

Ascoltarsi in movimento

Una guida in tre gesti per tornare al corpo, anche nei giorni stanchi.

1. Il gesto che ancora: radicarsi nei piedi

Nel linguaggio della danza orientale, tutto nasce dal basso: dal piede che sente, dal bacino che ascolta, dal corpo che dialoga con la terra. Ma nella vita quotidiana quella delle corse, delle attese, dei pensieri che salgono in testa ce ne dimentichiamo. E allora, quando ti senti instabile, ansiosa, fuori fuoco torna lì. Al suolo.

Pratica semplice:

- In piedi o seduta, senti il contatto con il pavimento.
- Appoggia bene le piante dei piedi, rilassa le dita.
- Respira, e con ogni espirazione immagina di scendere, come se affondassi nella terra.
- Visualizza le gambe come radici. Il bacino come centro. Il corpo come un albero fermo nel vento.

Questa pratica è una danza invisibile, ma potente. Ti riporta qui. Ti ricorda che la tua forza nasce dal sentire, non dal fare.

Ascoltarsi in movimento

Una guida in tre gesti per tornare al corpo, anche nei giorni stanchi.

2. Il gesto che libera: sciogliere mani e spalle

Le mani raccontano. Le spalle trattengono. Nel gesto danzato si vede subito se una donna è contratta, se sta lottando con qualcosa dentro di sé. Eppure non serve uno specchio per accorgersene. Basta un respiro consapevole, un piccolo cerchio, una carezza portata al collo.

Pratica fluida:

- Inspira, porta le spalle verso le orecchie.
- Espira, lasciale cadere con un piccolo suono, anche un sospiro.
- Ruotale lentamente, come se disegnassi cerchi nell'aria.
- Muovi i polsi, le dita, come onde. Chiudi gli occhi e lascia che le mani danzino.

A volte il gesto più potente non si vede. Una tensione che si scioglie è già coreografia del benessere.

Ascoltarsi in movimento

Una guida in tre gesti per tornare al corpo, anche nei giorni stanchi.

3. Il gesto che ascolta: seguire il respiro che danza

La danza orientale è, da sempre, una danza del respiro. Anche quando è forte, incisiva, la sua radice è morbida. È il respiro che guida il movimento - e non il contrario. Ma quante volte respiriamo davvero, mentre danziamo? Quante volte, invece, tratteniamo?

Pratica intuitiva:

- Appoggia una mano sull'addome, una sul cuore.
- Respira lentamente, sentendo dove si muove di più il corpo.
- Poi lascia che il movimento nasca da lì: un'oscillazione, un cerchio del bacino, un gesto delle mani.

Anche due minuti così, al giorno, sono una danza. Una vera danza.

Se questa guida ti ha parlato, raccontamelo. Scrivimi nei commenti del blog www.blogdanzaorientale.com o in uno dei prossimi articoli. Questa guida è un dono. Puoi leggerla, stamparla, condividerla: è pensata per chi danza anche solo interiormente.