



## **Cos'è CROMODANZA ®**

Cromodanza® nasce da vent'anni di ricerca e da 16 anni di insegnamento con metodo maieutico, conducendo con umiltà le allieve a diventare maestre della propria vita e non semplici spettatrici: con Aura-soma, con la danza orientale, con il sincronario Maya, i cristalli, l'astrologia esperienziale, le meditazioni Sufi, l'anatomia esperienziale e innumerevoli altre discipline. Ho accettato, talvolta con grandi difficoltà soprattutto fisiche e psicologiche, che il mio corpo diventasse un laboratorio di ricerca. Spesso mi sono chiesta perché ho fatto scelte così grandi e diverse, in una realtà estremamente competitiva e maschile, dove l'umiltà è vista come un difetto: spesso ho dovuto nascondere le mie capacità al mondo. L'incontro con Mike Booth e con Aura-soma è stato per me fondamentale, come quello con May Kazan per gli aspetti legati alla danza, è stato per me una conferma del metodo, che portavo avanti con grandi difficoltà dal 1994.

Con il tempo ho capito alcune cose fondamentali per me: esiste l'anima ed esiste la personalità. L'anima è bella, pulita, saggia: ha una sola aspirazione: l'amore, l'integrità. Ci sono attimi in cui vivo che l'anima è uguale per tutti... ci si è più o meno in contatto certo, ma è unica. Poi c'è la personalità che è il frutto della nostra vita qui ma anche di tutto quello che il collettivo ha lasciato in noi. Per questo amo dire qualcosa che può far sorridere ma che per me è forse una delle più grandi certezze: cosa c'è di più esoterico del corpo? Per esoterico mi riferisco al mistero, al fatto che il corpo porta profonde intuizioni spirituali.

Non lo conosciamo affatto, lo stiamo ricontattando negli ultimi anni, perché lo consideriamo inferiore rispetto alla mente che confondiamo con lo spirito. Ce ne siamo allontanati così tanto che faticiamo a ritrovarlo e nello stesso tempo alla perfezione del corpo diamo una tale importanza.....una quasi maniacale ricerca di apparenza.

Cromodanza è una tecnica che aiuta ad accedere alle memorie celate nel corpo: se ci prendiamo il tempo di ascoltarlo ci rivela meraviglie incredibili.

Io credo che siano importanti incontri con persone speciali e situazioni che risuonano con la nostra anima e l'aiutano a riallinearsi, ma quello che "salva" nei momenti bui sono le immagini, le sensazioni che hai sentito scaturire da te.

Cromodanza aiuta proprio a lasciare che quante più immagini, percezioni ed emozioni possibili scaturiscano spontanee, ad accettarle ed apprezzarle.

Nei quattro giorni del 1° livello del corso verranno affrontati a molti livelli i seguenti argomenti:



Introduzione al significato di Incarnazione- sentire il corpo  
Simboli della danza orientale- sperimentare la geometria sacra.  
Lavoro con il respiro e la muscolatura (i 3 diaframmi- le tre ciotole)  
Trasformare l'energia: dal rosso al rosa -  
La sensualità  
Dalla pancia al petto- il verde oliva  
La presenza- arancione  
Bioenergetica e danza orientale  
I movimenti del tronco nel colore  
Lo spazio del verde: il terreno fertile della ricerca  
Energia maschile e femminile nella danza  
Dolce, delicato: la lentezza e la profondità-  
L'energia rosa nel cuore  
L'energia corallo: il risveglio della DEA  
L'energia turchese: i delfini  
La stella dell'incarnazione