

## PERCORSO MOVIMENTO IN MUSICA 2020/2021

### *Riprendersi il Corpo con continuità*

**L'importanza del movimento nella patologia reumatica è stata presentata da ALOMAR in molte giornate informative. Per questo da 12 anni Alomar propone il corso di Movimento in musica.**



[https://www.facebook.com/watch/live/?v=272950097053331&ref=watch\\_permalink](https://www.facebook.com/watch/live/?v=272950097053331&ref=watch_permalink)

### **I benefici che hanno le persone che li frequentano sono qui di seguito riassunti**

In generale si tratta di benefici che derivano da una percezione e una relazione diversa del proprio corpo, da vivere come parte sana e potenzialità anche nel momento del dolore della malattia o patologia.

Ecco le testimonianze di chi ci ha provato.... e continua, integrando nella vita questa pratica

- vivere l'esperienza del proprio corpo come strumento non solo di dolore ma anche di possibilità,
- **vivere momenti di Ben Essere nel e con il proprio corpo;**
- riscoperta di capacità e libertà di movimento ritenute impossibili
- **capacità di eseguire compiti e azioni che erano divenute nel tempo impossibili**
- diminuzione temporanea del dolore e talvolta diminuzione dei farmaci assunti
- **scoperta del piacere della lentezza una risorsa preziosa che ti cambia la vita**
- un tempo spazio di rilassamento che apre nuovi modi di vivere con se stessi e con gli altri,
- **una sensazione di pace e di benevolenza verso se stessi correlata ad una migliore accettazione della propria condizione e quindi una diversa relazione anche con gli altri vicini a me**
- una diversa qualità di respiro che apre nuovi modi di essere e fare
- **maggiore fiducia, maggiore capacità di ascoltare se stessi e gli altri, diverso modo di avere attenzione a se stessi e agli altri, nuovo modo di accogliere e incontrare le proprie emozioni, una nuova capacità di chiedere e di dire la propria opinione, di dire e di fare.**
- lo spazio del corpo anche nella malattia come luogo di autonomia, autoaffermazione e forza ma anche di tenerezza, ascolto e dolcezza.

**Se vuoi saperne di più chiama il 371 4622 750 oppure 335809247**

## PERCORSO 2020/2021

### *Riprendersi il Corpo con continuità*

**Leggi qui di seguito perchè proprio in questo periodo di incertezza è ancor più importante partecipare**

## PERCORSO 2020/2021

### *Riprendersi il Corpo con continuità*

**La parentesi Covid ha reso evidente quanto sia importante per gli iscritti ai corsi poter continuare anche da casa propria l'esperienza terapeutica del movimento.**

**Specialmente durante l'isolamento è stato fondamentale per sostenere il processo della Salute fisica e psicologica mantenere un Corpo attivo e sentirsi in relazione con il gruppo. Non cedere alla solitudine e alla pigrizia.**

**Durante i due mesi di lockdown abbiamo proseguito gli incontri con appuntamenti due volte alla settimana invece che solo una...**

**Ecco cosa ne pensano le persone che li hanno seguiti**



Sono rimasta subito piacevolmente stupita dell'iniziativa che mi ha dimostrato ancora una volta come cambiare punto di vista alle cose crei sempre nuove e inedite opportunità.

È diventato il mio motto da tempo e sentire tante persone in linea con la medesima visione mi ha rincuorato e mi ha donato tanta spinta.

Mi sono sentita accolta e sostenuta, mai sola e, anche se ho avuto dei momenti di paura sono riuscita a gestirli con serenità.

[https://www.youtube.com/watch?v=NVMgR7pRvgQ&fbclid=IwAR1Jsd3lrMW3fnp3RWbEfs\\_Ysx4b1fh7OjMDXXI3WJZWjGlbakulPEKDMI](https://www.youtube.com/watch?v=NVMgR7pRvgQ&fbclid=IwAR1Jsd3lrMW3fnp3RWbEfs_Ysx4b1fh7OjMDXXI3WJZWjGlbakulPEKDMI)

Il fatto di sentire di appartenere (anche virtualmente) ad un gruppo di persone che coraggiosamente affrontano la malattia, mi ha dato tanto respiro e fiducia nel gestire anche la mia situazione. Ad oggi avere un corpo diversamente performante pone sempre meno limiti sia ai miei progetti futuri sia alla qualità delle mie giornate.

Questo inedito percorso virtuale è stato pieno di amore e cura che mi sono goduta fino in fondo. Ora vi posso anche attingere quando ne sento il bisogno e questo per me è un grande punto di forza. Essere fisicamente in sala a svolgere la seduta in gruppo ha la sua densità ma questo "percorso virtuale" non è stato da meno e su di me ha avuto un grande effetto positivo. C.C.

Il calore della presenza realmente percepita delle amiche danzanti ha allontanato la tristezza dovuta alla totale solitudine la gioia della danza, la vitalità della musica, il suo messaggio interno, le immagini percepite durante la sessione si sono rivelati dolci strumenti di riappacificazione la fantasia e la varietà delle proposte ogni settimana diverse hanno gradualmente permesso di sbloccare il corpo e di ristabilire equilibrio L.P.

Questo percorso mi ha dato la possibilità di vivere e condividere "nonostante la distanza col gruppo" le EMOZIONI che mi hanno attraversato durante i nostri incontri Mi sono sentita risollevarlo e più consapevole del mio corpo. L.R.

Questo percorso mi ha permesso di rimanere in contatto con il gruppo anche a distanza e di non percepire l'isolamento. MT.B.

Gli incontri settimanali virtuali ci sono serviti per non sentirci troppo abbandonate in questo brutto periodo e per darci lo stimolo di muoverci e sentirci vive. Io specialmente in questi mesi bui dove me ne sono successe troppe di batoste ho trovato salutare i tuoi incontri e la vicinanza seppur virtuale delle mie compagne. Qualche volta mi è stato difficile seguirti per un mio malessere fisico e psicologico ma ogni volta ne sono uscita rinata... M.G.

Riprendersi il corpo è un'esperienza possibile anche da remoto. Ho sperimentato Padronanza, rilassamento e fluidità del mio corpo. Ho provato emozioni profonde che uniscono anima e corpo. Sono stati momenti di intensa emozione che hanno rafforzato l'unione e la condivisione del gruppo. Esperienza valida e a mio parere, in questo momento particolare, da portare avanti anche da remoto. R.P.

Partecipare a questa nuova esperienza, caratterizzata dal distanziamento, mi ha dato comunque la possibilità di ascoltare e ricontattare il mio corpo con effetto di grande rilassamento e pace. La forte energia della rete del gruppo che ogni volta ho sentito fluire mi ha fatto sentire forte, senza paura, libera e nella gioia di godere la bellezza della vita. Ogni volta che ne ho sentito il bisogno ho riascoltato i files e ho rinnovato la magia. S.P.

È stato utile lavorare durante questo periodo le prime volte avvertivo leggerezza e un attimo di serenità. All'inizio, alla fine dell'esercizio quando eravamo libere di danzare mi aprivo e sentivo solo la musica e mi faceva ricordare quando eravamo in sala. Una volta finito di danzare ho sorriso, un sorriso che non so descrivere ma me lo ricordo bene. Non ho sempre partecipato sbagliando. Una cosa bella un paio di volte mi distraevo molto non pensavo ad altro e questo faceva crescere in me belle idee era un po' come una magia ✨ S.M.

**I CORSI PER RAGIONI ORGANIZZATIVE QUEST ANNO INIZIERANO IL**

**15 SETTEMBRE 2020**

**PREISCRIZIONE OBBLIGATORIA ENTRO IL 15 GIUGNO CHIAMANDO IL**

**371 46 22 750 oppure il 335 809 24 79**

**PERCORSO 2020/2021**

***Riprendersi il Corpo con continuità*** è fondamentale, potete leggere l'approfondimento su questo argomento al link [www.atenadanza.eu](http://www.atenadanza.eu) sezione *Riprendersi il Corpo*

Struttura del percorso 2020/2021. Le sessioni in caso di indisponibilità della Sala di Piateda si svolgeranno a Sondrio.

Il calendario seguirà la consueta alternanza per estenderlo lungo tutto l'anno (2 incontri settembre, 3 a ottobre, 3 a novembre, 2 a gennaio, 3 a febbraio, 3 a marzo)

Gli incontri SETTIMANALI dureranno 90 minuti e si svolgeranno in piccoli gruppi di 4/5 persone secondo le regole che verranno previste nel momento, per questo le fasce orarie saranno stabilite all'atto dell'iscrizione.

In caso di nuovo lock down gli appuntamenti virtuali AUDIO saranno BISETTIMANALI della durata di 30 minuti. Per seguirli è necessario avere un telefono cellulare dotato di whatsapp (oppure un pc chi preferisce). Gli incontri virtuali sostituiranno quelli previsti dal calendario settimanale.

Vi aspettiamo numerosi per continuare a sostenerci reciprocamente, a portare la forza e il Cuore che contraddistingue la Cultura e la tradizione di questa Valle, dove non ci si ferma davanti a nulla, come ci insegnano i terrazzaneti, si continua con dedizione a coltivare le risorse preziose che la vita e la Terra ci offrono, in qualsiasi situazione, in qualsiasi momento... Come Alomar da sempre è ispirata a fare! Un abbraccio a tutti dal cuore della Valle!!!!

[WWW.ALOMARSONDRIO.IT](http://WWW.ALOMARSONDRIO.IT) - [WWW.ATENADANZA.EU](http://WWW.ATENADANZA.EU) - [WWW.ALOMARDANZA.IT](http://WWW.ALOMARDANZA.IT)

# «Ho fatto un volo dentro le nuvole»

**L'iniziativa.** Una danzaterapeuta al fianco del gruppo dell'Alomar: per rimettere in sesto l'equilibrio psicofisico. Una serie di incontri virtuali in questi momenti difficili - «Per ritrovare un tempo coerente con il nostro cuore»

**SONDRIO**  
**NELLO COLOMBO**  
L'elisir di lunga vita ai tempi del coronavirus è l'amore. È l'amore, infatti, che fugge l'infida rete della solitudine, della paura, dell'angoscia, della convivenza col dolore quotidiano, che potrebbe insidiare le proprie difese immunitarie aprendo talvolta la via del contagio.

È l'amore che ha scelto la capitana coraggiosa di ventura, Silvia Valsecchi, che con la fida nocchiera, Rita Piasini, ha posto al fianco delle "sue" ragazze dell'Alomar (l'associazione dei malati reumatici) una danzaterapeuta, Ilaria Atena Negri, novella dea dell'Olimpo scesa tra gli uomini per recare il sacro fuoco di una passione indomabile e salvifica attraverso la gioia dell'incontro, il sorriso che contagia illuminando il sentiero, la danza che unifica intonando un'antifona melodiosa seguita dalla sinfonia del core, capace di infrangere qualsiasi cataclisma interiore.

**Movimento in musica**  
Una danza "sensibile" alla conquista dell'essenza del proprio corpo, che coniuga perfettamente musica, danza e lento ascolto di sé. Essenziale soprattutto in questo momento di collegamento on line settimanale per sentirsi ancora insieme in

una serie di incontri virtuali per rimettere in sesto il proprio equilibrio psicofisico. Movimento in musica. «Il soffio della musica che agisce in profondità partendo proprio dal respiro, il primo movimento primordiale fin dalle nostre origini. E respirare in questo momento significa per tutti essere a casa, riscattare un tempo "proprio" che è in coerenza col nostro cuore, con la nostra terra, col fatto di "sentire" che siamo appoggiati alla terra e che, grazie ad essa, possiamo respirare. Il respiro dell'anima», spiega la maestra Ilaria Atena Negri che ormai da lunghi anni segue nel suo percorso di "AlomarDanza" le volenterose ragazze dell'Alomar.

E per tutte è un susseguirsi di emozioni. "Senso di leggerezza su un aquilone che librava nell'aria", "Siamo luce che si espande, fili che s'intrecciano, farfalle che s'illuminano, cuori che si uniscono in un'unica speranza", "Sentirmi libera tra mille colori", "Ho sentito il mio corpo diviso in due parti distinte che si

sono incontrate e, fondendosi, si sono completate facendo nascere una danza fluida, libera e gioiosa", "Una camminata sulla sabbia soffice, un volo dentro le nuvole", "Serenità, leggerezza, armonia, pace interiore, benessere fisico e mentale".

## Alla ricerca delle vibrazioni

Sono questi i sentimenti e i commenti a caldo di Erica, Rita, Silvia, Lucia, Annalisa, Elena, Stefania, Maria, Teresa, Mariacarla, Sofia, Lina, Mirella, Sonia, Michelina, Carlalma, che hanno visto la piena partecipazione di un gruppo "esterno" (tra cui Federica, Margherita, Riccardo, Eliseo, Bruna, Enrica, Milena) non ad uno dei tanti stage coreografici d'auto-re, ma alla ricerca del proprio modo di interpretare le proprie vibrazioni, parlando col proprio corpo in un dialogo trasfigurato dalla musica e dall'intimità di gesti che incontrano l'altro riconoscendolo parte di sé. Testimonianze forti e toccanti di una dimensione nuova per il corpo e per l'anima, fatta da vivere, sia pur lontano dal nudo assetto di un palcoscenico, consapevoli però di uscire dalle proprie solitudini per declinare un ben essere culturale, sociale ed umano che accomuna, diventando un buon viatico per dire al più presto: "Ce l'abbiamo fatta!".



Il gruppo di AlomarDanza sperimenta i vantaggi della musica e del ballo



Sul palcoscenico: in questo periodo i rapporti sono stati solo virtuali