

27 novembre: incontro Alomar "Movimento in musica: nemmeno i dolori hanno il diritto di rubarvi la danza della vostra vita" [19 nov 08 14:52 by LAVoPS]

"Movimento in musica: nemmeno i dolori hanno il diritto di rubarvi la danza della vostra vita". È il tema dell'incontro mensile dell'associazione **ALOMAR** in calendario **giovedì 27 novembre** alle ore 15.00 presso la sala Vitali del Credito Valtellinese (via delle Pergole, 10) con relatrice la dottoressa Ilaria Negri, specialista in Danzamovimentoterapia.

Ecco come i volontari Alomar presentano l'appuntamento:

Leonardo da Vinci diceva che *"Il movimento è la causa di tutta la vita"*.

E la natura lo manifesta chiaramente: l'acqua stagnante dopo qualche tempo emana cattivo odore, ha un brutto colore... La vita soffoca.

Invece l'acqua che scintilla mescolando il suo movimento, anche piccolo, ai raggi del sole e alla brezza leggera è per noi salutare.

Nel movimento ossigeno e vita circolano, spazzando via lo sporco e ciò che non serve.

Così accade al nostro corpo: se tenuto fermo finisce per irrigidirsi, accumula piccoli veleni e tossine e queste lentamente arrecano danno ai tessuti, alle articolazioni.

L'assenza di movimento perciò **conduce ad un aumento dei dolori e del malessere.**

È un messaggio che viene da tutte le direzioni, dalla natura e dai medici di tutto il mondo: muovere un passo... è un passo fondamentale per stare meglio!

E per vincere la pigrizia e quel dolore che sembra impedire e rendere impossibile ogni movimento abbiamo uno strumento potentissimo: la musica.

Per questo la sezione di Sondrio dell'ALOMAR ha voluto aggiungere alle proposte tradizionali di movimento terapeutico **un modo nuovo di muoversi, guidato dalla musica e dall'immaginazione:** il movimento in musica.

È una strada seguita con successo nel mondo che va in molte direzioni terapeutiche, per riconquistare un modo diverso di porsi in relazione con il proprio corpo e le sue possibilità, con la danza della propria vita, dimenticando per un attimo il dolore e le tensioni.

La parola impossibile grazie alla musica e all'immaginazione scompare, **il dolore si scioglie nella musica.** Seguendo questa pratica si riscoprono la dignità, il valore e il piacere del proprio movimento, della propria fisicità, sia essa pur minima, e in questo riconoscimento profondo di senso, quasi una rinascita, risorge la consapevolezza del poter essere e del poter fare.

La storia e le modalità di questo affascinante percorso di movimento, antico e quindi moderno, per persone di ogni età e sesso, di ogni condizione e capacità fisica, sane e "malate", sarà oggetto dell'incontro del 27 novembre.