



*Danza Duende*

# DANZANDO I NOSTRI SOGNI...

*(Proposta per un Lavoro Duende)*

Poiché siamo studenti di Danza Duende, possiamo dedicare uno spazio e stabilire un calendario (idealmente un minimo di due volte la settimana per un'ora, o più) al fine di **danzare i nostri sogni**.

**Si tratta di comprendere la qualità intrinseca di ciò che sentiamo e di trovare un modo per far diventare questo materiale energia autentica e libera**

- Scegliamo un brano musicale e uno stile di abbigliamento con l'attitudine dell'intuizione intelligente, che non serve per "fare" le cose, ma per metterci in ascolto e per cercare di vedere ciò che aiuterà l'intuizione nel modo migliore.
- Facciamo meditazione SHAMATHA ... seguita dall'esercizio della calligrafia, eseguito in silenzio. (*Primo Pensiero, Miglior Pensiero*). Dopo aver realizzato il lavoro di calligrafia, l'appendiamo in casa nostra. Se necessario possiamo realizzare da 3 ad addirittura 5 lavori di calligrafia, ma non di più. Questi lavori potrebbero essere realizzati con due tipi di calligrafia: l'una potrà essere non concettuale, piuttosto astratta e la tecnica usata sarà quella di una sola pennellata. L'altra sarà di tipo riflessivo, dovremo cercare di riportare l'oggetto della nostra ricerca ad un simbolo.
- Poi faremo di nuovo meditazione SHAMATHA, ma questa volta riflettendo, poiché staremo meditando su di un **simbolo**: "Sono in grado di riassumere l'obbiettivo di questo lavoro in una parola? ..." scriveremo questa parola e l'appendiamo in casa nostra. Successivamente, esprimeremo un'aspirazione: "Io voglio lavorare

profondamente per il mio bene e voglio che quest'azione possa anche essere buona per il mondo in cui vivo." Faremo meditazione SHAMATHA un'ultima volta visualizzando una luce brillante nel nostro cuore.

Successivamente danzeremo

- All'inizio, eviteremo di scegliere uno stile, o un tema definiti per la danza. Lascieremo andare il tema, poiché si è già manifestato attraverso il pennello. Non è necessario pensarci oltre. In più, abbiamo un brano musicale, scelto da noi per questo tema. Perciò, lasciamo andare i pensieri. È come quando si scocca una freccia: dopo aver mirato, la lasciamo partire. Appena prima di inoltrarci in strati più profondi della nostra esperienza, ci rilasseremo per trovare, poi, uno stato mentale più disteso.
- Gradualmente, vediamo che "qualcosa" sta accadendo ... diventa evidente, poiché ciò che sembrava caos, inizia ad assumere un certo tipo di linguaggio. È una fase, nella quale possiamo lasciare andare, o rilassarci e lasciarci sommergere dalla saggezza che sta dentro l'energia, che soggiace all'emozione.
- A questo punto iniziamo ad applicare il principio del "Primo Pensiero, Miglior Pensiero", con la ripetizione – un apprezzamento amorevole delle "sensazioni". Quindi lasciamo andare e torniamo alla libertà, o semplicemente al rilassamento interiore...
- Lasciamo andare e torniamo alla libertà.
- Quando pratichiamo il "Primo Pensiero, Miglior Pensiero" con questa modalità ("Scultura", ecc..) è appropriato pensare che il nostro corpo stia cercando di scavare forme vuote in uno spazio solido, come fossero "stampi" per creare sculture. Lo spazio è solido ed il corpo crea tracce nello spazio nel quale confidiamo. Queste forme esistono nello spazio, poiché le stiamo scavando, esse tornano in modo naturale. Questa maniera di pensare lo spazio prevede un approccio radicalmente differente e richiede allenamento. **Il risultato è il miglioramento dell'intuizione, che gradualmente si collega al ragionamento razionale.**
- Possiamo tornare a queste forme ogni volta che lo vogliamo, perché esse sono nello spazio. Coltiviamo un'attitudine di FIDUCIA, SENZA cercare di ricordarci ... lasciamo che la memoria stessa confidi nello spazio in modo rilassato, senza l'attaccamento a ciò che è accaduto. Se dimentichiamo, non ha importanza, il mondo possiede già sufficienti movimenti. Questa dovrebbe essere la nostra attitudine mentale: distacco, curiosità, perseveranza, pazienza, amore e dedizione. La memoria dello spazio cresce gradualmente e un giorno, semplicemente, ci ritroveremo a ripetere l'intera sequenza, senza nemmeno rendercene conto!
- È importante ALTERNARE i momenti di scultura ai momenti di libertà, cosicché divenga più facile passare dagli uni agli altri..

In questo modo staremo viaggiando avanti e indietro tra libertà e forme create spontaneamente.

È raccomandabile cercare di mantenere uno stato mentale vigile, che sia allo stesso tempo sincero e man mano maggiormente rilassato nell'emozione ( Applicare MAITRI ).

- Nel caso in cui questo processo non si svolga in maniera lineare: ci sono alcune possibilità. Possiamo lasciare andare tutto, o meditare un po', o rilassarci, o danzare senza uno scopo, MA SENZA rinunciare, fino al termine della nostra sessione. Il nostro stato d'animo è fluttuante e possiamo lavorarci, sapendo che più ci apriamo a ciò che sta succedendo, più esso può trasformarsi e passare dalla sofferenza alla creatività. Questo fa sì che la SAGGEZZA possa sorgere da tutte le emozioni, in cui ci troviamo. È per questo che è così importante chiarire la natura generosa della nostra intenzione, prima di iniziare la sessione. Così facendo, la nostra attitudine interiore diventa il "conduttore", che serve per operare quest'alchimia, invece di farci ricadere nello schema della creazione di nuova sofferenza. Non si tratta solo del nostro modo di esprimerci all'esterno, ma riguarda la trasformazione profonda del potere della sofferenza in potere di connessione alla nostra amorevolezza ed all'intuizione, che è saggia per natura.
- Quando iniziamo a vedere ciò che sta accadendo, prediamo appunti... non si tratta di segnare né passi, né coreografia. Le note che prendiamo sono simili a POESIE. Questa è la nostra PERCEZIONE DELLO SPAZIO e dei PARTICOLARI del tema su cui stiamo lavorando attraverso l'improvvisazione. A questo livello, non è ancora il momento di strutturare le note che abbiamo preso, ma di restare liberi, senza "impostare" dei progetti. Lasciamo che delle "forme" emergano per conto proprio in queste sessioni. Più tardi, potremo efficacemente rifinire il materiale.
- (Per esempio: se improvvisiamo sul tema della "Pazienza", prima di raggiungere la pazienza vera e propria, ci troveremo di fronte a diverse situazioni che costituiranno degli ostacoli alla pazienza stessa. Tali situazioni dovranno essere elaborate una ad una, non tutte insieme contemporaneamente.)

### NOTE FINALI:

- All'inizio noi non sappiamo ciò che accadrà. Sappiamo solo che siamo entrati nello spazio e che la nostra intenzione è altruistica. Non stiamo lavorando SOLO per noi stessi, ma per il mondo (con la consapevolezza che tutto ciò che viene creato nel mondo trasforma il mondo stesso). Ma questo è tutto ... questo è tutto ciò che sappiamo ... questo ci permette di trovare un'attitudine mentale aperta, generosa e magica.
- EVITARE L'INTELLETTUALIZZAZIONE. Se realizziamo che sta accadendo questo, non ha importanza, importa, invece, capire che non stiamo parlando di filosofia, ma che stiamo facendo l'esperienza reale di ciò che siamo. Questo ci permette di sperimentare il nostro mondo in una maniera più approfondita, passo a passo. Se

intellettualizziamo l'esperienza, non la stiamo vivendo davvero, stiamo, invece, cercando di fare dei commenti su quest'esperienza. E non è la stessa cosa. Lo scopo è restare dentro la scoperta di ciò che abbiamo bisogno di scoprire, entrando sempre più profondamente nel processo.

- Quando comprendiamo ciò che certi movimenti rappresentano e quali sono, iniziamo a ripetere le sequenze che erano state create. A volte, queste sequenze possono cambiare, come in uno "zapping". Conviene lasciar arrivare lo "zapping", senza, però, perdere il filo, senza fuggire e senza passare in un altro mondo ... questa può essere una via di fuga... possiamo prendere dei respiri, camminare, o semplicemente tornare a respirare, ma abbiamo sempre e comunque bisogno di tornare a ciò che stavamo facendo. Per fare questo ci vuole un po' di disciplina, ma poi diventa davvero piacevole.
- Così, noi realizzeremo che i nostri stati mentali ed emotivi sono più profondi, ma anche, allo stesso tempo, più chiari... quando arriviamo a questo punto, procediamo a pulire tutto ciò che abbiamo "danzato" per arrivare all'essenza. Questo è il significato di "rifinire" la danza, il fine è eliminare tutto il superfluo e tenere solo quello che ha davvero un significato. Noi possiamo "sentirlo".
- Possiamo lavorare alla luce del giorno, all'alba, o al tramonto, o nell'oscurità. Così, potremo avere momenti in cui saremo nell'oscurità, il che non sarà male... il cambiamento dalla danza nella luce alla danza nel buio, o il contrario, è molto interessante.
- L'oscurità ci aiuta a staccarci dall'idea "di avere qualcosa di buono da mostrare, cosicché gli altri ci possano vedere e amare." Non ci serve quest'idea, perché corromperebbe l'unità della nostra esperienza. Se sentiamo che stiamo cadendo in questo, espiriamo, camminiamo un po' e torniamo al nostro cuore.
- **USARE LO SPECCHIO NON È APPROPRIATO.** L'uso dello specchio in questo lavoro sarebbe indicato solo se **fossimo in grado di vedere la saggezza Vajra riflettersi in esso**. Altrimenti è meglio non usarlo... possiamo usare lo specchio solo come fonte di conoscenza, impiegando lo sguardo panoramico, nella fase finale di ripulitura.
- **A VOLTE** possiamo usare le ombre. Ma non troppo...
- È raccomandabile imparare a lavorare con noi stessi senza alcun obiettivo **A PARTE** l'essere profondi, curiosi, innamorati e sinceri in quest'alchimia. Per fare questo, dobbiamo essere presenti...
- Dovremmo fare questo almeno due volte la settimana, o più, naturalmente! Possiamo lavorare a due temi insieme, sempre che vi sia un interscambio tra i due, anche se i temi vengono espressi da differenti stili di movimento. Per esempio, potremmo danzare contemporaneamente l'amore incondizionato e la solitudine. Apparentemente queste sono due cose molto diverse, ma l'una nutre l'altra. Noi dovremmo avere l'intelligenza, sempre, di creare situazioni a nostro beneficio ed in questo senso,

dovremmo evitare la dispersione, senza, peraltro, ricadere in un lavoro troppo severo.  
Va bene anche vivere momenti di completo divertimento tra una sessione e l'altra.