

# OSHO TIMES

International Edizione Italiana

VOL. X N. 2 - FEBBRAIO/February 2004 -

www.osho.com

101

## IL CORPO AL SERVIZIO DELL'ANIMA

Uno strumento per la ricerca su se stessi.

Il corpo può essere percepito in vari modi e a livelli diversi. Ad occhio nudo ne vediamo la forma, l'aspetto esteriore; osservato a un microscopio elettronico ci appare come una massa vibrante di energia. Ogni cosa che accade nel corpo produce una sottile vibrazione nella mente e ogni cosa che

succede nella mente raggiunge il corpo. Questo è il mio punto di partenza, sia quando lavoro come insegnante di danza sia quando uso il



movimento come terapia: la consapevolezza cioè che esiste un corpo/mente e che acquisendone coscienza si può migliorare la qualità della propria vita. È partendo da questa consapevolezza che negli anni ho ideato e sviluppato le mie tecniche di lavoro: la Metaphysical Dance (un'alchimia armonica di danza ed emozioni, alla ricerca di una totalità espressiva volta alla scoperta della propria unicità, un lavoro sul gesto, sul respiro e sull'utilizzo dell'hara nel movimento) e il Metaphysical Laboratory, che lavora sui corpi sottili e sul loro processo naturale di autoguarigione, attraverso percorsi guidati all'interno dei chakra. Utilizzando il movimento, la parola, la pittura, la scrittura e la meditazione, si compie un cammino che ci porta a sperimentare, sentire, esprimere, osservare le nostre dinamiche e i nostri conflitti. Abbiamo così la possibilità di entrare in contatto con i nostri condizionamenti attraverso una dimensione interiore da cui poter guardare ciò che di solito ci fa paura, con occhi diversi.

Utilizzo tecniche di respirazione anche del Metodo Canfora - una nuova tecnica di movimento che ho creato nel 1995 - che mira a rilassare

la muscolatura superficiale per arrivare a decontrarre quella profonda, ottenendo così una maggiore funzionalità dell'organismo e la scomparsa di proble-

mi legati a tensione, stress, postura scorretta e blocchi emotivi. I movimenti utilizzati nei diversi esercizi sono adatti a tutte le età e questo metodo è stato sperimentato anche con allievi non più giovanissimi.

sto metodo è stato sperimentato anche con allievi non più giovanissimi.

*Deepti Canfora, coreografa e insegnante di danza - che ha studiato con Vladimir Lupov, Lynn McMurray, Walter Venditti e Rosella Hightowe, diplomandosi alla Royal Academy di Londra - dopo aver diretto, in Italia, la S.P.I.D. (Scuola Professionale Italiana Danza) ha creato la Metaphysical Dance, unendo le tecniche più tradizionali di danza alla terapia e alla meditazione, e in seguito il Metaphysical Laboratory: gruppi di lavoro terapeutico, meditazione e laboratorio artistico. Da questi seminari nascono oggi i suoi lavori teatrali. Nell'ambito dell'approccio terapeutico conduce anche seminari e sessioni individuali di Costellazioni Familiari, dopo essersi formata in Germania con Bert Hellinger, Hunter Beaumont, Gunthard Weber e Jacob Schneider.*

*Per ulteriori informazione visitate il sito [www.deepticanfora.it](http://www.deepticanfora.it) oppure telefonate al 335.818.56.20*

Per le date degli eventi presentati a Riccione da Deepti, Deva Antonella e Vasanti vedi pagine 29-32.