Giorno 7

**Abbandonarsi al senso del mistero**

*Per incoraggiare noi stessi e gli altri a ‘sentire’ in profondità persone e luoghi, abbiamo bisogno di forme pratiche di espressione creativa – in modo da evitare depressione, repressione e aggressione. Come si possono affrontare le sfide del quotidiano e coltivare la creatività nelle nostre vite e nel nostro lavoro?*

Guarda o immagina una porta d’ingresso. Mentre cammini verso questo passaggio, fai attenzione al modo in cui approcci la ‘soglia’, come la attraversi e come è il momento successivo in cui l’hai sorpassata:

* Inizia a camminare: sei semplicemente un essere umano che sta camminando. Cammina la tua camminata.
* Qual è il passaggio tra il camminare e il muoversi? In che modo la parola ‘muoversi’ stimola il tuo corpo? Sii coraggioso. Sei un essere umano che si sta muovendo. Questo cambia le tue scelte?
* Qual è il passaggio tra il muoversi e il danzare? Qualsiasi stile, tradizione culturale o movimento personale è incluso nell’esplorazione. Il tuo corpo sa come danzare; è un tuo diritto.
* Qual è il passaggio tra il danzare e il danzare turbolento? Esplora cosa significa per te.
* Qual è il passaggio tra il danzare turbolento e il ‘performare’? Potresti tenere un discorso di fronte ad un gruppo di persone, o essere coinvolto in una conversazione difficile, o avere la ‘prima’ di un nuovo pezzo di danza di fronte a centinaia di persone. Qual è la tua esperienza totale e profonda (embodied experience) nel ‘performare’?
* Qual è il passaggio tra il ‘performare’ e il meditare? Stimola il senso di essere in transizione. Ora stai meditando mentre ti muovi – coinvolgi tutto il corpo.
* Qual è il passaggio tra il meditare e il camminare?

Esplora nuovamente questa sequenza, continua a camminare attraverso lo spazio. Favorisci l’intervallo tra il sapere e il non sapere, l’ecotono, spazio intermedio dell’incertezza, consente una risposta creativa:

* Qual è il passaggio tra il camminare e il muoversi? Tra il muoversi e il danzare?
* Tra il danzare e il danzare turbolento?
* Tra il danzare turbolento e il ‘performare’?
* Tra il ‘performare’ e il meditare?
* Tra il meditare e l’essere?
* Danza la tua danza. Esplora qualsiasi passaggio che catturi la tua immaginazione. I passaggi ci fanno ritornare al senso del processo dell’’arrivare’, del fare pratica della presenza.

*A volte anche se non riusciamo ad esprimerlo a parole, sappiamo per esperienza che le qualità evocative della musica e della danza sono collegate a sfere più alte, come una silenziosa e gigantesca foresta di alghe (kelp) che ondeggia appena sotto la superficie dell’oceano.*

*Gli essere umani non creano movimento; partecipano all’universo in movimento. Anche le persone sono natura, non separate ma parte di essa.*