Parole danzate
Alice nella Cascina delle Meraviglie
Prima del viaggio…
Autunno Inverno 2022

Interessante amore
sei socievole e carina.
L’indipendenza nella lettura va nell’immenso.

C’è un’aria interessante:
è la luce della fedeltà.
Arrivederci con la fantasia di stupirsi e con la meraviglia
del mare.

1° Incontro
Alice e il Bianconiglio…
Percorsi nello Spazio e nel Tempo

Nella vita voglio rompere il ghiaccio!
Ciao speranza!
L'allegria è l'amicizia con una musica di gioia.
C'è il sole con il treno della pace eterna,
con tenerezza, ha fede nella speranza.

La dolcezza è in profondità,
è unicità alla fine del tempo…non tempo.
C'è briosità e gioia nello stare insieme
come una ballerina con gli alberi.
Con morbidezza e candore sento il benessere,
la leggerezza del pensiero di un principiante…

2° Incontro
Attraversando l’albero cavo

L’energia nella danza classica
È come il ritmo della vita:
una gioia, gioia e leggerezza.
Ho ricordi e passione.
Il vigore della danza e dell’amore
è un ritorno all’infanzia
nella gioia di vivere e nell’acqua.

Aprire e chiudere

Strade nuove per viaggiare
anche se astratte.
Aprire la porta di casa
o togliere la porta ?
Voglio la chiave che apre il cuore
dei potenti della Guerra perché
aprano alla pace!
Per questo bisogna aprire alla mente
e aprire anche il cuore.
Nel chiudere la porta ai cattivi sono felice.
Bisogna aprire la porta chiusa
per chiudere le porte alla guerra.
Con la chiave possiamo aprire il percorso della nostra vita in armonia
E' la chiave della serenità!

Le Chiavi

3° Incontro
IL MARE

Che tenerezza nella nostalgia
del mare!
Ho voglia di vivere
con spensieratezza
con modesta curiosità di capire
e di sapere.
Che grande gioia e felicità
del mare
nell'incanto delle forme!
Mare, sole, sogni e fantasia…
quasi un ricordo della Sardegna.
L'amore per la natura ha una
nuova dolcezza.

Il Cappellaio Matto

E’ bizzarra,

sa nascondere ma è simpatica.

La danza è bellissima:

una sana follia divertente e riposante.

Frizzante è la danza della follia!

Il Cappellaio è matto…

noi invece siamo sani.

4° Incontro

I fiori che parlano e cantano

Una danza liberatoria nella magia dei colori.

Tra le rose fiorite guardo la danza delle libellule:

una danza meravigliosa,

in un giardino incantato fantastico!

Tanti colori nel vento, è primavera.

La gioia di vivere é nei fiori meravigliosi con la loro allegria

di colori.

La danza dei fiori è fatta

di amore e fiori.

La primavera in fiore è nel giardino profumato, nel giardino incantato.

La Regina di Cuori e le Carte

È una grande giornata vivace
con un grande movimento.
Mi è piaciuto fare la Regina
seguendo il volo degli uccellini
con le ali che si aprono.
È una regina divertente!!!

Mi sento allegra,
ho dimenticato la pesantezza.
La danza è la più bella cosa
che esista:
è un incontro con l'Universo.
La danza è movimento, scioglie i muscoli e ci fa sentire vivi.
La danza magica è una danza celestiale… La danza è gioia!

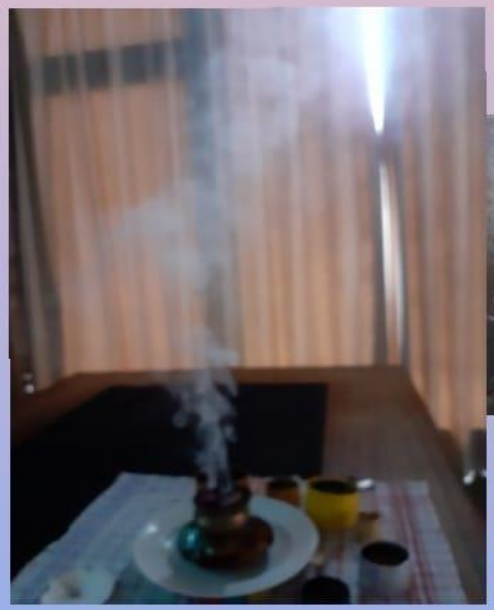
5° Incontro

Io Stregatto e il Brucaliffo

Sono libera, è bello essere qui!
Speriamo che sia un’estate fresca, per nutrire il proprio fuoco.
Faccio parte di questa comunità, sto bene e non fa più caldo.
Ho un desiderio:
vorrei che si avverasse un unico desiderio!
Questa stanza con questi profumi è stata meravigliosa
e sono inebriata dall’incenso.

Grazie per quello che ci hai ricordato di fare.
Sono contenta di fare questo a quest’ora con te perché danzare è vita.
Profumi che donano all’anima entusiasmo per danza e musica.
Spero che tutto vada bene.
Il profumo dell’incenso mi ha dato serenità.
Tutto quello che abbiamo fatto mi è piaciuto tutto quanto.

Incontrando il Brucaliffo



Danzaterapia

Fondazione Luvi

Danze di Sole e Luna

‘O sole mio’ canta la speranza mentre i raggi del calore danno gioia e passione infuocata alla vita.
Il sole dà sorriso, gioia di vivere, dà calore, dà luce.
La luna è romantica, segna il momento di andare a dormire.
A me la luna fa l’occhiolino, mi fa sognare, è sognatrice,
dà dolce malinconia.
Guarda il verecondo raggio della cadente luna!
É un riflesso!
La luna dà speranza di una buona giornata, ha un bel chiarore romantico.
Infatti la luna è degli innamorati.
Per me l’incontro è speciale
(anche se qualcuno fa la spia negli incontri romantici).
È un dolce incontro appassionato, è una rincorsa perpetua.
La luna dà splendore e amore.
Il sole e la luna sono le meraviglie del creato.
Passeggiando sotto la luna penso che il sole e la luna sono fratello e sorella.

Danzando la Pizzica

Il movimento della pizzica mi ha dato ancora più positività.

La musica mi ha dato tanta vivacità,

allegria e buonumore.

È bellissima e armoniosa, ti fa sentire giovane, dà il brio.

Tradizione e cultura si uniscono all'interesse,

alla spensieratezza e al piacere.

È divertente!

A me la musica ha dato speranza.

È bello essere insieme.

Danzando ritmo e melodia

Quanta energia!

La vita è ritmo suggestivo.

Anche saltare è stato bello, è stato esotico e

Affascinante nonostante la stanchezza.

Il movimento è bello farlo con la musica che è allegria.

È la gioia di ballare. È la gioia, anche, della conclusione.

Volare è celestiale ed armonioso con questa melodia struggente

in un esaltante rilassamento assoluto.

Che gioiosità rilassante!

La melodia fa pensare…

Sono gioiosa di ballare in compagnia,

è come una liberazione!

Ritmo e cuore

Il sole risplende sempre…
Che bello essere fluidi!
Cuore che batte:
che felicità e voglia di vivere!
La musica è la gioia dell’anima.

Sì alla vita.
La vita è stata finora bella.
Questa danza mi ha messo allegria.
La musica mi fa rivivere con la gioia
di essere uniti e ballare.

Foglia e autunno

Un soffio di vento…
Io ho i brividi,
una bella sensazione
e poi un formicolio.
Cadere e risollevarsi:
che bella la sensibilità!
Con la foglia si sente
una sensibilità d'amore.
La foglia cade sul prato
Com'era bello quando
era verde e fresca!
La vita è natura.
Amo le foglie d'autunno!

Grazie Raffaele: celebrare danzando…

È sempre bello essere qui

con una leggerezza molto divertente.

È antistress…

È dedicato al re del ballo…

Se sentirò una musica simile

comincerò a ballare anche a casa.

A me non viene in mente niente

ma oggi mi sono simpatici i ragni.

La danza mi ha svegliata dal mio torpore.

Sono una fortezza!

Ciao Ragazza.
Sei stata una professoressa
insopportabile. Ed anche una,
Gli hai insegnato a far bene
Ciò che si deve, nonostante
non mi sia dimenticata
Gli auguri
della classe

6° Incontro
Pioggia Nebbia Brina

Pioggia

Che bello danzare sotto la pioggia!
La pioggia è vita.
Bella la danza, sotto un bel temporale,
immersa nella musica.
Mi riparo danzando sotto la pioggia,
la pioggia è musica.
Quando piove porto l'ombrello anche se
mi piacerebbe ballare sotto la pioggia…
è romantico davvero!
Non pensavo fosse così bello ballare sotto la pioggia.
A me la pioggia dà tanto fastidio perché mi bagna
ma c'è l'acqua che pulisce e porta via.

Nebbia

Nel silenzio la nebbia può essere musica.
La nebbia è umidità.
Odio la nebbia!

La nebbia è come un soffio leggero.
La nebbia non ti fa vedere il mondo.
Carezze… immerso nella nebbia…
La nebbia non mi piace
perché non mi fa vedere.

Respiri la nebbia e ti scende nei polmoni.
Quando sparisce la nebbia rimangono le goccioline sul prato.
La nebbia, che bellezza!
La va giù per i polmon!

Brina

Come un volo di gabbiano è la dolcezza del mio cuore.
E’ un fiore delicato di tristezza, con movimento e armonia.

Oh! Compagno d’avventura!
Vorrebbe sciogliersi con la gentilezza d’un sogno.
Voglio sgelarmi per uscire dallo scafandro in un rilassamento.

Mi sembra di rincorrere la stella cometa!

DANZANDO
LA BRINA

Danzando
la nebbia

Le Parole Danzate nascono dall'autenticità dell'esperienza danzata, vengono pronunciate quando la sensazione e l'emozione lasciata dalla danza sono ancora fresche e immediate. La danza sparisce, è un attimo, ma almeno possiamo ritrovarne qualche traccia in queste scritture collettive condivise che io ho cercato di 'ricucire' aggiungendo il meno possibile, solo per collegare le varie parti. Ogni composizione è co-creazione di tutto il gruppo.

Danzare Alice ci ha rivelato che ci sono tante cose da esplorare in questa fiaba.

E' stata un'occasione per prendere contatto con tanti ricordi, emozioni, segreti, parti di noi che forse non abbiamo sempre presenti alla nostra attenzione.

E' stata anche un'occasione per condividere, attraverso la *Danzaterapia tra Oriente e Occidente* che è *'la danza delle emozioni profonde'* ciò che si è mosso dentro di noi. Momenti felici, drammatici, come la guerra o toccanti come l'incontro con il dolore altrui, hanno trovato grazie a noi la loro forma danzante.

Vorrei ringraziare tutti voi con molto affetto per l'intensità con cui mi avete accompagnato nel vostro, o dovrei dire nostro, Paese delle Meraviglie!

Tania Cristiani

Al prossimo Laboratorio…