

Elena Cerruto *La Danza degli Elementi Danzaterapia tra Oriente e Occidente* RED Ed.



Il libro contiene oltre al CD musicale creato appositamente, racconti, immagini, frasi guida, indicazioni di movimento, ma anche di non-movimento, in quanto ascolto e presa di contatto di sé.

Non fornisce però alcuna sequenza preordinata di cose da fare, nessuna lista. Nessuna emozione è indotta o evocata, non ci sono emozioni buone o cattive, come non ci sono movimenti giusti o sbagliati.

L'interesse è riconoscere emozioni e movimenti, ma anche sogni, pensieri, tensioni, silenzi e sentire le possibilità infinite di esprimerci nella totalità del corpo-mente-cuore. A chi si rivolge? Il percorso con i 5 Elementi del Chörten tibetano fa sì che nelle dinamiche di Terra Acqua Fuoco Aria e Vuoto le persone possano esprimere qualità di Elementi che stanno dentro ognuno di noi. Dentro tutti. Perché nessuno è escluso da una danza che è molto più semplice della sua spiegazione.

Per l'acquisto: <http://www.ilcastelloeditore.it/catalogo.php?ed=RED&cl=13204683&id=8857307778&page=1>