



LA STRADA VERSO L'AUTENTICITÀ

Il lavoro di Gabriella Decostanzi ricercatrice ed educatrice spirituale

a cura della Redazione

Gabriella Decostanzi ha esplorato per oltre 40 anni tradizioni occidentali e orientali sviluppando un metodo di lavoro e danza corporale che da particolare rilievo all'aspetto creativo-rituale e all'interazione respiro-movimento. Durante la sua formazione è stata allieva del maestro Yoga Jean Klein. Il fulcro del lavoro di Klein è la consapevolezza del respiro e la presenza; lo strumento essenziale utilizzato a tale scopo sono precisi movimenti del corpo che si rifanno alla filosofia dell'Advaita-Vedanta. Dopo questo incontro, nel 1996 Gabriella fonda a Livorno, con Stefano dell'Agnello, l'ACCADEMIA DELLE LIBERE ARTI E SCIENZE PARALLELE, un vero crogiolo alchemico-iniziatico e laboratorio di studio per il benessere dell'uomo. Nell'Accademia ricopre il ruolo di educatrice spirituale e istruttrice di meditazione, respiro e tecniche di consapevolezza e autoscienza. L'Accademia ha tra i suoi obiettivi la formazione di operatori di cranio sacrale attraverso un programma di studio basato su quattro livelli di insegnamento suddivisi in quattro anni didattici.

La formazione di Gabriella si arricchisce di un ulteriore tassello conseguendo il master di pensiero creativo e danza corporea con Vera D'Aragona presso la Scuola Riza di Milano. Studia inoltre il Dao Yin Fa presso la scuola San

Yi Quan del M° Georges Charles.

Nel 2001 si diploma poi presso lo Healing Center di Sedona, Arizona in tecniche di respirazione Qi-Gong e Dahn Jon Breathing. Tecnica che segna un importante passaggio della sua vita e del suo lavoro. Attualmente è practitioner presso lo SPAZIO DAHN di Torino, centro da lei fondato cinque anni fa, laboratorio per lo studio dell'uomo dove si dedica all'arte, alla scienza del respiro e del movimento, al pensiero creativo e alla comunicazione corporea. Lo SPAZIO DAHN nasce per proporre seminari ed offrire sessioni individuali di diverse tecniche quali Yoga, Brain Wave Meditation, Breathing into Life, Dahn Jon, Riti di Guarigione e Concerti di Gong. Gli incontri e i laboratori, attraverso strumenti diversi, permettono a tutti di iniziare o proseguire il proprio percorso alla scoperta del Sè o il "vero ritorno a casa" evocato nell'insegnamento taoista di Lao Tze, mantenere la nostra salute e conseguire un ringiovanimento cellulare. Gabriella propone alcune tecniche innovative ed interessanti tra le quali vi segnaliamo in particolare:

Meditazione con il Gong: l'idea di creare una meditazione con il gong è nata circa dieci anni fa in America, in occasione di un incontro con i nativi, quando Gabriella capì l'importanza del



Lo Spazio Dahn in via San Massimo 44 a Torino

suono e delle loro danze circolari che richiama-
 mavano ad una dimensione comune a tutti in
 cui ognuno faceva l'esperienza di uscire fuori
 dai propri confini di personalità e di ritrovarsi
 assieme cuore a cuore per vibrare all'unisono.
 Il "Qi" significa energia, e si riferisce alla forza
 vitale che scorre in tutto il corpo. Il potere del
 suono del gong consiste nel mettere l'uomo in
 armonia con l'universo, in sintonia con l'infinito,
 comprendendo le leggi che regolano l'universo,
 può dire a se stesso io sono l'universo. Chi in-
 tende agire contro questa legge, disturbandola,
 è destinato a fallire. Il suono del sacro gong ti
 porta a connetterti sempre di più ed il suono
 guida il dialogo ritmico e sviluppa creatività da
 uno spazio di fiducia reciproca. L'energia vi-
 tale viene riconosciuta, impariamo a celebrare
 l'unità e la vediamo riflettersi in tutto il cerchio.

Brain Wave Meditation: *Mente Fresca e Piedi Caldi* è una meditazione in movimento molto più facile da padroneggiare rispetto alle tradizionali meditazioni immobili. Si può fare sempre ed ovunque ed è adatta a persone di ogni età, abilità e condizione fisica. Serve per armonizzare il corpo con tutte le parti dell'essere per riscoprire i ritmi di guarigione naturale e rallentare le onde cerebrali, risvegliando così la nostra innata capacità di guarigione del corpo. Nel seminario di Brain Wave Vibration è possibile imparare a gestire lo stress in modo più efficace, ottenere una maggiore vitalità fisica, controllare le emozioni, risvegliare il proprio potenziale creativo e stimolare la capacità di guarigione naturale.

Breathing into Life: è un workshop permanente il cui scopo è quello di tonificare il corpo e pacificare la mente, per realizzarne l'equilibrio massimo potenziale.

Posizione della Montagna: è un workshop sulla pratica della posizione Yoga della montagna. Si eseguono specifici esercizi di respirazione e postura atti a fortificare corpo e mente focalizzando la concentrazione sul chakra dell'ombelico. Questo punto - noto come Dahn Jon - è localizzato circa 6 centimetri sotto l'ombelico ed in esso è conservata l'energia vitale o Qi. Il risveglio di questo punto tramite le posizioni presentate nel workshop porta gradualmente la persona a fortificare il proprio centro di equilibrio e quindi ad affrontare con coraggio, fermezza e serenità ardue imprese o difficoltà fisiche o emotive che la vita ci presenta.

Infine, il **Dahn Jon Breathing**, o respirazione addominale, finalizzato a ottenere equilibrio e stabilità. La percezione dei movimenti (energia vitale) tra la stabilità del ventre e la fluttuante elasticità della colonna vertebrale (la protezione della vita) che si ispirano alla fluidità dell'acqua, dissolvono i nostri pensieri e convertono l'aggressività in opportunità costruttiva e consapevole. Ciò diviene particolarmente intenso quando ci si trova in gruppo dove il campo energetico è comunione di tutti.

www.meditazione torino.com