

Studiare la Danza del Vajra con diversi istruttori

Date : June 27, 2019



Qui a Merigar East abbiamo appena completato un corso con Eleonora Folegnani sulla Danza del Vajra per il Beneficio degli Esseri. All'inizio ho lentamente lasciato andare i miei sensi di colpa per non aver praticato molto. Ora, incontrando diverse persone piuttosto brave nella danza, ho avvertito un grosso divario ma gradualmente questi che sembravano muri di cemento hanno cominciato a sgretolarsi per lasciare più spazio a vivere la danza. Quando non mi preoccupavo di mantenere l'equilibrio nelle quasi acrobatiche torsioni o di non colpire altri danzatori a causa della diversa idea di cosa significhi "aprire le braccia" ho compreso l'unicità di ciascun danzatore, di ciascun istruttore, di ciascun corso.

Ho ricordato in questi giorni la qualità della danza eseguita da qualcuno esperto di tai-chi e del suo modo unico modo di trasmettere la loro conoscenza della danza. Ricordo anche l'apparente inesauribile energia degli altri istruttori della Danza del Vajra e la complessa atmosfera in cui i praticanti si sono immersi durante questo corso molto intensivo durato 10 giorni in cui si è danzato una quantità incredibile di volte.

E ora ascoltando e guardando Eleonora Folegnani, sono rimasta facilmente affascinata dalla ricchezza della conoscenza che lei ha trasmesso sul corpo umano, su come ci si possa giocare e interagirci e sugli infiniti modi di come si possa manifestare fisicamente. E poi

l'incoraggiamento ad esplorare, giocare, sperimentare. Tutto questo è stato molto importante per me e in qualche modo nella mia mente tutti questi aspetti erano separati: il mio corpo, la danza, come uso il mio corpo quotidianamente. Per quanto riguarda l'esperienza che abbiamo come umani sono tutte uguali.

Come probabilmente sapete qui a Merigar East offriamo la possibilità di imparare e praticare la Danza del Canto del Vajra durante il ritiro estivo. Quest'estate avremo la possibilità di studiare la prima parte con Stoffelina Verdonk e la seconda con Elisha Koppensteiner con alcuni giorni di pausa tra i due. Per me questo è un grande evento perché Merigar East con i suoi tre mandala solari all'aperto della Danza del Vajra che hanno ovviamente una forte connessione con il *terma* di Rinpoche e anche perché abbiamo la possibilità di incontrare due magnifici ed esperti istruttori la cui conoscenza della Danza ci ha così ispirato.

Speriamo di incontrarvi sul mandala!

<https://dzogchen.ro/merigar-east/upcoming-events/beginners-course-on-the-dance-of-the-song-of-the-vajra-part-i-with-stoffelina-verdonk>

<https://dzogchen.ro/merigar-east/upcoming-events/beginners-course-on-the-dance-of-the-song-of-the-vajra-part-ii-with-elisha-koppensteiner>

Gekö di Merigar East