



## NELLA DANZA SEI TU

Tramite la danza è possibile pregare, meditare, scoprire le profondità del proprio essere, curare i disagi personali.

Così possiamo riassumere il messaggio del libro di Joyce Dijkstra, che primo in Italia offre un'introduzione completa alla danza come via di meditazione: disciplina nuova, che sta riscuotendo una notevole attenzione dovuta, in particolare, alla sua specifica proprietà per cui la preghiera, la meditazione (e quindi anche il rilassamento profondo) coinvolgono per intero il corpo e le sue gestualità, la mente e l'anima, favorendo l'incontro armonico con gli altri.

L'Autrice ripercorre la storia della danza legata all'espressione religiosa e meditativa, spiega come utilizzare movimenti, simboli e musiche, tramite la descrizione di numerose danze che possono essere utilizzate all'interno di un percorso di crescita personale e comunitario. Inoltre vengono approfonditi i contenuti di alcune delle danze più significative, come le Danze del Sole e della Luna, collegate al Cantico delle Creature di S. Francesco. La parte finale del libro contiene un'inedita lettura "capovolta" del Padre Nostro che viene commentato, meditato e "danzato" in relazione ai sette chakra principali, sempre con tutte le indicazioni per poter mettere in pratica quanto descritto.

JOYCE DIJKSTRA, olandese di nascita, trasferita da molti anni in Italia, pioniera di questa nuova forma di danza, ha lavorato in diversi paesi del mondo, incontrando in questo percorso vari insegnanti di livello internazionale (come M. Gabriele Wosien ed Anastasia Geng), ed ha elaborato un metodo di insegnamento originale sperimentato con successo in decine di incontri, giornate e seminari in Italia e all'estero.



Joyce Dijkstra

# NELLA DANZA SEI TU

La spiritualità e la cura  
nelle danze meditative



gabriell*i* EDITORI

© *Proprieta letteraria riservata*  
Il Segno dei Gabrielli editori, 2001  
Via Cengia 67 - 37029 San Pietro in Cariano (Verona)  
tel. 045 7725543 - fax 045 6858595  
mail: [info@gabriellieditori.it](mailto:info@gabriellieditori.it)  
[www.gabriellieditori.it](http://www.gabriellieditori.it)

ISBN 978-88-86043-96-0

*Prima edizione Gennaio 2001*  
*Seconda edizione Settembre 2013*

*Progetto grafico*  
Lucia Gabrielli

*Logo della Collana*

Il logo della Collana è rappresentato dalla “Barca del rinnovamento” con il simbolo del sole. Incisione scandinava rupestre dell’età del bronzo svedese (II millennio a. C.)

# INDICE

Premessa alla nuova edizione	9
Ringraziamenti	11
Presentazione	13
1. INTRODUZIONE ALLE DANZE MEDITATIVE	19
1.1. Muoversi meditando e danzando: un collegamento fra spazio, corpo e tempo	22
1.2. I passi verso l'apprendimento della danza meditativa	25
1.3. Le danze liturgiche: la liturgia in movimento e la riscoperta della danza	30
1.4. La preghiera danzata	31
2. ALCUNI CENNI STORICI SULLA DANZA	37
2.1. La danza in Grecia	37
2.2. La danza in Egitto	45
2.3. La danza nell'Antico Testamento	47
2.4. Lo sviluppo delle danze ebraiche	53
2.5. Le danze ebraiche dopo la II guerra mondiale	59
2.6. Il ruolo della danza nel cristianesimo	63
2.7. La danza nella chiesa africana	70
2.8. La danza come arte sacra	71
3. DANZARE CON GLI ELEMENTI DELLA NATURA: SAN FRANCESCO D'ASSISI	73

3.1. Gli elementi purificano e curano, rinnovando anche le nostre energie	73
4. I SIMBOLI NELLE DANZE MEDITATIVE	87
4.1. Il simbolo del cerchio	89
4.2. Il cerchio nelle danze meditative	93
4.3. Il simbolo del sole	96
4.4. Il simbolo del labirinto	98
4.5. Il simbolo della croce	105
4.6. Per concludere	11
5. LE DANZE MEDITATIVE COME CURA	113
5.1. La danza meditative come terapia	115
5.2. Gli effetti delle danze meditative	118
5.3. Elaborare la morte con la danza	120
5.3. Le danze dei Fiori di Bach	126
6. IL PADRE NOSTRO E I CHAKRA	133
6.1. Che cosa sono i chakra	134
6.2. La meditazione “capovolta” del Padre Nostro secondo i chakra	139
6.3. La gestualità nella preghiera del Padre Nostro	147
6.4. Padre Nostro - Madre Nostra: una scala tra cielo e terra	150
7. DANZARE E MEDITARE IL “PADRE NOSTRO” IN RELAZIONE AI CHAKRA	153
7.1. “Amen”, il chakra della radice – <i>Muladhara</i>	157
7.2. “Liberaci dal Male”, chakra splenico – <i>Svabhithana</i>	165

7.3. “Non indurci in tentazione”, chakra del plesso solare <i>Manipura</i>	172
7.4. “Rimetti a noi i nostri debiti come noi li rimettiamo ai nostri debitori”, chakra del cuore – <i>Anabata</i>	181
7.5. “Dacci oggi il nostro pane quotidiano”, chakra della gola <i>Vishuddha</i>	186
7.6. “Sia fatta la tua volontà, come in cielo, così in terra, venga il Tuo Regno”, chakra del terzo occhio – <i>Ajna</i>	198
7.7. “Sia santificato il tuo nome, Padre Nostro che sei nei cieli”, Chakra della corona – <i>Sahasrara</i>	207

LE DANZE MEDITATIVE DA UN ALTRO PUNTO DI VISTA	213
---	-----

BIBLIOGRAFIA	215
--------------	-----



## PREMESSA ALLA NUOVA EDIZIONE

*Il libro che state per leggere è stato pubblicato per la prima volta nel gennaio del 2001, e più volte ristampato. Molte copie sono state vendute durante i miei seminari e anche nelle librerie. Ad un certo punto le copie disponibili sono andate esaurite, ed insieme alla casa editrice ci siamo detti che andava bene così, pensando che ormai tutti gli interessati ne avessero una copia. Ma con nostra sorpresa le richieste sono continuate, soprattutto da parte delle nuove persone che cominciavano ad avvicinarsi alle danze meditative.*

*Mi sono trovata a spiegare che il libro era esaurito, che non avevo più copie disponibili e che non ce n'erano neanche presso l'editore. Così ho cominciato a dirvi: ma perché non fare una ulteriore ristampa? Il libro ha un contenuto importante, storico, può essere un'utile base per le persone che incontrano le danze meditative.*

*Ho parlato con la casa editrice, ed insieme abbiamo convenuto per questa ulteriore edizione, considerando che questo libro è unico nel panorama editoriale italiano sulle danze meditative.*

*C'è però una riflessione che vorrei condividere con voi che vi accingete a leggere. Ho lavorato su questo libro per circa due anni. Dal 1999 in poi. Tantissimo lavoro, ma anche tanta soddisfazione. Dalla prima edizione sono passati molti anni, quattordici, durante i quali sono successe molte cose. È stato un lungo cammino, ho vissuto tante esperienze e ho lavorato su di me. E questo vuol dire che ora non lo scriverei nello stesso modo, non sarebbe possibile, perché tutto cambia dentro una persona e nel mondo.*

*Immagino che vi chiederete cosa avrei scritto diversamente, ma non sarei in grado di spiegarvelo: le idee arrivano quando comincio a scrivere. Ci tengo però a sottolineare che sono convinta che*

*nel libro ci siano tante cose importanti da leggere per una persona che si sta avvicinando alla danza meditativa, alla danza come preghiera, aspetti che possono interessare anche le persone che hanno già fatto un proprio cammino.*

*Sono veramente felice di questa nuova edizione del libro NELLA DANZA SEI TU ed adesso sta a te lettore leggerlo con attenzione, stringere la mano di chi ti è accanto e DANZARE nel cerchio! Perché per portare unità nella nostra vita e dentro questo mondo ci vuole più di una persona.*

*Buon cammino e buona danza: se hai delle domande scrivimi all'indirizzo: [joyce@danzemeditative.com](mailto:joyce@danzemeditative.com)*

Joyce

## INDICE DELLE DANZE

DANZA DI LODE	49
UNA DANZA CHASSIDICA - OD L'O AHAVTI DAY (Ancora non ti ho amato abbastanza)	56
MELODIA DI BENEDIZIONE (The blessing Nigun)	62
DANZA DEL SOLE	78
DANZA DELLA LUNA	80
DANZA PER SAN FRANCESCO E PER FRATELLO SOLE	82
PER CRUCEM	110
DANZA DEL "FIORE DELL'ONESTÀ" - AGRIMONY	130
DANZA DEL FIOR DI LOTO	136
LA GESTUALITÀ NELLA PREGHIERA DEL PADRE NOSTRO	147
DANZA - LA SCALA DI GIACOBBE	151
DANZA INTRODUTTIVA (alla via della consapevolezza)	155
DANZA - LA TERRA È NOSTRA MADRE	160
DANZA GODDESS	166
DANZA PER LA LUNA CALANTE - DE NOCHE IREMOS	170

DANZA DEL FUOCO	175
DANZA DELLA CIOTOLA	178
DANZA - LA SFERA	183
DANZA - INVOCAZIONE DEI QUATTRO ARCANGELI	196
DANZA - AMEN	204
DANZA DELL'AMICIZIA	205
LA DANZA DEL FIORE DELLA FIDUCIA - GENTIAN	210