



Anabasi arteinmovimento

propone



**PERINEO:  
RADICE  
DELL'ENERGIA  
VITALE E CREATIVA**

**5 incontri rivolti a danzatrici e non, dedicati alla percezione, consapevolezza e uso del Perineo.**

*Spingendo dolcemente – ho schiuso quella porta – che chiamano mistero...*

YOSANO AKIKO

**L'Atelier Anabasi in Via Casale 3/a** a Milano propone il seminario: **“Perineo, radice dell'energia vitale e creativa”**.

Cinque incontri rivolti a tutti, danzatrici e non, in particolare alle danzatrici di danza indiana nei diversi stili.

**Calendario:** 14, 21, 28 febbraio - 7, 14 marzo **Orario:** 10 - 12

**Per info:** Anabasi **02 49435121 – 3398489670** [info@anabasi.org](mailto:info@anabasi.org) - Gita **338 7350110** [isa.fontemaggi@libero.it](mailto:isa.fontemaggi@libero.it)

Il Perineo e il Diaframma Pelvico sono una parte intima, profonda della donna, incarnano molteplici aspetti. È un insieme di fasce muscolari la cui funzione fisica è quella di sostenere e contenere gli organi che si trovano all'interno del Piccolo Bacino.

Questo intreccio di fibre è una porta che accoglie o “dà alla luce”, lasciandosi attraversare.

Nella visione Simbolica e nella pratica Yoga il Perineo è dove, nell'essere umano, l'elemento Terra si esprime con maggiore intensità. È la radice, il sostegno dell'intero essere, è la parte connessa all'Energia vitale, alla forza creatrice e creativa.

Il lavoro corporeo del Perineo è una via per inoltrarsi in territori poco conosciuti e riconnettersi con la forza del femminile. Rivitalizza, ci collega alla nostra profonda natura nel percepire la potenza del contatto con la terra, in tutta la sua creatività.

Coloro che danzano, soprattutto danza Indiana, avranno sentito vibrare, riconoscendole, molte corde leggendo queste poche frasi. Nella personale esperienza di Bharata Natyam durata 12 anni, ho ben presente come Perineo e Terra siano intimamente connessi e come la conoscenza dell'uso del Perineo collabori e sia d'aiuto e mantenga in salute un organo così tanto sollecitato in questa pratica.

Il lavoro fisico del Perineo mantiene la salute, previene e cura i disturbi legati all'ignorare questa parte del proprio corpo come l'incontinenza, un Perineo debole o eccessivamente rigido, scarso piacere nel rapporto sessuale, perdita di contatto con se stesse.

Questi 5 incontri intendono educare gradualmente, all'attenzione, alla sensibilità, alla percezione fisica del Perineo attraverso semplici esercizi, che coinvolgono innanzitutto il respiro; attivare la consapevolezza attraverso una conoscenza anatomica di base della regione pelvica; sviluppare un processo autoterapico e avviare un risveglio energetico attraverso la pratica Hara Yoga.

**L'INSEGNANTE** GITA ISABELLA FONTEMAGGI è esperta di ritmica musicale e danzatrice. Studia e approfondisce danza Afro, Jazz, Contemporanea, Bharatanatyam (con Monica Gallarate, Maresa Moglia, Krishnaveni Lakshmanan; fa parte della compagnia *Lasya* di Monica Gallarate), e della compagnia Nattuvangam (M° Seetarama Sharma) teatro, Hatha Yoga, Hara Yoga di cui diviene Insegnante (2005) e coordinatrice nell'evoluzione dello studio del Bastone: Jodo Hara Yoga. Praticante di spada giapponese nella tradizione Tenshin Shoden Katori Shinto Ryu. Approfondisce la ricerca vocale sul rapporto respiro – vibrazione – colonna vertebrale studiando Pneumafonia. Studia e approfondisce Yoga pre e post gravidanza frequentando una formazione riconosciuta dalla Yani.

Da anni svolge attività di personal trainer utilizzando la sua vasta conoscenza formativa e concentrandosi particolarmente sull'aspetto correttivo-terapeutico dello Yoga.

Ha insegnato presso il Dojo Sheegana di Milano l'uso del Bastone e differenti aspetti della metodologia Hara Yoga. Insegna a Vercelli presso il Dojo Judo Club Yanagi. Svolge inoltre sessioni individuali di Autoterapia e tiene seminari di Hara Yoga, Jodo Hara Yoga e consapevolezza e uso del Perineo.