



Donne in movimento per il movimento delle donne

Manifesto del Gruppo benessere e movimento della Casa delle Donne di Milano

1. Quale benessere?

Desideriamo accogliere, sviluppare e nutrire un concetto di benessere che coinvolge tutti gli stati dell'essere: emotivo, mentale, fisico, sociale e spirituale.

2. Da dove partiamo?

Dalla corporeità e dall'attività motoria. Partendo dai nostri gesti e dal movimento sentiamo, conosciamo, sperimentiamo, esploriamo, agiamo. Attraverso il corpo rielaboriamo le nostre azioni, le nostre emozioni, il nostro pensiero.

3. Come?

A piccoli passi, attraverso un percorso d'integrazione della mente con il corpo, che avviene progressivamente e su più livelli, prima di tutto con noi stesse, poi tra noi e l'altra, la società, l'universo.

4. Quale è lo scopo?

L'integrità psico-fisica delle donne, che comprende una maggiore espressione e realizzazione di sé e dei propri potenziali, oltre che un miglioramento nelle relazioni e con la natura di cui siamo parte.

5. È per tutte?

Pratichiamo il linguaggio del corpo perché è facilmente condivisibile e comprensibile da donne di tutte le culture, di ogni età, estrazione sociale. Imparando le une dalle altre, nel rispetto delle possibilità e dei limiti di ognuna.

6. E l'espressione di ognuna?

Il proprio movimento manifesta l'unicità di ognuna. L'attività motoria come pratica esplorativa, artistica e creativa amplia l'immagine di sé e delle capacità di comunicazione da esprimere anche in gruppo.

7. Con quali intenzioni e consapevolezza?

Arricchire le abilità di ascolto e le possibilità di movimento è ampliare la consapevolezza e quindi le nostre possibilità di scelta e di pensiero. Traduciamo così le nostre intenzioni in azioni, anche nuove fuori dai nostri schemi abituali. Fino a raggiungere azioni efficaci e potenti.

8. Con quali vantaggi?

Imparando a stare nel corpo senza danneggiarlo, a prendersi cura di sé, ritroviamo salute, equilibrio, positività, allegria; acquistiamo energia, forza, capacità di concentrazione.

Riscopriamo il coraggio di esprimerci, ritrovando emozioni, ampliando risorse e potenzialità, costruendo reti affettive e d'incontro.

9. E più nel dettaglio?

Tante pratiche, guidate da esperte che condividono modi e finalità, inserite in progetti con obiettivi comuni attorno a una pluralità di tematiche femminili.

Attività per donne, ragazze, bambine e bambini. Nella casa e nella città.

10. Noi donne come possiamo agire nel mondo?

Pratichiamo un benessere fisico che allarga la mente, miglioriamo le nostre relazioni e il nostro stare al mondo per sentirci un solo corpo in azione, donne in movimento per il movimento delle donne.

E l'undicesimo?

Accogliere le idee e i progetti attorno al benessere, per costruire insieme una Casa dove stare bene.