

Per chi e perché

Che cosa è la DMT?

Uno strumento semplice e potentissimo che permette, attraverso il gesto, di migliorare il proprio modo di essere e stare fisicamente e mentalmente nel mondo. In tutti gli uomini è in-scritta una danza, quella dei gesti, del ritmo cardiaco, del ritmo biologico che animano e pulsano negli individui. Attraverso questi gesti siamo noi stessi, esprimendo e sperimentando nuove forme possiamo modificare comportamenti che generano malessere fisico o psicologico.

La DMT richiede particolari capacità ed abilità fisiche?

No, per questo motivo la DMT è una tecnica adatta a tutti, e non richiede nessuna abilità fisica specifica.

In quali fasce di età è consigliabile la DMT?

La DMT in quanto movimento naturale di ogni essere è adatta a tutti: adulti, giovani, meno giovani, uomini e donne, senza limiti di età.

A quali situazioni è adatta la DMT

La DMT è adatta ad ogni situazione di crescita e sviluppo personale, ad ogni momento della vita in cui l'individuo abbia il desiderio di sperimentare uno strumento che permette, assai rapidamente, di esprimere e valorizzare le proprie potenzialità, i propri tesori nascosti. In alcune situazioni questa strada permette anche di accedere a maggiori complessità interiori, e quindi di rimuovere quei blocchi che non consentono al soggetto di godere pienamente e serenamente del proprio esistere. In questo senso si parla di una tecnica che è anche terapeutica.

Quali benefici fisici derivano dalla pratica della DMT?

La DTM praticata secondo il metodo di Elena Cerruto privilegia un approccio attento alle capacità di ogni singolo soggetto, il risultato è che il corpo delle persone raggiunge una nuova elasticità e capacità di movimento senza traumi e dolori. Parecchi malesseri e dolori, mali di testa, mali di schiena, contratture, in seguito alla nuova modalità di uso e percezione del corpo possono scomparire.

Quali benefici psicologici derivano dalla pratica della DMT?

La riconquista del proprio corpo nella sua completezza ed unitarietà con la mente produce un nuovo modo di percepire la vita; attraverso la DMT il soggetto modifica i propri comportamenti nella direzione e secondo i tempi che il proprio essere, in quanto unità di mente e corpo, ritiene e spontaneamente propone come più adeguati. Tutto questo crea un nuovo equilibrio e un nuovo e più sereno modo di affrontare problematiche, spesso non precedentemente evidenti alla coscienza del soggetto stesso, ma che ne hanno condizionato negativamente i comportamenti, modificandole fino ad annullarle. E' un processo che passa per la semplice ed immediata strada indicata dal corpo, che spontaneamente ricerca e propone all'individuo lo stato di benessere.

Quanto tempo è necessario perché la DMT abbia effetto?

Ogni corpo ed ogni individuo hanno il proprio tempo, il modello utilizzato da Elena Cerruto, segue un percorso ritmato dallo scorrere delle stagioni, come è consono alla natura dell'uomo immerso nell'universo. Ha senso quindi dire che un corpo si modifica progressivamente nel corso di questo periodo. Il tempo richiesto settimanalmente è minimo, si tratta di incontri di gruppo di circa un'ora e mezza.

Come è possibile che fuzioni???

Alle origini della tecnica, praticata in tutto il mondo da oltre 40 anni e perfezionata dall'apporto di competenze che abbracciano l'ambito medico e quello artistico, è la compenetrazione, presente in tutte le culture, di mente e corpo. L'accesso a questa unitarietà profonda dell'uomo riconduce l'individuo ai propri strumenti, ai propri ritmi, alle proprie risorse nascoste e ne incontra le potenzialità massime.

Quali sono gli ambiti ove è stata applicata con particolare successo?

Oltre alle situazioni di sviluppo delle potenzialità personali e di crescita individuale, questo strumento, per la sua particolare semplicità e potenza, viene impiegato con successo anche in ambiti critici, ad esempio coadiuva nel trattamento della malattia mentale, o nelle situazioni socialmente marginali, e persino nei casi di portatori di handicap fisici, lo strumento infatti parla e contribuisce allo sviluppo della parte sana e creativa degli individui, ne incontra la parte più ricca e ne libera le infinite potenzialità nascoste

A cura di Ilaria Negri

