

TRANCE DANCE

INTERVISTA CON APURVA MASTINU



Che cos'è la Trance Dance?

La Trance Dance è un rituale di sciamanesimo contemporaneo che fonda le sue radici nella notte dei tempi e che è reso adatto alla modernità tramite alcuni accorgimenti. È un viaggio che non ha bisogno di parole, ma di suono, di respiro e di movimento. Questa è una danza che si pratica ad occhi bendati per lasciare fuori il mondo e ascoltare cosa si muove dentro. È un invito a sperimentare l'estasi, a permettere allo Spirito di pervaderci, a incontrare visioni, emozioni, intuizioni, accendere la vitalità e la passione. Danzeremo su musica dei sette continenti, con sonorità e ritmiche atte a risvegliare in noi antiche memorie. È l'opportunità per sciogliere blocchi e tensioni che ci limitano nella vita di tutti i giorni. La Trance Dance è la danza della vita, è celebrazione, è libertà.

Apurva, come descriveresti quello che proponi?

Quello che offro non è intrattenimento, ma uno vero e proprio rituale. Uno spazio da approcciare con una chiara intenzione e con sincera fiducia, dove riappropriarci della magia e abbandonare la serietà e la compostezza. Un'occasione per lasciarsi andare, dove finalmente smettere di "fare" e tornare a "sentire". La Trance Dance è un portale: non c'è da imparare nulla, solo da muovere il corpo, liberare la mente ed allora l'anima viaggerà. È un modo per ascoltare il corpo, accogliere le emozioni, sciogliere tensioni, liberare l'energia vitale e riavvicinarsi a sé stessi o sé stesse.

Ci racconti qualcosa del tuo percorso?

Tutto iniziò quasi 40 anni fa, quando nel 1986 ho incontrato il maestro spirituale Osho Rajneesh. Da allora, ho dedicato la mia vita al cammino della verità, esplorando diverse tradizioni spirituali e terapeutiche in India, Brasile, Thailandia, Sudafrica e molti altri luoghi del mondo. Ho studiato e collaborato con pionieri nel campo del potenziale umano, della terapia umanistica, del pensiero positivo, dello sciamanesimo e della meditazione. Queste esperienze mi hanno permesso di integrare approcci occidentali con saggezze orientali e indigene, rendendo accessibili pratiche antiche di meditazione e guarigione, così come le tecniche più moderne nel campo del potenziale umano e della terapia umanistica. Da oltre 25 anni conduco seminari, corsi, ritiri e formazioni in diversi paesi del mondo, tra cui Italia, Germania, Slovenia, Croazia, Brasile, Thailandia, Stati Uniti, Svezia, Indonesia, San Marino e Portogallo. Ho lavorato come consulente e formatore per aziende e istituzioni internazionali, affrontando temi come motivazione personale e di gruppo, relazioni, autostima, comunicazione e risultati. Sono stato fondatore e co-leader di diversi centri e comunità di meditazione in Italia e all'estero, tra cui l'Istituto SoleLuna e Pangea Consulting tra il 1996 e il 2013. Sono autore di diverse musiche per la meditazione e la Trance Dance, ho scritto libri e articoli per riviste specializzate e ho partecipato a programmi radiofonici e televisivi.

Cos'è per te lo sciamanesimo?

Lo sciamanesimo è la via dell'esperienza diretta, un approccio molto pratico e pragmatico alla vita in tutte le sue forme e ad ogni suo livello. Le pratiche che per millenni hanno accompagnato l'essere umano sono tra le più efficaci per scavalcare le strutture mentali ed entrare in profondità, al di là della razionalità e del "dover capire". Quella moderna è una società repressa, bloccata nelle sue stesse credenze limitanti e che esclude tutto ciò che non è visibile o misurabile: riconnettersi con Madre Terra, sperimentare con intensità la propria vitalità e passione, immergersi nella magia e nella meraviglia è quanto possiamo fare per riappropriarci della nostra integrità.

Cosa ti muove nel proporre queste esperienze?

Mi muove l'amore per la verità. Lavorare con le persone è ciò che amo fare e che faccio con passione, professionalità e cura da oltre 30 anni. Sono al servizio dei miei studenti per manifestare insieme un nuovo essere umano che viva le qualità della compassione, della collaborazione, del coraggio, della vitalità, della chiarezza. Il mio nome significa Rivoluzione: questa la mia via.

A chi è rivolta questa esperienza?

A tutti e tutte! Non servono doti particolari o esperienze pregresse: la Trance Dance è una pratica immediata, che ha fondamento nelle nostre radici più profonde, un atto quasi primordiale. Il movimento accompagnato dal suono e dal respiro è la porta per sperimentare uno stato di coscienza estatico, abbattere i muri che ci fanno sentire separati, riappropriarsi della propria integrità corporea, emozionale e spirituale. Questa pratica è rivolta a chiunque cerchi un contatto autentico con sé stesso o sé stessa, uno spazio in cui potersi lasciare andare e rigenerare.