



Mara Chiapponi  
*EtnoBioMove. Corpo e soluzioni*

Proprietà letteraria riservata  
© 2014 Mara Chiapponi

© 2014 Phasar Edizioni, Firenze  
[www.phasar.net](http://www.phasar.net)

Revisione ed editing: Khudai Daniela Enrico

I diritti di riproduzione e traduzione sono riservati.  
Nessuna parte di questo libro può essere usata, riprodotta o diffusa con un mezzo qualsiasi senza autorizzazione scritta dell'autore.

L'autrice di questo libro non dispensa consigli medici, né prescrive l'uso di alcuna tecnica come forma di trattamento per problemi fisici e medici senza il parere di un medico, direttamente o indirettamente. L'intento dell'autrice è semplicemente quello di offrire informazioni di natura generale per aiutarvi nella vostra ricerca del benessere fisico, emotivo e spirituale. Nel caso in cui usaste le informazioni contenute in questo libro per voi stessi, che è un vostro diritto, l'autrice e l'editore non si assumono alcuna responsabilità delle vostre azioni.

In copertina: logo di EtnoBioMove realizzato da Andrea Milan  
Realizzazione copertina: Phasar

ISBN 978-88-6358-274-1

**Mara Chiapponi**

# **EtnoBioMove**

**Corpo e soluzioni**

Phasar edizioni



# Indice

Introduzione	7
1. EtnoBioMove: un "tuffo nella parola"	11
2. I 5 Sensi e il viaggio nei 4 Elementi	13
3. I quattro elementi della natura	15
4. Le materie della "Scuola Emozionale"	17
4.1 Ritmo interno: I messaggi della respirazione	17
4.2 La magia della musica	19
4.3 Il corpo che parla con i suoi segmenti	22
4.3.1 Bioenergetica	22
4.3.2 La corazza muscolare di Reich	22
4.3.3 La simbologia del corpo	25
4.4 Trovare il proprio centro	28
5. EtnoBioMove a Terra e i suoi ingredienti	33
5.1 Il respiro come gioco	34
5.2 Il muro della verità e la pallina magica	35
5.3 Il cerchio degli Elementi	38
5.4 I movimenti in coppia	40
5.5 L'esplosione dei Sensi con la Musica	41
5.6 La purificazione con i Makò	44
5.7 La meditazione degli Elementi	49
5.8 Ritorno al muro per sentirmi	51

6. EtnoBioMove in Acqua: "AquaBioMove"	53
6.1 I principi base nell'elemento acqua: Equilibrio, Fluidità, Respirazione, Vocalizzi, Visualizzazioni	53
6.1.1 Equilibrio acquatico	54
6.1.2 Fluidità	55
6.1.3 Respirazione	55
6.1.4 Vocalizzi	56
6.1.5 Visualizzazioni	56
6.2 Gli esercizi di AquaBioMove	57
6.3 Muoversi in acqua con il metodo EtnoBioMove	61
6.3.1 Riscaldamento	62
6.3.2 Respirazione	62
6.3.3 Radicamento e Baricentro	63
6.3.4 Parte centrale	63
6.3.5 La meditazione degli elementi	64
6.4 I benefici dell'acqua	65
7. EtnoBioMove nell'Aria: "Touch Emotion"	67
7.1 Il tocco che lavora sulle emozioni	67
7.2 Gli ingredienti del Touch Emotion	70
7.3 Il tocco	72
7.4 I movimenti in sospensione	74
8. Perché muoversi con EtnoBioMove?	77
Conclusioni	81
Le emozioni prendono forma	85
Bibliografia	99

## Introduzione

EtnoBioMove nasce dall'esigenza personale di trovare delle soluzioni alle continue domande del corpo, cosce e inconscie. L'attività fisica è stata fin da piccola un punto di riferimento per la mia crescita; il pattinaggio artistico a rotelle dai 10 ai 14 anni mi ha permesso di esprimermi e di confrontarmi, ma anche di comprendere le difficoltà e le paure che mi gestivano. Più tardi la passione per il movimento si trasforma in fitness, sia a terra che in acqua, dove mi muovo a tempo di musica e creo delle coreografie. L'entusiasmo per questa passione mi porta all'insegnamento e mi assorbe fino ad accelerare vorticosamente i miei impegni quotidiani. Per soddisfare il mio bisogno di fitness arrivo a impegnare la parte serale della mia giornata dopo un lavoro a tempo pieno da dipendente, che non riesce a nutrire la mia fame di sapere ma che diventa fondamentale per rendermi indipendente a livello economico.

Il vortice di impegni a ritmi serrati arriva a procurarmi quattro incidenti stradali, con quattro colpi di frusta nel tratto cervicale, che mi costringono a rallentare e mi permettono di scoprire il mondo della medicina alternativa. Shiatsu, agopuntura, trattamenti ayurvedici ecc., mi avvicinano a un nuovo mondo fatto di respiro, consapevolezza e lentezza. La mia passione cambia direzione: Yoga, Qi Gong e Pilates iniziano a gettare i loro semi nella mia coscienza, ma la Musica continua a essere sempre il mio stimolo al movimento.

Scatta l'esigenza di provare le varie tecniche di movimento corporeo e di sentire le reazioni del corpo. Dalla sperimentazione corporea nasce la ricerca di un metodo efficace sia per il corpo che per la mente, in grado di unire i principi della filosofia occidentale e orientale, **integrando le varie metodologie di lavoro sul corpo.**

Nel 1998 nasce Etnodance, che integra musica etnica e danza allo scopo di migliorare il benessere fisico. Incuriosisce perché viene considerata originale, coinvolgente e, a livello inconscio, le musiche etniche già cominciano a fare il loro effetto. Nel 2000 l'esigenza di lavorare con più attenzione sulla postura, per prevenire e migliorare le difficoltà fisiche che ci accomunano, mi porta a trasformarla in Etnodance Posturale, un viaggio attraverso la musica etnica che tonifica la muscolatura, con grande attenzione a quella posturale, e aiuta a recuperare l'equilibrio psico-fisico con attenzione verso il respiro. La risposta positiva alla presentazione delle mie lezioni presso importanti manifestazioni nazionali mi dà la carica per continuare gli approfondimenti.

Sopraggiunge l'esigenza di affrontare un percorso formativo integrato e la mia scelta cade sul triennio di Naturopatia, determinante nel trasformare la mia ricerca in una tecnica ben integrata, migliorata e arricchita dagli spunti delle nuove materie trattate. Un altro mondo ricco di stimoli mi si apre davanti, rendendomi consapevole che la mia tecnica è fatta di **Integrazione-Trasformazione-Evoluzione**, proprio come la Vita. È come scoprire una programmazione che fa parte della nostra essenza e si trova scritta in ognuno di noi, ma per capirlo e sentirlo occorre toglierci gli occhiali che ci anneriscono la vista, i tap-



pi di cera che non ci fanno sentire bene, la molletta sul naso che ci soffoca, il cerotto sulla bocca che la blocca.

Ho imparato a capire che non esiste una tecnica che possa essere pienamente efficace per tutti poiché ogni individuo, nella sua unicità, racchiude un microcosmo che va nutrito con la dieta più varia possibile a tutti i livelli: fisico, emotivo, mentale, spirituale e sociale. Ecco dunque l'esigenza di creare un percorso olistico che miri a trattare l'individuo come un'unità e che possa essere intrapreso da tutti perché, come un vestito, si adatta alle caratteristiche di chi lo sceglie e lo indossa.

Nel 2007 arriva **EtnoBioMove**, un percorso che attraverso la musica mette in contatto con la respirazione dell'addome, risvegliando una coscienza più ampia dell'energia e ridonando un nuovo contatto con il ritmo naturale interiore, per rilasciare lo stress quotidiano. In Acqua prende il nome di **AquaBioMove** e mi permette di integrare l'elemento Acqua, amplificando il lavoro sui sensi e i benefici che ne conseguono.

Il linguaggio del corpo è basilare per potere comprendere il significato delle difficoltà posturali e le tecniche di rilassamento finale potenziano l'esperienza portandoci nel **NULLA**, il *non-movimento* finale, che racchiude il segreto del benessere personalizzato al quale tutti possono accedere. Chi l'avrebbe mai detto? Tanto movimento e tanta musica per arrivare a gustare la staticità e il silenzio, veri tesori del nostro benessere psicofisico.

L'utilizzo della musica con gli strumenti dal vivo permette di entrare più facilmente nel movimento, con la spontaneità del bambino che si esprime attraverso il linguaggio del corpo. Grazie al movimento spontaneo, il nostro

corpo troverà espressione senza l'intervento del giudizio mentale, e la sensazione di liberazione fisica sarà accompagnata anche da una spensieratezza che è importantissima per mantenere la propria carica energetica.