

ALEGRIA INTERIOR

Jordi Soler / jordi@alegriainterior.com

Els cinc ritmes

De tant en tant m’agrada practicar el “no fer”, i que consti que no estic parlant de promoure la ganduleria. El “no fer” per mi significa ser conscient de tot el que passa al meu voltant sense ocupar la ment en res en especial i no dur a terme cap activitat que em distregui d’aquest propòsit. En un d’aquests moments de “no fer”, concretament al mig d’una zona comercial molt concorreguda, en una hora punta i esperant un tren que no em recollia fins al cap de mitja hora, vaig poder percebre com tot el que m’envoltava estava regit per una multitud infinita de ritmes.

Les corredisses dels que entraven a l’estació amb el temps just contrastava amb la quietud del badoc que esperava pacientment a la parada de

l’autobús. Els uns miraven els aparadors llaminers que hi havia a la zona mentre que d’altres mantenien una discussió aferrissada sobre ves a saber quin tema. Sense adonar-me’n estava al centre d’un petit microcosmos on tothom entrava, sortia o es movia a un ritme totalment personal i únic. I que consti que quan parlo de ritmes no em refereixo únicament als externs i més visibles, també tinc en compte els interns i que venen marcats per l’estat d’ànim i les emocions.

Quan va arribar el moment d’entrar a l’estació els meus mecanismes mentals es van activar de forma automàtica, i un cop a dins el tren, vaig poder donar sentit al que havia après sobre Gabrielle Roth i el que ella mateixa havia definit com “els cinc ritmes”. A través de la dansa, la Gabrielle va descobrir que tota la nostra existència es regeix per un moviment continu i de ritme variable en forma d’ona. El Fluid, l’Staccato, el Caos, el Líric i la Quietud són per a ella els cinc estats, emocions, ritmes i parts de tot el que som i ens envolta que acompanyen la nostra existència des del nostre primer alè. Segons ella, la dansa és la millor manera de connectar amb el nostre cos i amb el que som, i l’impuls de cada ritme desperta en nosaltres la nostra creativitat, flexibilitat i forma d’expressió.

Si ens observem des d’aquesta perspectiva és possible que ens identifiquem amb qualsevol d’aquests cinc estats o que els percebem fàcilment en els altres. L’Staccato és propi de les situacions en què ens trobem més actius i amb una direcció més ben definida, mentre que el Caos el trobem en els moments de màxima creativitat o alliberament. La Quietud ens dona amplitud i ens permet recomençar, l’alegria de la Lírica i la necessitat de saber Fluir en situacions més complexes ens recorden que un bon capità és aquell que manté ferm el timó i entén la força de les onades quan navega. No hi ha un ritme millor que els altres, només cal dansar i trobar el corrent més favorable en cada moment de la vida.



L’HORÒSCOP

Dhanna Astròloga

Del 17/12 al 23/12

ÀRIES (Del 21/3 al 20/4)
Podries viure una situació tensa amb un cunyat o cunyada, que voldrà sortir-se amb la seva. És preferible optar per mesurar les paraules per no penedir-te’n després.

CRANC (Del 22/6 al 21/7)
Reps una important dosi d’energia del planeta Mart en conjunció amb la Lluna. Sents que pots tirar endavant amb algunes coses que fins fa poc veies difícils de realitzar.

BALANÇA (Del 24/9 al 23/10)
En aquests dies pots estar pensant en regals i a oferir el millor de tu als altres. Venus, tan ben recolzat per Neptú, et facilita un extra de sensibilitat artística.

CAPRICORN (Del 22/12 al 20/1)
Amb la Casa XII tan ben ocupada, gaudeixes de més autoconfiança per donar forma als teus nous projectes. Optes, però, pel mutisme i per estructurar-ho secretament.

TAURE (Del 21/4 al 20/5)
Contactes amb persones d’altres indrets et poden proporcionar bons moments. Venus ben aliat amb Saturn a la teva Casa IX, t’obre les portes a l’aprenentatge superior.

LLEÓ (Del 22/7 al 23/8)
Compte amb l’agressivitat continguda o amb les coses que no expresses. Amb el trànsit de Mart pel sector VIII, has d’atendre a tot allò que acumules i no veu la llum.

ESCORPÍ (Del 24/10 al 22/11)
Penses en ferm. Saturn en trànsit pel teu sector III, el de la ment, et dona les eines necessàries per veure com estructurar algunes qüestions que tenies una mica confuses.

AQUARI (Del 21/1 al 19/2)
Un assumpte de diners pot posar en tensió una bona amistat. Potser cal cercar una solució adient per evitar més problemes. Possibilitat de recuperar algun document perdut.

BESSONS (Del 21/5 al 21/6)
Mercuri, ja a Sagitari, proporciona moviment al teu sector VII, és a dir amb la parella i d’altres en general. Oportunitat de bons contactes i diàleg franc amb la parella.

VERGE (Del 24/8 al 23/9)
Amb Mercuri a Sagitari, assoleixes finalment un ànim més positiu i sents que pots reprendre alguna activitat que tenies aturada. Possibilitat de projectar un viatge.

SAGITARI (Del 23/11 al 21/12)
Amb Mercuri, Júpiter i el Sol, operant al teu signe, reps una empenta d’entusiasme. Si vius un període difícil, pots percebre alguna possibilitat per canviar les coses.

PEIXOS (Del 20/2 al 20/3)
L’exercici físic et serà bo per combatre l’acumulació d’estress. Sobretot si no acostumes a comunicar l’enuig o les afliccions. També et provarà una escapada a la muntanya.