

Danzatori-danzatrici e attori-attrici e sportivi

La Danza del Diamante apporta benefici anche in chi, come danzatori o sportivi in generale, già possiede consapevolezza e padronanza del corpo e dei movimenti.

Durante gli incontri di danza del Diamante infatti si possono rilassare dalla pressione della competitività, di dover essere sempre in prima linea, di dover dare il meglio di sé per raggiungere un obiettivo. Durante gli incontri di danza del Diamante la cosa principale richiesta è: **ESSERE SEMPLICEMENTE SE STESSI**. E questo calma, allenta ogni tensione, finalmente ci si trova in cerchio, con le mani, compagni di un viaggio interiore che ognuno deve percorrere dentro Sé.

Certo il fatto di essere abili nell'apprendimento delle coreografie aiuta; i danzatori le imparano più facilmente di altri; ma diverso è sentire ed essere consapevoli di ogni gesto, di ogni movimento ed osservare cosa provoca interiormente.

Entrare nel flusso della Danza del Diamante, se pur semplice, inoltre permette di avere quella libertà di espressione delle proprie emozioni attraverso il corpo che difficilmente si trova in una lezione di danza e di sport, e di riprovare la gioia del gioco senza obiettivo, tipica dei bambini. Leggerezza e spensieratezza caratterizzano gli incontri, se pur nella profondità del percorso che tende a far realizzare la propria bellezza interiore.

Così ci si sente amati non per quel che si fa e come lo si fa, ma per il semplice fatto di appartenere all'unica Luce divina che si manifesta nel mondo attraverso se stessi e va oltre il mondo.

Sentire Dio, quell'Energia, quell'Unità nel proprio cuore mentre si danza, è sufficiente per tornare a casa appagati, con un senso di pace e di silenzio interiore.

Anche in questo caso, con una classe di danzatori o un gruppo di atleti, la danza del Diamante permette inoltre di compattare maggiormente il gruppo, e aumentare autostima, empatia e solidarietà contribuendo al miglioramento anche delle Performance.