

Presentazione del corso: DanzaMovimentoterapia 1° modulo

La DanzaMovimentoTerapia è una attività psicomotoria, un'attività di movimento corporeo accessibile ai più che vuole restituire un corpo sciolto, disponibile, attento, reattivo, connesso. La parola “danza” serve a connotare il tipo di movimento ricercato, da non intendersi come linguaggio tecnico della danza cui si è abituati nella comunicazione mediatica ma come linguaggio del corpo universale e ancestrale che da sempre ha abitato le società e i bisogni umani profondi. La parola “terapia” va interpretata in senso ampio: non, quindi, la cura per chi soffre di un disturbo ma l'insieme sinergico di azioni che trasformano, che lasciano defluire, sciogliere i nodi, consentendo un processo di crescita-evoluzione.

Metodologia: ci si riferisce alla danzaterapia con metodo espressivo relazionale che mira a: sviluppare un rapporto con il corpo consapevole delle sue potenzialità di movimento e di movimento creativo; accrescere una forte integrazione psicofisica, una profonda unità mente-corpo; ricostruire spazi di connessione fra persone dal momento che l'interazione attraverso la danza dà vita a dinamiche ricostruttive per l'identità di tutti coloro che sono coinvolti.

Contenuti: I temi d'indagine saranno due: saper ascoltare e la libertà di affermarsi. Con il primo si pone il focus su autoascolto, ascolto eterodiretto, dialogo fra sé e gli altri. La scelta si rifà alla grandissima importanza che ha nella danza l'ascolto, come “tecnica” necessaria, per coordinare un'azione unica fra sé e il contesto e racchiudere un universo intero. Con il secondo tema si continua l'esplorazione delle possibilità motorie dando la priorità al “chi sono io” e non a “cosa è accettato”, partendo dal presupposto che per realizzare una danza è necessario avere la spinta ad utilizzare se stessi.