

SENTIRE IL MOVIMENTO II INCONTRO

Mercoledì 28 Febbraio al CPA Fi Sud, dalle 18:00 alle 21:00.

“La mente è come il vento e il corpo è come la sabbia: se vuoi sapere come soffia il vento puoi guardare la sabbia” (B.B.Cohen)

Durante questo incontro affronteremo il tema dell’importanza dello sviluppo dei “pattern evolutivi”, fondamentali per l’integrazione dell’intero corpo e dello stile motorio di ognuno di noi.

Attraverso la sperimentazione e ricerca sul movimento esploreremo i concetti di TEMPO, SPAZIO, ENERGIA.

Il laboratorio è dedicato alla sperimentazione e ricerca sul movimento. Lo scopo sarà quello di realizzare una DANZA AUTENTICA, uno stile motorio libero e creativo che scaturisce dalla necessità artistico-espressiva o dal semplice benessere personale. Ognuno attingendo alle proprie capacità o sensazioni potrà esprimere liberamente il proprio potenziale senza giudizio.

La consapevolezza e l’ascolto del movimento verranno coadiuvati grazie ad esercizi sul CONTATTO (importantissimo per risvegliare la percezione corporea dei propri confini e irrinunciabile strumento di cura) e sulla PRESENZA (valorizzando l’importanza dell’intento e motivazione a realizzare un obiettivo, sperimentando esercizi in coppia). Connettendoci al RESPIRO INTERNO ed ai FLUIDI sarà possibile sviluppare una nuova esperienza del proprio corpo che danza in armonia col flusso energetico in relazione allo spazio interno, esterno e all’ “altro” (sensazione, emozione, azione).

Come può la consapevolezza del gesto influenzare il nostro sistema nervoso?

Come può il mio movimento incontrare il tuo?

Cosa possiamo costruire insieme?

Il laboratorio è aperto ad attori, performer, studenti di teatro ed a tutte le persone che hanno voglia di sperimentare e approfondire la consapevolezza corporea e nuove modalità di movimento rigenerandosi praticando un’ARTE.