

“Intelligenze ed eleganza del corpo in movimento”

Seminario sulla consapevolezza del corpo in movimento secondo il “metodo Feldenkrais” e la “Danza Sacra in Cerchio”

Con il patrocinio dell'Associazione Nazionale Insegnanti Metodo Feldenkrais (Aimf) e



con il Patrocinio dell'Associazione Italiana DANZA SACRA IN CERCHIO

Obiettivo di questa giornata è quello di offrire un percorso di apprendimento sull'uso consapevole, efficace e quindi “intelligente” del proprio corpo, insieme all'esperienza della danza quale espressione dell'individuo nella sua totalità e momento privilegiato per un ascolto profondo del proprio “essere” nel movimento.

Il metodo Feldenkrais®, che prende il nome dal suo ideatore, lo scienziato Dott. Moshe Feldenkrais, deceduto nel 1984, è un metodo educativo che si propone di migliorare l'organizzazione corporea delle persone in modo che possano prevenire o meglio superare dolori, infortuni, malesseri.

Con tale sistema si impara a scoprire direttamente dal proprio corpo una migliore modalità di azione, che renda più efficace una vasta gamma di funzioni quotidiane (camminare, sdraiarsi, ruotare, salire le scale) e che migliorino anche l'organizzazione mentale.

Quello che si apprende in questo modo non rimane limitato al momento ma può essere integrato nella quotidianità e, una volta acquisito, rimane operante senza bisogno di particolare attenzione. Nel Metodo Feldenkrais si interviene sulle relazioni scheletro - muscoli - sistema nervoso - ambiente e si mette la persona in condizione di esprimersi al meglio delle proprie possibilità.

"Quello che mi interessa ottenere non è la flessibilità del corpo, ma la flessibilità della mente"
(Moshe Feldenkrais) info www.feldenkrais.it

La danza sacra in cerchio comprende danze tratte dal repertorio “tradizionale” di vari paesi del mondo e nuove danze in cerchio ispirate alla ritualità e alla meditazione.

La prima raccolta di danze è stata creata negli anni 70 dal ricercatore e coreografo tedesco Bernard Wosien. Egli viaggiò in diversi paesi d'Europa, laddove la tradizione era viva e ancora parte della vita del popolo, recuperando un vasto repertorio di danze, studiandone per molti anni l'aspetto rituale, simbolico ed esoterico ed elaborando lui stesso delle originali e significative coreografie.

Con la definizione “sacra” si vuole sottolineare l'esperienza di integrità, completezza e unità, insita nella danza stessa quale espressione dell'individuo nella sua totalità: corpo, mente, emozioni, spirito. Il cerchio, figura coreografica più antica, simbolicamente rappresenta l'unità con il Tutto e ci collega ai cicli della natura e alla sacralità della vita. www.danzasacraincerchio.it

“Una mano da e l'altra riceve, prendendosi per mano si creano contatti di energia”
(Anna Burton, insegnante di “danza sacra in cerchio” nella comunità di Findhorn)

A CHI SI RIVOLGE QUESTA GIORNATA: A tutti, ma in particolar modo a coloro che credono che il movimento non sia qualcosa che interessi solo il corpo ma anche la mente e le emozioni, e quindi la persona nella sua totalità.

A CHI PUO' ESSERE POCO ADATTA: a chi percepisce il proprio corpo esclusivamente come uno "strumento" che produca delle prestazioni e non come un compagno di vita da imparare a conoscere e rispettare.

DOVE: Presso Masseria dei Monelli, bellissima località nella campagna pugliese, tra Turi e Conversano. (sito per indicazioni stradali: www.masseriadeimonelli.it)

QUANDO: Domenica 6 ottobre, dalle ore 10.00 alle 19 circa (per consentire un inizio puntuale si prega di arrivare alle 9.45)

Cosa occorre: abiti comodi, asciugamano grande o plaid, stuoia da distendere sul pavimento, cibo per il pranzo da condividere, voglia di ascoltarsi.

A Quali costi: 25 euro per l'intera giornata

N.B. L'esperienza è riservata ad un max di 15 persone. Superato tale numero non si accetteranno ulteriori adesioni, si prega quindi di segnalare la propria il prima possibile e comunque non oltre domenica 30 Settembre

Conduttori:

Giovanni Caramia, Insegnante Certificato del Metodo Feldenkrais dal 2011, dopo la scuola di formazione quadriennale presso il Centro Scientifico del Movimento a Strigara di Sogliano Al Rubicone (FC).

Docente di scienze motorie nella scuola media. Diploma di laurea in Ed. fisica presso l' I.S.E.F. (Istituto Superiore Di Educazione Fisica) dell' Aquila.

Laurea in Scienze Politiche presso l'Università di Bari

Fulvia Campanella, Docente di scienze motorie nella scuola media superiore.

Nell'ambito delle discipline corporee, oltre alla pratica più che ventennale dello yoga, fanno parte del suo bagaglio di esperienze corsi di formazione e seminari sullo yoga, danza contemporanea, espressione corporea, danza tradizionale e "Danza sacra in cerchio".

Ha seguito il corso di formazione biennale 2008/09 in "Danza sacra in cerchio": "Danzando il cammino sacro", e fa parte del team nazionale di insegnanti italiani.

Per info e prenotazioni:

080.4959720 – 3397705075 – info@masseriadeimonelli.it

320 7829848 giov.cara@tiscali.it (Giovanni Caramia)

340 6058483 fulviacampanella@libero.it (Fulvia Campanella)

