

PIANO DI STUDIO

DESCRIZIONE GENERALE

Il corso di Formazione in DMT s'inserisce nel contesto della Attività dell'Associazione Sarabanda sia come centro di ricerca e studio che come promozione e diffusione della danza come educazione, prevenzione, terapia nel territorio (milanese e non).

Questo permette alle persone in formazione di usufruire, oltre ai corsi specialmente concepiti per la Formazione, di una serie di lezioni e laboratori che si tengono presso il Centro, rispondenti a diverse esigenze di livello o interesse personale.

Inoltre l'attività di diffusione di Sarabanda apre possibilità di tirocinio e applicazione agli studenti.

Elemento essenziale è la formazione artistica del DMT inserita in un setting terapeutico di impronta "orientale". Questo permette di coniugare la figura del terapeuta con la creatività dell'artista. Da qui nasce un tipo di consapevolezza che chiamiamo: **sensibilità artistica di una logica sintetica**.(Kaptchuk).

Grazie ad essa possiamo dire che il danzaterapeuta, allievo prima, terapeuta poi è in permanente stato di **auto-rivelazione** rispetto a se stesso: percepisce sé nel cambiamento, nella trasformazione che avviene nelle diverse dinamiche coi pazienti.

Tre sono le radici della formazione a cui si fa costante riferimento:

RADICE COME PRATICA DI CONSAPEVOLEZZA, che vede la pratica della meditazione e dello shiatsu come momenti basilari nello studio delle diverse relazioni terapeutiche. In questo riferimento è essenziale lo studio della medicina tradizionale cinese e lo studio della connessione degli Elementi nel chörten tibetano in relazione alle emozioni. La connessione degli Elementi del chörten è anche griglia di osservazione nella successione della programmazione delle lezioni.

RADICE COME METODOLOGIA DI MARIA FUX, l'applicazione della sua metodologia è supervisionata da almeno otto anni dalla stessa Maria Fux, mediante gli stages che lei stessa tiene presso il Centro e attraverso il continuo contatto con Elena Cerruto. Nel corso degli anni di formazione il danzaterapeuta impara non ad applicare esercizi determinati in situazioni particolari, ma ad utilizzare la metodologia attingendo alla sorgente creativa che permette di creare insieme agli allievi, elaborando materiali sempre nuovi e attinenti alla situazione.

Nel terzo anno sono previsti incontri con docenti ospiti per avere un contatto diretto con le diverse metodologie.

A livello teorico (gruppi di studio), pratico (gruppi di sperimentazione), bibliografico, si fanno frequenti rimandi ad altri metodi e al loro porsi rispetto all'evoluzione della danza e della danzaterapia.

RADICE COME DANZA MODERNA, la pratica della danza moderna con riferimento alle origini della modern dance americana.

Come per la danzaterapia si fanno costantemente rimandi all'evoluzione della danza moderna che ha cambiato il modo stesso di porsi del danzatore rispetto alla sua vita ed alla società.

In particolare, base del metodo di danza moderna è la tecnica di Doris Humphrey che comprende lo studio di alcuni capitoli del libro "The art of making dances", riconsiderandoli da un punto di vista di danzaterapia. Lo studio di *fall and recovery* nelle dinamiche dell'uso del peso del corpo in relazione alla gravità, in linea con quanto dice D. Humphrey: *"Riconoscere la realtà era una premessa basilare della danza moderna. Avere radici significa avere potere; avere radici significa avere identità. Il ballerino moderno deve ... stabilire la sua relazione umana con la gravità e la realtà."*

Da un punto di vista psicologico il riferimento è la psicologia umanistica di C. Rogers.

LA FIGURA DEL DANZATERAPEUTA SARABANDA

La specificità del percorso che noi proponiamo nella formazione considera il profilo professionale di Danzamovimentoterapia APID che viene caratterizzato nella nostra Scuola da quella che possiamo chiamare "consapevolezza" e che si basa su concetti propri dell'Oriente riguardanti una millenaria cultura del corpo/mente.

Vogliamo qui mettere in evidenza alcune "qualità" che si sono delineate durante il percorso con le persone in formazione.

Con riferimento alle linee guida del Chorten (Progressione dei 5 elementi), possiamo così schematizzare:

TERRA.
Sapersi porre, CENTRATURA.

ACQUA.
Sensibilità, ascolto. FLUIDITA'/VERSATILITA'

FUOCO.
Creatività, sapersi esporre. GENEROSITA'

ARIA.
Saper ridere. AUTOIRONIA

VUOTO.
Non fare (Wu Wei) come capacità di viaggiare nelle qualità dei cinque

elementi a seconda
delle circostanze. LIBERTA'

[back](#)

STORIA E MODELLI DELLA DANZAMOVIMENTOTERAPIA (NUMERO DI ORE: 26)

Nel corso delle tre annualità verranno prese in considerazione le principali metodologie di Danzamentoterapia dagli albori della disciplina ad oggi. Nel corso della prima annualità verranno presentati i diversi modelli (Movimento autentico, Expression Primitive, Metodo Maria Fux, DMT in chiave simbolica, Gestalt, Metodologie Integrate...) e il lavoro delle prime danzaterapeute (M. Chace, T. Schoop, M. Whitehouse, come da bibliografia di J. Chodorow). Nella seconda e nella terza annualità verrà approfondito il metodo della danzaterapeuta M. Fux e verrà data attenzione alla possibilità di integrazione dei modelli proposti, pur nella consapevolezza della loro specificità.

In una prospettiva storica e in linea con l'impostazione teorico-pratica della scuola, si farà riferimento anche ad elementi di danza contemporanea e ai danzatori che hanno contribuito direttamente ed indirettamente alla nascita della Danzamentoterapia (R. Von Laban, M. Graham, D. Humphrey).

[back](#)

GRUPPI DIDATTICO-ESPERIENZIALI AD IMPLICAZIONE PERSONALE (NUMERO DI ORE: 138)

Il gruppi didattico-esperienziali sono basilari per la nostra metodologia. Parte sono svolti dal RD che mira a far sentire la CONTINUITA' del percorso, utilizzando la comprensione delle diverse dinamiche personali come base per la strutturazione dei programmi per gli utenti.

Anche gli stages con Maria Fux entrano a far parte di questa continuità inserendosi in modo preciso nella programmazione ed essendo rivolti unicamente alle persone della formazione di un determinato livello.

Inoltre dal 2°/3° anno docenti ospiti DMT sono invitati a portare la loro collaborazione mediante gruppi didattico-esperienziali per permettere agli studenti di conoscere altre metodologie, utilizzando il confronto in modo creativo, così da ampliare le loro esperienze

che, essendo inserite in un contesto di continuità, fanno da supporto all'apertura a nuove possibilità.

Sono stati ospiti finora del Centro Sarabanda:

§ Renata Giorgetti;

§ Paola de Vera D'Aragona;

§ Cinzia Saccorotti;

§ Laura Panza

§ Anna Gasco

Per il movimento rituale di A. Halprin è attivo un corso continuativo con Kyria de Antoni.

Programma del corso su “The life art process”

di Kyria DeAntoni

Il corso, articolato in 9 incontri di un'ora e trenta ciascuno, vuole essere un'introduzione, un approccio al metodo californiano di DMT chiamato Art Life Process. The Life Art Process è stato creato dalla Ph.D. Anna Halprin e sviluppato dalla figlia M.A. Daria Halprin.

Tale metodo è basato su un approccio olistico che esplora la relazione tra conoscenza intrinseca del corpo e la sua creativa connessione con le nostre storie personali.

La premessa di questo lavoro è che l'imprinting degli eventi della vita sono interni al corpo. Quando rimangono ad un livello inconscio questi imprinting possono portare ad incoerenza e conflitto; quando esplorati ed espressi con consapevolezza e creatività la connessione tra mente corpo ed emozione offre un contributo vitale allo sviluppo creativo del sé.

Breve descrizione dei contenuti:

- Movement Ritual, I, II, III – Sequenza di movimenti come base per l'esplorazione nel movimento creativo
- Movement and Dance Exploration: Elementi principali della danza applicati all'espressione creativa
- The Psychokinetic Imagery Process: Danzare Disegnare Dialogare, relazione tra movimento emozioni ed immagini
- Ritual and Performace: Opportunità di creare rituali e performances per trasformazioni individuali e collettive.

[back](#)

METODOLOGIE DI OSSERVAZIONE E DI ANALISI DEL MOVIMENTO (NUMERO DI ORE: 57)

Vengono presi in considerazione diversi approcci, facendo riferimento a:

-osservazione e analisi del movimento sulle basi della modern dance, riferimento teorico principale sono il testo di D. Humphrey (The Art of Making Dances) e testi riguardanti lo stile Limòn di D. Lewis, B. Pollack, C. Humphrey ed E. Stodelle; ulteriori riferimenti a Delsarte (“Every Little movement” di T. Shawn) e a R. Laban (L'Arte del Movimento). L'applicazione dei principi fondamentali della tecnica viene presa in considerazione in un contesto terapeutico. L'elaborazione teorica viene sempre dopo l'osservazione pratica del corpo in postura statica e dallo studio della qualità del

movimento in relazione a Spazio, Tempo ed Energia, secondo quanto elaborato da D. Humphrey;

-tecniche orientali di valutazione a scopo diagnostico: attraverso lo studio dei “meridiani in movimento” emergono le eventuali carenze o eccessi di tensione che rivelano pieni e vuoti energetici all’interno del “corpo-mente”;

-lavoro simbolico con gli Elementi del Chörten Tibetano (rapporto emozioni-energia nell’osservazione e pratica del movimento); valutando il percorso progressivo che guida i cambiamenti delle persone all’aprirsi al riconoscimento della ciclicità (il Chörten diventa Mandala);

-danza e analisi dei 5 movimenti della medicina tradizionale cinese localizzati nello spazio-tempo;

-psicosomatica del movimento: se un movimento da funzionale, utilitaristico (mi muovo per andare in un posto, per fare qualcosa, ecc.) diventa espressivo (come in danzaterapia, nell’agitarsi in una discussione, ecc.), il movimento automaticamente diventa psicosomatico, nel senso che attraverso il corpo (apparato muscolo-scheletrico) l’individuo esprime emozioni. La danza è per definizione psicosomatica;

-psicologia umanistica: propone nei rapporti l’accettazione non giudicante, detta anche da Rogers “considerazione positiva incondizionata”. Tale modo di essere nella relazione presuppone la capacità di congruenza del terapeuta e un allentamento della sorveglianza logica e critica per una comprensione empatica autentica. Il terapeuta mette da parte il suo modo di sperimentare e percepire la realtà, preferendo sentire e rispondere alle esperienze e percezioni della persona.

[back](#)

TEORIA E TECNICA DEL SETTING IN DMT (NUMERO DI ORE: 50)

§ **Il Setting nella DMT:**

dimensione spazio-temporale e ritualità;

regole e copioni;

aspetti simbolici.

§ **Dove inizia il setting?**

Il colloquio conoscitivo nella DMT.

§ **Quali setting per quali DMT:**

analisi dei principali orientamenti metodologici in DMT e struttura dei corrispondenti setting.

Per ciò che riguarda l'analisi e la pratica del setting secondo l'approccio orientale nella dimensione

simbolica si fanno riferimenti alle arti marziali ed alla divisione simbolica dello spazio, allo studio

dei ritmi e tempi precisi nella contestualizzazione della ritualità del lavoro.

§ **La relazione terapeutica:**

il terapeuta e il suo corpo;

transfert e controtransfert;

controtransfert somatico.

§ **Dinamiche interpersonali e dinamiche di gruppo nella DMT:**

il corpo emozionale-simbolico individuale;

il corpo interpersonale;

il corpo "transpersonale".

§ **Comunicazione non verbale e sistema linguistico nella DMT:**

mediatori simbolici;

metafore e parole-chiave.

[back](#)

I PROCESSI E LA FUNZIONE SIMBOLICA IN DMT (NUMERO ORE: 59)

E' essenziale fare riferimento alla matrice orientale di Sarabanda e tener conto della qualità particolare del setting che docenti e allievi sono tenuti a creare all'interno del Centro. Ogni azione può acquisire significato simbolico anche in situazioni che si verificano al di fuori della sala danza in momenti di cura, attenzione a sé e all'altro, di meditazione come pratica di ascolto, in momenti anche inattesi.

Dal punto di vista didattico simbolo-guida è il Chörten tibetano, e quindi il lavoro con i cinque Elementi, riferiti a diverse qualità energetiche, emozioni, sensazioni. Il Chörten descrive un viaggio attraverso le qualità dei cinque Elementi (Terra, Acqua, Fuoco, Aria, Spazio), che nella danzaterapia sono associate anche a determinate unità didattiche (I anno). Il lavoro con gli Elementi permette l'aprirsi alla consapevolezza delle possibilità creative dello "spazio danzante di ogni persona", sia DMT che utente. Compito del DMT in questa dimensione è la comprensione e la contestualizzazione dei processi, la capacità di "accogliere" e "osservare", sapersi fermare, "non fare" (II anno). Nel III anno viene richiesta agli allievi la capacità di "viaggiare" da un contesto simbolico ad un altro e saper utilizzare gli schemi di riferimento caratteristici di una determinata dimensione simbolica e validi solo all'interno dello schema di riferimento.

La divisione simbolica di Spazio e Tempo potrà quindi trovare un diverso riferimento nella MTC: relazione microcosmo-macrocosmo nei cinque movimenti (Legno, Fuoco, Terra, Metallo, Acqua) e nelle sei energie per "collocare l'essere nella continuità del Cielo/Terra".

Nell'applicazione della metodologia di Maria Fux si tiene conto della dimensione simbolica non solo per l'utilizzo dei materiali nelle varie unità didattiche, ma anche per il contesto del setting nel quale si svolge il lavoro.

Dal punto di vista psicosomatico la Scuola si avvale della collaborazione del dott. Giovanni Ansaldo, che fonde per l'insegnamento in questa area la sua duplice esperienza di medico psicosomatista e di musicologo.

[back](#)

DMT APPLICATA (CLINICA E SOCIO-PEDAGOGICA) **(NUMERO DI ORE: 70)**

Nell'applicazione della metodologia di Maria Fux, parola chiave è integrazione: gli allievi devono sperimentare la portata di questa parola anche a livello personale (integrazione di parti di sé) per poter essere in grado poi di lavorare con gruppi di persone con diversi tipi di handicap o patologie.

- All'interno della DMT applicata vengono inseriti alcuni laboratori di Shiatsu - Medicina Tradizionale Cinese sul "contatto terapeutico" per la gestione del rapporto duale nell'approccio alla patologia e nella relazione con la "persona". Gli allievi svolgono anche esperienze sul campo con gli stessi docenti in situazioni particolari (conferenze, partecipazioni a convegni, dimostrazioni in luoghi di detenzione, CRT psichiatrici). In

seguito organizzano gruppi di studio e di lavoro su argomenti specifici (per es.: gruppo donne operate di tumore al seno, donne in gravidanza, handicap, ecc.) elaborando poi relazioni scritte per i docenti (parte delle quali sarà materiale utile per le supervisioni)

- Docenti ospiti (esperti nel campo) sono invitati quando necessario. Maria Fux nei suoi stages mette a disposizione la sua esperienza anche con dimostrazioni video e la sua consulenza per gruppi specifici (per es. gruppo di lavoro con sordi) valutando l'evolversi delle diverse esperienze di anno in anno.

- Dal punto di vista Scuole è attivo dall' 87 un settore del Centro Sarabanda che organizza corsi di DMT, in particolare riguardo alla tematica dell'inserimento dei bambini con handicap nel gruppo-classe (anche nel caso dell'interculturalità la danza educativa e terapeutica si è rivelata importante in quanto linguaggio non verbale).

[back](#)

GRUPPI DI STUDIO E METODOLOGIA DELLA RICERCA (NUMERO DI ORE: 76)

Gli studenti si organizzano in piccoli gruppi di studio sotto la guida del Docente di Metodologia della ricerca.

In alcuni casi si prevedono anche gruppi tra allievi del terzo e del primo anno per favorire un maggior scambio di esperienze.

Il docente tende a sensibilizzare gli allievi alla qualità della ricerca affinché non venga ridotta a "misurazioni lineari troppo quantitative" (vedi riferimento anche ai gruppi in DMT applicata).

Considerazioni sulla metodologia della ricerca nell'ambito della medicina complementare del Dr. Giovanni Ansaldi:

"I criteri di valutazione che si utilizzano nelle scienze esatte, dove tutto è "cartesianamente" misurabile, non valgono per le ricerche sull'*uomo*."

Già il criterio di "oggettività" presenta delle limitazioni nella ricerca in medicina, dove comunque ci si può servire dei dati "oggettivi" come le alterazioni somatiche, anatomico-fisiologiche, gli esami di laboratorio, strumentali, ecc.

Ma quando la componente “soggettiva”, diventa preponderante se non esclusiva, allora i criteri per stabilire “quantitativamente” stati di benessere o malessere, e quindi l’efficacia o meno di un trattamento, perdono quell’oggettività che una ricerca “scientifica” implicherebbe.

In questi casi (vedi psicoterapia e tutte le tecniche terapeutiche che si occupano del benessere psicologico oltre che fisico dell’individuo) è importante la *documentazione* del percorso del singolo processo terapeutico e la comunicazione di una maggior casistica possibile.

Così come è molto importante poter documentare le *premesse scientifiche* dei vari metodi di trattamento. Per esempio è ampiamente dimostrata l’importanza del movimento per sciogliere non solo tensioni muscolari, ma anche psichiche. La fisica moderna ci parla di campi energetici che la medicina cinese aveva intuito...”

[back](#)

SIMBOLO E MUSICA NELLA DMT (NUMERO DI ORE: 6)

Il linguaggio musicale è un linguaggio simbolico, poiché a differenza del linguaggio verbale dove ad una parola corrisponde un preciso significato (segno), nella musica stimoli sonori evocano indefiniti contenuti emotivi.

Un accordo, una melodia suscitano sentimenti non ben precisabili, polivalenti, comunque carichi di un’energia emozionale, come succede quando ci troviamo di fronte ad un simbolo.

Il simbolo infatti non comunica idee chiare e distinte, valide univocamente per tutti. L’importanza, il valore, la vitalità, la carica energetica di un simbolo, come di una musica, sono fatti essenzialmente personali, anche se inseriti in tracciati collettivi.

Perché la musica come il simbolo è priva di un preciso significato ma *significativa*. Significativa per me e non per un altro. Significativa in questo momento mentre non lo era ieri. Come un simbolo che, muto fino allora, si accende di illuminanti analogie.

Dove c’è intensità nel sistema simbolico la familiarità non è mai completa e definitiva. Un altro modo di guardare può dischiudere nuove sfumature significative. E’ quanto succede con molte musiche diventate parte di noi.

Proprio per la loro portata esistenziale, l’incontro con il simbolo e con la musica non può avvenire solo a livello culturale, intellettuale. Per sentire l’energia di un simbolo come di una musica occorre in qualche modo sperimentali, viverli, entrare con essi in rapporto affettivo.

[back](#)

PEDAGOGIA NELLA DMT IN AMBIENTE SCOLASTICO (NUMERO DI ORE: 8)

- Laboratori condotti anche mediante apporto di materiali audiovisivi, con diversi contributi e documentazioni di esperienze.
- Riflessioni su quali elementi specifici di danza contemporanea oltre alle unita' didattiche di DMT possano essere utili per lavorare col gruppo-classe.
- Elementi di anatomia e fisiologia del movimento con particolare riguardo alla costituzione del bambino in eta' pre-scolare e scolare.

Viene offerta inoltre la possibilita' di svolgere attivita' di tirocinio all'interno di corsi e laboratori

Condotti da DMT gia' formati.

[back](#)

PSICOLOGIA E PSICOPATOLOGIA (NUMERO ORE: 50)

Premesse metodologiche:

Le lezioni teoriche sono previste come occasione di stimolo alla ricerca e all'approfondimento di quanto accade durante la formazione esperenziale, oltre che come acquisizione delle conoscenze di base in campo psicologico.

Particolare attenzione viene rivolta a creare un clima favorevole ad un apprendimento significativo tale da destare gli interessi vitali e creativi dei formandi. In linea con la filosofia della scuola si richiede una partecipazione globale dei discenti, sul piano conoscitivo, affettivo ed emozionale.

Elementi di psicologia psicopatologia e scienze umane

Psicologia dinamica e socio-relazionale

Psicologia e psicopatologia dello sviluppo

Psicopatologia :

- psicologia clinica
- normalità e patologia
- nevrosi e psicosi
- l'esperienza psicotica. La comunicazione simbolica
- modelli terapeutici

Psicologia umanistica :

- Basi teoriche della Psicologia umanistica come concezione della persona e dei rapporti interpersonali.
- Rogers e l'approccio centrato sul cliente
- Laboratorio sulla comprensione empatica e la relazione di aiuto.

[back](#)

PSICOSOMATICA **(NUMERO DI ORE: 10)**

Negli incontri di Medicina psicosomatica si prenderà in esame la storia del rapporto corporemente nella nostra cultura, percorso non nozionistico, come potrebbe sembrare, ma ricco di spunti, di riflessioni sempre attuali.

Partendo dal pensiero degli antichi, per cui l'unità psicofisica era un dato di fatto, verranno esaminati alcuni momenti fondamentali della riscoperta di questa unità, attraverso i contributi delle varie scuole del secolo appena passato, fino alle ultime ricerche sperimentali della PNEI (psiconeuroendocrinoimmunologia).

Per comprendere infine come ogni malattia contenga un messaggio che il nostro psicosoma ci invia.

In rapporto alle richieste ed esigenze degli allievi potranno venire prese in considerazione anche specifiche patologie come il cancro, l'AIDS, le malattie della pelle, ecc.

Un incontro inoltre sarà dedicato all'anatomia e fisiologia dell'ascolto, evento psicosomatico per eccellenza, come ci ha insegnato Tomatis.

[back](#)

-
-

ANATOMIA E FISIOLOGIA **(NUMERO DI ORE: 8)**

E' opportuno premettere che l'anatomia e la fisiologia del movimento vengono considerate anche nelle ore di danza contemporanea e che anatomia e fisiologia di organi, apparato muscolare e scheletrico, vengono considerati anche nelle ore di shiatsu.

Qui si espone il programma dell'intervento di Carlo Locatelli che è stato tenuto durante l'ultimo ciclo di formazione e che si è rivelato molto utile. E' prevista quindi una collaborazione a scadenze regolari con incontri di minimo 8 ore per ciclo. Segue quindi una parte del suo programma presso la nostra scuola.

Affinché la lezione d'anatomia umana non si trasmetta esclusivamente attraverso la memorizzazione intellettuale, non rimanga cioè un'idea astratta, propongo all'inizio del corso ai presenti di disegnare, nel tempo di dieci minuti, in modo generale il proprio scheletro, guidati da me e dalle sensazioni del proprio corpo. Questo approccio suscita in genere nei partecipanti la percezione di una lontananza dalla conoscenza diretta, da qualcosa che concerne l'intimo del proprio corpo. La finalità di questo approccio è creare un'atmosfera in cui sia possibile "riflettere" su di sé e riconoscersi nei vari passaggi, risvegliando le identità anatomiche descritte.

Parlare di anatomia vuoi dire per me parlare dell'identità umana attraverso la materia che la costituisce. Una peculiarità del mio corso è affrontare l'anatomia con l'ordine ed il rigore dell'approccio scientifico senza perdere la dimensione umanista. Questa permeabilità di confini tra ambiti del sapere comunemente ritenuti separati costituisce una ricchezza conoscitiva che consente l'accoglimento della globalità come principio interpretativo. Una fluttuazione feconda per me e per chi assiste alla lezione, che riesce così ad attingere in modo spontaneo al proprio sapere. Altro aspetto essenziale è il presentare l'anatomia attraverso il vissuto e la sensazione del mio corpo, di "incarnarmi", di darne testimonianza ed è per questo che in alcuni contesti la lezione viene presentata come performance artistica, pur non utilizzando i linguaggi artistici tradizionali. Quest'ultima caratteristica è testimonianza di come il progetto abbia la potenzialità, sensibile al contesto, di oscillare tra una dimensione scientifica ed umanistica, pedagogica ed artistica senza che un elemento elida l'altro.

[back](#)

-

ARTETERAPIA

(NUMERO DI ORE: 8)

Il corso che fa riferimento ad arteterapia è tenuto da Christiane Carrizey (docente ospite) pittrice francese già docente in corsi di formazione specifici per insegnanti di danza (IPAC, Parigi), che sa utilizzare le sue grandi capacità artistiche e le esperienze della sua lunga carriera per stimolare il potenziale espressivo degli studenti con diverse tecniche pittoriche, senza mai dimenticare l'importanza dell'implicazione della corporeità durante il lavoro.

La sua competenza permette di dare una dimensione più "consapevolmente" tecnica a quanto già viene svolto nei gruppi didattico-esperienziali riguardo al disegno danzato o a diverse espressioni di sé mediante il lavoro con linee, forme, colori. (vedi p. es. il lavoro con diapositive secondo il metodo Maia Fux).

A livello didattico-espressivo sono presenti 3 fasi:

- 1- disegno-pittura svolto nel laboratorio (con mediazione danzata);
- 2- danza delle diapositive dei quadri di Carrizey che fanno riferimento ad elementi naturali (in rapporto quindi al lavoro con elementi nella DMT);
- 3- danza delle diapositive dei lavori degli studenti e talvolta presentazione di una performance presso il centro.

[back](#)

-

MUSICOTERAPIA

(NUMERO DI ORE: 24)

E' in atto una convenzione con il CEMB, scuola regionale di musicoterapia che permette agli allievi di Sarabanda di seguire due stage di 12 ore ciascuno presso la sede del CEMB.

La scelta dello stage viene fatta dal RD insieme al candidato valutando specifici interessi e preparazione musicale.

[back](#)

AUTONOMIA DIDATTICA

- **SHIATSU APPLICATO ALLA**
DMT **90 ore**
- **DANZA**
CONTEMPORANEA
40 ore

[back](#)

-

SHIATSU NELLA FORMAZIONE DMT (NUMERO DI ORE: 90)

La decisione di inserire l'insegnamento dello Shiatsu come pratica di supporto nel percorso formativo DMT si basa sulle seguenti motivazioni:

- Contatto

Nella pratica dello Shiatsu il contatto è fondamentale, in tutti i suoi aspetti.

Esso viene inteso come qualcosa di naturale, progressivo, profondo. Non viene imposto, ma viene proposto affinché agisca come stimolo accettato e scelto dalla persona. Un buon contatto provoca una reazione, non deve causare una dipendenza.

- Uso del corpo

Praticando ci si abitua all'uso del corpo proprio ed altrui. In quest'ambito viene sottolineato questo utilizzo a fini terapeutici. Sempre si richiede attenzione alle modalità, ai ritmi, alla qualità dell'approccio all'altro.

- Rapporto duale

Il rapporto è a due: operatore/ricevente. Si esplorano quindi le possibilità di questo tipo di relazione basata su azione-ascolto-reazione affinché si sviluppi nel terapeuta l'idea della responsabilità del proprio agire, evitando il più possibile che si instaurino atteggiamenti giudicanti.

- Percezione

Qui viene intesa come affinamento della qualità della propria presenza, portando l'attenzione sulla capacità di "ricevere" l'altro, la presenza dell'altro.

- Medicina Tradizionale Cinese

Le nozioni di MTC proposte descrivono il corpo/mente come un sistema continuo, prendendo in esame i vari aspetti dello psichismo del corpo (valenze energetiche/psichiche dei Meridiani).

- Le sequenze

L'esecuzione delle tecniche Shiatsu è fissata in sequenze/forme. Questo presuppone uno studio, un allenamento ed una comprensione del movimento sempre più approfondita.

Lo Shiatsu è stato scelto come espressione tecnica di un atto di presenza consapevole, uno dei possibili atti di presenza connotati da una finalità terapeutica.

La dimensione Zen in cui lo Shiatsu si può collocare ben rappresenta l'essenzialità e la semplicità del gesto "efficace".

La Medicina Tradizionale Cinese offre la base di riferimento per la lettura di ciò che appare, suggerisce un modello di ordine del cosmo, sia nell'infinitamente piccolo che nell'infinitamente grande, di ciò che è corporeo e di ciò che non lo è.

Ambedue spiegano il dualismo del mondo.

[back](#)

-

DANZA CONTEMPORANEA

(NUMERO DI ORE: 40)

"Se noi comprendiamo i vari modi in cui la forza agisce nei nostri corpi e le varie sequenze che questa mette in moto, sappiamo qualcosa su noi stessi, perché noi tutti, come organismo, seguiamo le stesse leggi." (Doris Humphrey Collection – Fascicolo M-66).

L'approfondimento pratico e teorico in danza contemporanea, nell'ambito della formazione in DMT, fa riferimento ai principi di base ed alla filosofia di Doris Humphrey e Josè Limòn; secondo la loro tecnica, il danzatore impara a pensare al movimento in termini di allineamento, successione, opposizione, potenziale ed energia cinetica, uso del peso, caduta e recupero (fall and recovery), rimbalzo e sospensione; tutto ciò contribuisce a rendere il movimento libero, ampio e apparentemente senza sforzo. Ogni singolo elemento viene affrontato come esperienza di vita fondamentale e in seguito sotto forma di movimento artistico (v. "La tecnica di danza di D. Humphrey" di E. Stodelle), al fine di comprendere e conoscere la danza come vera espressione di vita e di emozioni vissute quotidianamente.

L'approfondimento dei fondamenti della tecnica di Danza Contemporanea è inteso come lavoro di ricerca del terapeuta di una personale centratura. Lo studio del movimento in relazione a Spazio, Tempo ed Energia permette di accrescere nel danzatore la consapevolezza del proprio corpo nello spazio (propriocezione) e favorisce una conseguente apertura all'incontro con l'altro.

La ricerca dell'allineamento del corpo nell'immobilità consente di sviluppare una profonda capacità di ascolto di sé e dello spazio circostante: il danzatore e DMT che impara a considerare le singole parti del corpo in relazione alle altre, agisce innanzitutto come un ponte con se stesso per divenire successivamente e nel contempo un ponte per l'altro.

Il corso di Danza Contemporanea nell'ambito della formazione in DMT offre, oltre allo studio della tecnica di base, la possibilità di approfondire materie come improvvisazione (e reinterpretazione qualitativa delle sequenze) e composizione coreografica, anche in

rapporto alla musica: qualità, ritmo e melodia appropriate allo studio delle sequenze. Queste ultime sono intese come studio emotivo (v. "The art of making dances" di D. Humphrey): si utilizza la danza come mezzo per creare una valorizzazione in senso espressivo degli studi sull'analisi e osservazione del movimento.

Il danzatore è così in grado di scoprire un diverso utilizzo di forza ed energia che divengono elementi creativi in se stessi, volti a stimolare la sensibilità espressiva, che diviene artistica per l'artista/terapeuta e che costituisce un fattore di notevole valenza terapeutica.

[back](#)

Introduzione al Metodo Feldenkrais a cura di **Elena Cozzi**

Il Metodo Feldenkrais possiamo considerarlo un processo d'apprendimento basato sulla profonda integrazione tra movimento, immagine di sé, sensazioni e pensiero. E'una forma di "risveglio corporea" per agire e reagire ai diversi ambienti che influenzano l'organismo. Il metodo prende in considerazione l'intera persona ritrovando dei movimenti che interagiscono con scheletro, muscoli, sistema nervoso ed ambiente.

L'apprendimento avviene con lezioni di gruppo chiamate "*Consapevolezza Attraverso il Movimento*" e con lezioni individuali chiamate "*Integrazione Funzionale*".

Le lezioni di gruppo avvengono attraverso dei movimenti finalizzati ad un'azione che danno la possibilità all'allievo col tempo di esplorare e scoprire la soluzione che *lui* sta cercando, anziché porgli quella preconfezionata.

Con questo processo d'apprendimento possiamo migliorare le nostre capacità grazie ad una maggiore consapevolezza del corpo; la comprensione avviene a livello personale e poi si svilupperà in senso terapeutico.

Anche le emozioni si manifestano fisicamente attraverso posture scorrette, contrazioni, sforzi, fatiche che alterano e limitano le nostre azioni. Eliminando le tensioni e gli inutili dispendi di forza

si riacquista la libertà nel movimento mantenendo una postura dinamica.

"La stabilità (il sentirsi protetti) aumenta il nostro senso di sicurezza. L'instabilità significa rischi ma anche facile mobilità. Entrambe sono biologicamente importanti. Abituarsi a una sola di esse ci rende insicuri per mancanza di scelte. Moshe Feldenkrais

Con "*l'Integrazione Funzionale*" l'insegnante attraverso le mani fornisce delle indicazioni che permettono all'allievo di prendere coscienza dei propri modelli motori, di scoprire delle nuove possibilità d'azione diminuendo la tensione muscolare

[back](#)