



CORSI 24 CFA

Disciplina: **Tecniche di espressione e consapevolezza corporea CODD/07** 3CFA

PROGRAMMA ANNUALITA'

Il programma è indicativo e generale, verrà adattato alle esigenze di ciascun gruppo, a seconda dei bisogni dei singoli partecipanti e del gruppo nel suo insieme, anche alla luce del complessivo programma di studi degli studenti.

Ogni lezione sarà così tripartita:

- Una prima parte di verbalizzazione, per mettersi in contatto con il gruppo nel suo insieme e con il proprio corpo individualmente.
- Una parte centrale di sperimentazione del movimento corporeo.
- Una parte finale di verbalizzazione, dove si focalizzerà l'attenzione sulle connessioni tra corpo, movimento, emozioni, immagini e stati psico-corporei.

Durante i tre anni di lavoro, saranno affrontati temi e qualità di movimento relativi all'Analisi del Movimento Laban (Laban Movement Analysis; Laban, 1950), suddivisi entro le categorie generali di Corpo, Forma, Spazio ed Efforts (qualità dinamiche del movimento relative a flusso, spazio, peso e tempo).

Gli studenti saranno accompagnati nella sperimentazione di qualità cinestesiche relative ai modelli evolutivi dello sviluppo, secondo il metodo Laban-Bartenieff (Hackney, 2002).

Elementi del Kestenberg Movement Profile (Kestenberg, 1975) offriranno possibilità di approfondimenti relativi ai ritmi del movimento che si succedono nello sviluppo ontogenetico.

Il lavoro specificamente corporeo sarà integrato ad un processo di attenzione dei relativi significati e vissuti personali, senza giudizio, in modo tale che ogni studente potrà riflettere sulle proprie connessioni interne, ampliando così la propria consapevolezza corporea.

Saranno offerti momenti di lavoro attraverso la tecnica del Movimento Autentico (Adler, 1987), dove si affronterà la questione dell'essere attivi e passivi nel

movimento corporeo, del muoversi e del lasciarsi muovere come due aspetti da integrare.

Momenti dedicati all'improvvisazione di movimento (Colace & Menzani, 2008), secondo regole date dal lavoro con l'Analisi del Movimento Laban, favoriranno l'espressione personale e la condivisione con gli altri in un modo giocoso e creativo.

BIBLIOGRAFIA

Adler J. (1987). "Chi è il testimone? Descrizione del Movimento Autentico". In Pallaro, P., a cura di, *Movimento Autentico. Scritti di Mary Starks Whitehouse, Janet Adler, Joan Chodorow*, Cosmopoli, Torino, 2003.

Colace E., Menzani M. (2008). "Il ruolo dell'improvvisazione nel processo creativo: laboratorio interattivo di arte e danza movimento terapia a orientamento psicodinamico". In *Artè*, Torino, n°4, Dicembre.

Hackney, P. (2002). *Making connections total body integration through Bartenieff fundamentals*. New York, NY: Routledge.

Kestenberg J. (1975). *Children and Parents: Psychoanalytic Studies in Development*. New York: Jason Aronson.

Laban R. (1950). *The Mastery of Movement*. London: Mac Donald and Evans