

Tutti gli organismi viventi manifestano, almeno una volta nella vita, movimenti ripetitivi e ritmici che un osservatore esterno potrebbe suddividere in sequenze o temi che potrebbero essere definiti come “danza”.

Per tutti, il corpo è il primo strumento di espressione, sin dall’infanzia attraverso il movimento iniziamo a costruire un’immagine del nostro mondo. Con lo sviluppo, esplorando le nostre capacità iniziamo a scoprire ciò che il nostro corpo può fare.

L’esplorazione e il movimento, oltre ad essere importanti per una corretta formazione del concetto di sé, si connettono strettamente con lo sviluppo cognitivo, soprattutto nelle aree dell’assimilazione e rievocazione delle informazioni.

Il corpo è tramite con il mondo esterno e scrigno protettivo, ricco di informazioni, ricordi, esperienze, emozioni.

Di norma i movimenti che compiamo, anche i più semplici e routinari, le forme che creiamo, le risposte agli stimoli, riflettono il nostro tono emotivo. Completano la comunicazione verbale, passando, spesso, molte informazioni che sono impossibili da celare.

La danza, e più specificatamente la danzamovimentoterapia, permette di connettersi in maniera più consapevole con le nostre emozioni, ci permette di riunificare ciò che la civiltà occidentale ha separato (corpo e mente) e ci permette di essere individui unici, interi.

Lo spazio dedicato alla danzamovimentoterapia è uno spazio non giudicante, in cui si ha il tempo di “stare dove si sta”, di riconoscersi e accettarsi, di percepire meglio e anche di “mentalizzare”, se necessario, stati d’animo, stati emozionali, blocchi emotivi.

La danzamovimentoterapia offre l’opportunità di esprimere le proprie emozioni a livello creativo, producendo unione all’interno di noi stessi; offre la possibilità di sviluppare una maggiore consapevolezza sensoriale. Sviluppare questa consapevolezza permette di accompagnare il processo di cura e il cambiamento che esso comporta.

TEMPISTICA una volta alla settimana, per due ore di seduta.

SETTING. Una stanza, sufficientemente ampia e facilmente adattabile alla bisogna.

OBIETTIVI

Creare un ambiente rispettoso dei tempi di tutti, in cui sviluppare la capacità di ricevere e trasmettere emozioni.

Ripristinare un contatto gratificante con il corpo, attraverso la presa di coscienza corporea ed il rilassamento. Aiutare ad attraversare il processo di cura.