



MOVIMENTO E DANZA SOMATICA

Variazioni corpo-mente

PERCORSI FORMATIVI
2019 / 2020

GARAGE PERFORMANCE
STUDIO, Firenze

PERCORSI FORMATIVI 2019 / 2020

MOVIMENTO E DANZA SOMATICA

Variazioni corpo-mente

Ass. culturale Toscana Media Arte A.P.S.

Le arti e tecniche del campo somatico generano nuove maniere di muoversi, di presenziare, di ascoltare, di respirare, di percepirsi e di percepire lo spazio, arricchendo il vocabolario fisico, cinestetico, vocale e performativo.

GARAGE PERFORMANCE STUDIO, grazie al progetto ideato e curato da **Alessandra Palma di Cesnola**, chiama all'appello esperte nel campo del movimento somatico, della psicoterapia, dell'arteterapia e osteopatia, per affrontare il tema della connessione corpo-mente attraverso molteplici approcci: dalla tecnica Alexander al Qi Gong, dal metodo Feldenkrais alla Contact Improvisation, passando per la psicosintesi, la meditazione, il Movimento Autentico e soprattutto la danza.

La danza ha radici profonde nel movimento intrinseco dei tessuti, nella formazione del corpo all'interno dell'utero. Noi continuiamo a danzare la nostra storia di continua trasformazione. Ogni movimento, ogni forma, nascono da una profonda connessione con ciò che siamo stati, con ciò che siamo, con ciò che diventeremo. [Angela Trentanovi]

La danza ci mette di fronte al tema dell'emancipazione. Penso alla possibilità di esprimere il proprio Sé integrato e autentico nella relazione con l'altro e con l'ambiente e alla libertà di accedere a quelle parti di Sé che chiedono voce, spazio e diritto di esistenza. [Piera Pieraccini]

CONTACT IMPROVISATION, FELDENKRAIS E NEUROSCIENZE

Alla ricerca dell'unità tra azione e percezione

28 / 03 / 2020, ore 10.00 - 13.00 | 14.00 - 18.00

29 / 03 / 2020, ore 10.00 - 13.00 | 14.00 - 18.00

a cura di **Adalisa Menghini**

insegnante di Contact Improvisation e Metodo Feldenkrais, performer

Adalisa Menghini è insegnante del Metodo Feldenkrais, coreografa, performer. Ha studiato danza alla SNDO di Amsterdam e conseguito il diploma di post-laurea in Neurofisiologia Psicologica. Insegna regolarmente Contact Improvisation presso il Tanzfabrik di Berlino ed è docente di Improvisazione e Composizione presso l'Università d'arte di Berlino UdK. Danza e crea coreografie per danzatori professionisti, ma anche per bambini e anziani. Per il suo lavoro coreografico in collaborazione con le scuole di Berlino, ha ricevuto due volte il premio KindernzumOlymp. Come danzatrice ha collaborato con: Kirstie Simson, Keith Hennessy, Nita Little, Sasha Walz, Tino Sehgal ecc.

Adalisa è interessata alla **libertá** che ognuno può acquisire **attraverso lo studio del proprio muoversi**, eliminando le "abitudini parassitarie" come le chiamava Feldenkrais, in parte accumulate, in parte dipendenti dalla topologia della nostra corteccia celebrale.

Il risultato crea a livello fisico una migliore mobilità, leggerezza, eleganza di movimenti che si acquisisce attraverso la consapevolezza dell'agire.

Liberando il nostro sistema nervoso da atteggiamenti compulsivi e inconsapevoli, **ampliamo la nostra scelta d'azione**, di conseguenza la nostra mente è attiva, presente e anche il nostro stato emotivo ne trae beneficio.

La neurofisiologia **insegna ad osservare, inibire o integrare i riflessi** che interagiscono con il nostro **sviluppo neuromuscolare e cognitivo**, una conoscenza che abbinata al metodo Feldenkrais (consapevolezza attraverso il movimento) e alla danza, sostiene l'imparare a conoscere se stessi attraverso il piacere del movimento.

CONTACT IMPROVISATION, TAIJI, QI GONG

Le antiche saggezza cinesi e l'unione corpo-mente

22 / 02 / 2020, ore 10.00 - 13.00 | 14.00 - 18.00

23 / 02 / 2020, ore 10.00 - 13.00 | 14.00 - 18.00

25 / 04 / 2020, ore 10.00 - 13.00 | 14.00 - 18.00

26 / 04 / 2020, ore 10.00 - 13.00 | 14.00 - 18.00

a cura di **Alessandra Palma di Cesnola**

coreografa, insegnante di danza contemporanea e Feldenkrais

Alessandra Palma di Cesnola è coreografa, danzatrice, insegnante di danza contemporanea e Taiji Quan. Diplomata al SNDI di Amsterdam, ha studiato danza contemporanea e Contact Improvisation con i maggiori esponenti della nuova danza americana a New York. Porta avanti la C.I. sia in Italia che all'estero, applicando il linguaggio alla coreografia e integrandolo con altre discipline come il Metodo Feldenkrais e Taiji Quan. È diplomata con Ruthy Alon nel Metodo Feldenkrais a Firenze e diventando allenatrice, primo Duan di Taiji con la F.i.v.u.k, Coni. È attualmente codirettrice dello studio di danza, teatro e danza aeree: Garage Performance Studio, a Firenze. Ha danzato e collaborato con Laurie Booth, Steve Paxton, Julien Hamilton, Rey Chang, Alessandro Certini, Simone Forti, Simonetta Alessandri.

MOVIMENTO AUTENTICO E DANZA

Sanando e ricomponendo la scissione tra corpo e mente

23 / 11 / 2019, ore 15.00 - 19.00

24 / 11 / 2019, ore 10.00 - 13.00 | 14.00 - 18.00

a cura di **Piera Pieraccini**

psicologa, danza-movimento terapeuta, artspyciotherapist e docente di Movimento Autentico

Piera Pieraccini è psicologa, danza-movimento terapeuta, artspyciotherapist e docente di Movimento Autentico, che ha appreso direttamente da Janet Adler. È inoltre didatta del programma di formazione di Art Therapy Italiana, direttrice del dipartimento di DanzaMovimentoTerapia di ATI e supervisore Apid.

OSTEOPATIA E DANZA

Il corpo, la sua struttura, la sua origine

Anatomia sensibile, la poetica del corpo

08 / 02 / 2020, ore 10.00 - 13.00 | 14.00 - 18.00

09 / 02 / 2020, ore 10.00 - 13.00 | 14.00 - 18.00

a cura di **Angela Trentanovi**

osteopata

Angela Trentanovi è osteopata. Si è formata alla scuola CIO di Bologna e ha approfondito lo studio e la pratica della biodinamica e cranio-sacrale. Ha maturato esperienze di insegnamento e terapia con bambini, ragazzi e adulti. Per circa dieci anni ha seguito un percorso di crescita personale attraverso le metodologie della Psicosintesi. Attualmente continua la sua ricerca nell'ambito delle terapie corporee della danza e del teatro.

Tra la danza Contact Improvisation di New York e il Taiji e il Qi gong della medicina tradizionale cinese si può delineare un linguaggio comune.

Il laboratorio ha l'intento di approfondire i punti di maggiore connessione tra le due discipline. Lo scambio del peso, il lavoro di partnership, l'assecondare il movimento, le traiettorie delle spinte che partono dal centro del corpo, lo **sviluppo del movimento circolare e fluido** sono infatti caratteristiche condivise da entrambe le tecniche.

I partecipanti potranno eseguire gli esercizi "Bozzolo di seta", acquisendo il controllo di tutte le articolazioni e la capacità di eseguire i movimenti a spirale che sono alla base del Taiji, del Qi gong e della Contact Improvisation. In questo laboratorio, la danza e il taiji avranno lo scopo di portare le persone verso una migliore comunicazione e sviluppo del **linguaggio empatico**, cercando maggiore armonia attraverso l'ascolto del proprio corpo e dell'altro. L'obiettivo è imparare con varie tecniche di improvvisazione e di esplorazione nuovi stimoli motori e creativi.

Il Movimento Autentico è un metodo di esplorazione della vita interiore attraverso il corpo. Un approccio che si muove tra danza, psicologia, ritualità collettiva e processi creativi.

Sviluppatosi negli Stati Uniti a partire dagli anni '60 ad opera della danzatrice e danza terapeuta Mary Whitehouse e successivamente elaborato nelle sue linee fondamentali da Joan Chodorow e Janet Adler, si è poi diffuso in Europa e nel resto del mondo.

Obiettivo del laboratorio con Piera Pieraccini è la ricerca degli aspetti sconosciuti del proprio movimento, per arrivare, in modo inaspettato, ad una più **profonda conoscenza del sé autentico**, integrato con l'altro e con l'ambiente, in armonia con le forti energie interiori che la danza e il movimento liberano.

Grazie all'accompagnamento di Piera Pieraccini i partecipanti sono guidati in «una danza che aiuta ad esprimere il proprio **potenziale interiore**, per lo più sconosciuto, rendendolo libero dalla rigidità degli schemi e atteggiamenti appresi e consapevole dei propri movimenti».

Danzare con una conoscenza più approfondita delle architetture e forze interne può essere fonte d'ispirazione e creazione. La conoscenza dell'**embriologia**, dell'**anatomia** e la scoperta di come la nostra struttura è organizzata architettonicamente con i suoi diversi sistemi (scheletrico, muscolare, fasciale, etc...) possono essere spunto per un **lavoro di consapevolezza e d'integrazione corporea**. Per Angela Trentanovi infatti «la costituzione delle nostre ossa, dei muscoli, dei fluidi e degli organi sono espressione di forze intrinseche ed estrinseche che si manifestano in forme e movimenti».

Il laboratorio da lei guidato spazia tra suggestioni teoriche tratte dall'anatomia e sensazioni pratiche di manipolazione di strutture, per esplorare il tutto attraverso il movimento e l'improvvisazione.

Tale modalità d'approccio rende l'esperienza del movimento più autentica e armonica e apre ad un nuovo modo di sentire il corpo nello spazio.

PSICOSINTESI E DANZA

La molteplicità dell'anima

29/02/2020, ore 10.00 - 13.00 | 14.00 - 18.00

01/03/2020, ore 10.00 - 13.00 | 14.00 - 18.00

a cura di **Angela Galassini**

psicologa con formazione in psicosintesi

Angela Galassini è psicologa con formazione in psicosintesi. Ha studiato danza e altre forme di movimento ad essa collegate, privilegiando percorsi di ricerca e sperimentazione. Si è formata sulla psicosintesi con Massimo Rosselli e Anna Baldini seguendo, il filone della biopsicosintesiassagioliana. È specializzata in psicologia del lavoro e lavora attualmente nell'ambito dell'antidiscriminazione e delle pari opportunità.

TECNICA ALEXANDER, MOVIMENTO INTEGRATO E DANZA

Alla ricerca di una nuova coordinazione tra corpo e mente

19/10/2019, ore 15.00 - 18.30

30/11/2019, ore 15.00 - 18.30

a cura di **Silvia Sferlazzo**

insegnante di Tecnica Alexander

Silvia Sferlazzo è danzatrice, ha insegnato Tecnica Alexander presso il Conservatorio di Amsterdam e in molte altre Accademie di Danza Contemporanea Europee, così come presso le Scuole di Formazione per Insegnanti della T.A. Ha insegnato privatamente a danzatori, musicisti, cantanti, attori e atleti. Nel 2000 ha ricevuto la qualifica d'insegnamento Yoga - Dancing the Body of Light - con Donna Holleman presso l'European Teachers Training Olanda & VijnanaYoga con Orit Sen-GuptaJerusalem.

YOGA, MEDITAZIONE E DANZA

Atlante del corpo: viaggio nell'archeologia dell'essere

04/04/2020, ore 10.00 - 13.00 | 14.00 - 18.00

05/04/2020, ore 10.00 - 13.00 | 14.00 - 18.00

a cura di **Sabina Cesaroni**

danzatrice, attrice, performer, counselor

Sabina Cesaroni è danzatrice, attrice, performer, danza movimentoterapeuta, counselor. Ha realizzato spettacoli e rassegne internazionali affiancandosi a importanti personalità della danza e del teatro: Matt Mattox (contemporarymodern jazz), Pina Bausch (teatro danza), Kazuo Ohno (teatro No e danza Butoh), Marika Besobrasova (Accademia di Monte Carlo), Stefania Russoniello (ballet) e molti altri.

La psicosintesi è una **concezione dinamica della vita psichica**, è ricerca di integrazione di una molteplicità di forze contrastanti con un centro unificatore.

Il concetto dell'uomo psicosintetico è di un essere bio psico-spirituale, espressione individuale di un più vasto principio, parte di una energia che risponde a una legge generale di sintesi inter individuale e cosmica. Il corpo è parte integrante della costituzione dell'individuo, è il luogo fisico nel tempo e nello spazio dove la soggettività si esprime pienamente.

Scopo ultimo del processo di sintesi è l'**armonizzazione del livello mentale, emotivo, corporeo e transpersonale (spirituale)**. A partire da esercizi e tecniche specifiche della psicosintesi, facendo uso del movimento e della danza quali strumenti privilegiati di conoscenza, il laboratorio si propone di esplorare le sub-personalità che altro non sono che la molteplicità degli elementi e delle tendenze presenti nell'animo umano che si organizzano e convivono, in alcuni casi in modo conflittuale e non consapevole.

La Tecnica Alexander è un **processo rieducativo del sistema psicofisico**. Viene applicata per il sostegno di qualsiasi attività, dalle più quotidiane sino a quelle performative. Si diffonde negli anni '50 a Londra ed è oggi praticata nel campo della danza, del teatro, del cinema, dell'opera e delle arti orientali.

Agendo sul sottile rapporto tra scheletro, muscolatura posturale e sistema nervoso, la T.A. educa alla gestione più consapevole del proprio "uso" psicofisico. Vedendo alcuni colleghi danzatori muoversi con sorprendente naturalezza, Silvia Sferlazzo rimase subito affascinata dalla T.A.: «i loro volti erano rilassati ed espressivi, l'esecuzione delle danze eccezionalmente fluide, mai trapelava fatica, difficoltà, ma anzi emanavano un senso di 'ease'». La T.A. fa diminuire il livello di tensione dentro di sé, attraverso processi inibitori del sistema nervoso, di rilascio, di propriocezione e riconnettendosi al proprio equilibrio naturale nel semplice 'stare', 'camminare', 'sedersi', 'distendersi' e 'fluire', si fa spazio una coordinazione tra corpo e mente molto più vigile, fluida e forte.

Il laboratorio di Sabina Cesaroni propone ai partecipanti di intraprendere uno straordinario percorso, che attraversa i **miti** e gli **archetipi**, seguendo la mappa del corpo fisico.

In questo viaggio sarà importante scoprire chi siamo e di cosa siamo fatti; scoprire l'organismo, il corpo nella sua totalità e infinitezza; conoscere il principio maschile e femminile, l'alchimia profonda e il loro incontro ed equilibrio armonico lungo la colonna vertebrale.

Si tratta di una pratica fisica dedicata al **risveglio del corpo** in un lavoro alternato di asana e sbarra a terra, esercizi posturali e Makkaho funzionale fino ad arrivare al lavoro sui **5 Elementi**. A ciò, Sabina Cesaroni unisce la danza che «è per sua intima natura veicolo di guarigione e conoscenza; architettura di forme e bellezza che parlano di un'energia che si disvela cambiando continuamente... ci muove, siamo mossi, siamo danzati».

EVENTI COLLATERALI

A TUTTA VOCE

Armonia tra voce e corpo

25 / 01 / 2020, ore 10.00 - 13.00 | 14.00 - 18.00

26 / 01 / 2020, ore 10.00 - 13.00 | 14.00 - 18.00

14 / 03 / 2020, ore 10.00 - 13.00 | 14.00 - 18.00

15 / 03 / 2020, ore 10.00 - 13.00 | 14.00 - 18.00

a cura di **Ornella Esposito**

attrice, regista, autrice, insegnante di teatro

Ornella Esposito è attrice, regista, autrice, insegnante di teatro. Nel 1993 ha incontrato Kaya Anderson, co-fondatrice del RoyHartTheatre ideatrice del metodo Voce-Corpo. Ha partecipato e organizzato i seminari di Kaya Anderson a Firenze, dal 1993 al 2005, e ha seguito il corso triennale di apprendistato del metodo. Dal 2004 è insegnante stabile presso la scuola di teatro Il Funaro di Pistoia, che nel 2012 ha ricevuto il premio della critica e il premio UBU. Dal 2010 è direttrice artistica con Alessandra Palma di Cesnola della scuola di Teatro Garage Performance Studio di Firenze.

L'ARTE DELLA RELAZIONE

5 seggiole - 5 scelte - 5 passi per realizzare ogni cosa

02 / 11 / 2019, ore 10.00 - 13.00 | 14.00 - 18.00

03 / 11 / 2019, ore 10.00 - 13.00 | 14.00 - 18.00

a cura di **Louise Evans**

executive coach, guida facilitatrice, autrice

e a cura di **Ron Bunzl**

facilitatore di crescita personale, creative coach, story worker, regista teatrale e cinematografico

L'ARTE DELLA RELAZIONE

5 passi per realizzare ogni cosa

I linguaggi della comunicazione ispirati alla comunicazione non violenta.

14 / 12 / 2019, ore 15.00 - 19.00

15 / 12 / 2019, ore 10.00 - 13.00 | 14.00 - 18.00

e a cura di **Ron Bunzl**

facilitatore di crescita personale, creative coach, story worker, regista teatrale e cinematografico

Uno spazio e un tempo da dedicare alla voce, alla ricerca delle sue sfumature, quelle perdute nel tempo, quelle ancora da scoprire. **Conoscersi attraverso la voce** è uno dei tanti modi per amarsi, in un desiderio di ricerca e curiosità.

Il laboratorio ha come centro motore lo **sviluppo delle capacità comunicative e creative** della voce – a partire dalla conoscenza delle sue sorgenti emotive e fisiche, delle sue casse di risonanza, della respirazione – e il suo ritmo, attraverso il movimento del corpo.

Ornella Esposito guida i partecipanti, tramite esercizi ludico teatrali, nell'attenta osservazione di ciò che accade nella voce e nel corpo al mutare delle proprie emozioni.

Le relazioni sono fondamentali per le esperienze umane. Quando scopriamo e sviluppiamo **la pratica della relazione come 'arte'**, possiamo davvero progredire nel creare quel tipo di esperienze che corrispondono al più profondo desiderio del cuore.

Il laboratorio mette in campo **strumenti di comunicazione non violenta**, consapevolezza, elementi di psicologia esperienziale e pratica spirituale, al fine di facilitare un processo di trasformazione del modo di relazionarsi, comunicare ed essere nel mondo.

Louise Evans propone *5 seggiole 5 scelte*: una metodologia potente, ideata per svelare gli schemi mentali che sono alla base dei nostri comportamenti e per espandere la consapevolezza delle scelte che abbiamo su come presentarci ed esprimerci nel mondo.

Ron Bunzl propone *5 passi per realizzare ogni cosa*: un processo che facilita la consapevolezza del rapporto con tutto ciò che accade e rivela le opportunità offerteci dal nostro **potenziale creativo**.

Bunzl approfondisce la sua metodologia in un ulteriore laboratorio dedicato ai *5 passi*: (1) sviluppare la conoscenza di sé e dei sogni che ci muovono; (2) scoprire lo scopo del proprio lavoro nel mondo; (3) sviluppare la comunicazione cosciente; (4) la collaborazione e (5) la celebrazione.

L'arte della relazione è il risultato della collaborazione tra Louise Evans e Ron Bunzl. Entrambi hanno una lunga **esperienza nel sostegno e nella trasformazione di vite personali e professionali**.

19 / 10 / 2019	TECNICA ALEXANDER MOVIMENTO INTEGRATO E DANZA	<i>Silvia Sferlazzo</i>
02 / 11 / 2019 03 / 11 / 2019	L'ARTE DELLA RELAZIONE	<i>Louise Evans e Ron Bunzl</i>
23 / 11 / 2019 24 / 11 / 2019	MOVIMENTO AUTENTICO E DANZA	<i>Piera Pieraccini</i>
30 / 11 / 2019	TECNICA ALEXANDER MOVIMENTO INTEGRATO E DANZA	<i>Silvia Sferlazzo</i>
14 / 12 / 2019 15 / 12 / 2019	L'ARTE DELLA RELAZIONE	<i>Ron Bunzl</i>
25 / 01 / 2020 26 / 01 / 2020	A TUTTA VOCE	<i>Omella Esposito</i>
08 / 02 / 2020 09 / 02 / 2020	OSTEOPATIA E DANZA	<i>Angela Trentanovi</i>
22 / 02 / 2020 23 / 02 / 2020	CONTACT IMPROVISATION, TAIJI, QI GONG	<i>Alessandra Palma di Cesnola</i>
29 / 02 / 2020 01 / 03 / 2020	PSICOSINTESI E DANZA	<i>Angela Galassini</i>
14 / 03 / 2020 15 / 03 / 2020	A TUTTA VOCE	<i>Omella Esposito</i>
28 / 03 / 2020 29 / 03 / 2020	CONTACT IMPROVISATION, FELDENKRAIS E NEUROSCIENZE	<i>Adalisa Menghini</i>
04 / 04 / 2020 05 / 04 / 2020	YOGA, MEDITAZIONE E DANZA	<i>Sabina Cesaroni</i>
25 / 04 / 2020 26 / 04 / 2020	CONTACT IMPROVISATION, TAIJI, QI GONG	<i>Alessandra Palma di Cesnola</i>

I laboratori si terranno al
GARAGE PERFORMANCE STUDIO:
 Via Vincenzo Monti, 1 rosso, 50127, Firenze

PRENOTAZIONE OBBLIGATORIA

Per informazioni e prenotazioni:
 +39 348 3547812
 alecesnola@gmail.com | info@garagep.it
www.garagep.it

