

SCHEMA DI **PROGETTO**

TITOLO Riscoprirsi attraverso il tango

RESPONSABILE DI **PROGETTO** Dott.ssa Francesca Cammarota

UTENZA COINVOLTA

Rivolto a chi vuole sperimentarsi nella conoscenza di sé attraverso il ballo, la coppia, il gruppo e la musica.

CONDUTTORI COINVOLTI

Dott.ssa Francesca Cammarota.

Con la collaborazione di alcuni ballerini di tango.

MOTIVAZIONI

Partendo dalla personale esperienza fatta nel mondo del tango che mi ha permesso una conoscenza profonda di me stessa nella relazione con l'altro attraverso la danza e la musica, vorrei proporre un percorso alla riscoperta di sé stessi per promuovere consapevolezza, benessere e cambiamento.

Per riconoscere cosa è meglio per noi è necessario e imprescindibile partire da sé stessi.

Chi sono? Cosa sento e cosa voglio? Cosa mi piace e cosa non mi piace? Cosa posso fare per prendere ciò che voglio? Quali sono i miei punti di forza, quali i miei punti di debolezza? Dove voglio arrivare? Cosa faccio per arrivarci e cosa potrei fare per arrivarci meglio?

Il mio laboratorio si propone di stimolare queste ed altre domande per aprire un percorso di riscoperta del sé in cui sia possibile sperimentarsi in modo diverso.

Attraverso i canali della danza tango e della musica, il percorso di riscoperta del sé mira a mettere in circolo l'energia per riconoscere ed esprimere le potenzialità che sono presenti dentro di noi e allo stesso tempo per lavorare sulle resistenze che spesso ci impediscono di “provare” e metterci in gioco. Il laboratorio vuole essere uno spazio esperienziale e ludico dove “fare le prove” per essere ciò che si vuole insieme ad altre persone ed alla musica.

OBIETTIVI

Gli obiettivi saranno quindi quelli di:

- promuovere consapevolezza, nel senso di essere presenti a sé stessi nel qui ed ora con sensazioni, emozioni e movimento
- approfondire la capacità di ascolto di sé stessi e dell'altro
- sviluppare l'accettazione di sé stessi e dell'altro
- stimolare l'empatia e il dialogo percettivo, sensoriale ed emotivo con l'altro
- aumentare l'autostima e favorire un processo di fiducia verso l'altro
- stimolare sensazioni di benessere
- liberare l'espressività e la creatività di ognuno
- percorrere un'ascolto emozionato della musica

TEMPI DI ESECUZIONE

Il lavoro è da intendersi in progress, ossia con un approfondimento che avverrà nel corso del tempo.

Il laboratorio avrà cadenza quindicinale.

MODALITA' DI LAVORO

Il lavoro sarà di gruppo e prevede la proposta di esercizi da fare singolarmente, in coppia e in gruppo.

Verrà utilizzata musica di vario genere, non solo tango. La musica sarà un elemento con cui entrare in contatto e risonanza emotiva.

Gli esercizi utilizzati saranno esercizi di riscaldamento, esercizi di esplorazione, esercizi di tecnica, proposte espressive e creative.

Saranno previsti anche momenti performativi all'interno del gruppo di lavoro.

Veranno affrontati ed esplorati vari temi fra cui:

- Lo spazio e le direzioni
- Il contatto con la terra
- L'asse e l'equilibrio
- La guida e la fiducia
- I confini e lo spazio personale
- Il maschile e il femminile
- La lontananza e la vicinanza
- L'abbraccio e l'intimità
- Il gioco e l'improvvisazione
- L'empatia e il rispecchiamento
- Il fuori asse e la perdita di equilibrio
- Lo sguardo e la seduzione
- La scelta e l'essere propositivi

RISULTATI ATTESI

Partendo dal presupposto della diversità che contraddistingue ognuno di noi e che non c'è un'ideale performativo a cui arrivare, i risultati attesi di questo laboratorio saranno:

- Sviluppo del senso propriocettivo
- Sentire il proprio corpo a livello di articolazioni e fasce muscolari
- Sentire il proprio peso e quello dell'altro
- Essere consapevoli del proprio asse e fuori asse e quello dell'altro
- Camminata consapevole da soli e in coppia
- Camminata con abbraccio
- Passi laterali e rebotes
- Dissociazione del corpo fra parte alta e parte bassa
- Movimenti a partire dalla dissociazione: passi trasversali, otto e giri
- Sviluppare un senso ritmico e musicale
- Sviluppare una competenza improvvisativa e performativa
- Sviluppare uno stile personale con elementi del tango

EVENTUALI ALTRE INFORMAZIONI UTILI

Questo non sarà un corso di tango, ma un corso di espressione corporea che utilizzerà elementi del tango per sviluppare il proprio personale modo di danzare con l'altro e con la musica.

Rivolto a chi non balla tango e vuole entrare nel mondo del tango in maniera non convenzionale. Utile per chi già balla tango e vuole esplorare i canali del sentire e sviluppare la creatività.

Questo laboratorio parte dal presupposto esistenziale che c'è un danzatore in ognuno di noi che aspetta solo di venir contattato. Per ballare basta portare sé stessi ed essere in contatto con i propri bisogni. Gli atteggiamenti fondamentali per fare questo saranno il sentire e lo sperimentare in un clima di accettazione reciproca.