

DANZA MOVIMENTO-
LABORATORIO TERAPEUTICO
PER IL BENESSERE



"Che cosa accadrebbe se, invece di limitarci a costruire la nostra esistenza, avessimo la follia o la saggezza di danzarla"?

*La danza è un modo di esistere.
La danza è una maniera totale di vivere il mondo*

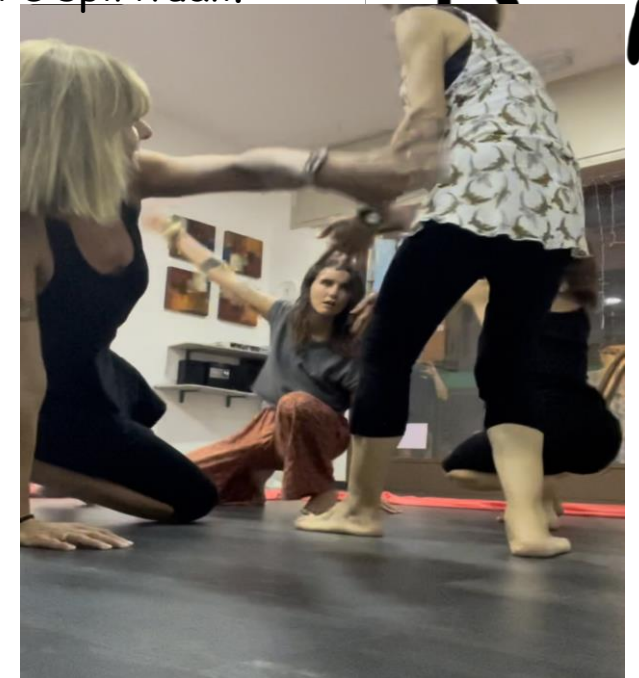
Esprimere le emozioni attraverso il movimento del corpo umano è lo scopo di tutta la danza, in cui con il movimento si può manifestare/esternalizzare un sentimento interiore

Vivere è muoversi. La danza è una forma condensata e stilizzata della vita in cui ritrovare tutti i suoi elementi

La danza è una forma di espressione corporea che appartiene all'uomo fin dai tempi più antichi. Ha avuto un profondo valore sociale, accompagnando gli uomini durante nascita, circoncisione, iniziazione delle fanciulle, nozze, morte, seminazione e raccolto, onoranze ai capi, caccia, guerra, lunazioni, infermità, come forma di celebrazione

La danza racchiude in sé, per ogni civiltà, un **germe spirituale**, descrivendo ogni movimento in modo quasi soprannaturale e sovrumano. E' forma di **arte rituale** che possiede, oltre alla funzione propiziatoria, un **potere terapeutico**, perché in grado di agire su una disarmonia che si manifesta sotto forma di malattia, ricreando l'ordine e l'equilibrio.

Coma arte primitiva nella cultura animista, possedeva funzioni magico-rituali che permettevano all'uomo di collegare istinti e vitalità al mondo della natura ed alle divinità. Attraverso le pratiche sciamaniche si potevano risolvere malattie e problemi fisici, psichici e spirituali.



«La danza si esprime nel tempo e nello spazio, in una dimensione in cui creatore e creazione, opera e artista, fanno un tutt'uno.

Il movimento ritmico in una successione temporale, il senso plastico dello spazio, la viva rappresentazione di una realtà visiva e fantastica si esprimono nella danza permettendo al corpo, all'anima, ai propri desideri di muoversi ritrovando il piacere, il benessere e la vitalità, condivise nel gruppo.»

0. Sacs

Con questa idea la danzamovimentoterapia è da molto tempo utilizzata come possibilità corporea espressiva di bisogni innati, a volte dimenticati o bloccati da limiti corporei e psicologici.

Nella metodologia danzaterapia di Maria Fux

non esiste interpretazione e giudizio
ma attraverso il dialogo corporeo e gli
stimoli creativi, materiali semplici e
comuni, musica e tempo, si potranno
sperimentare con il corpo diverse
possibilità di espressione
per un'efficace integrazione nelle attività
della vita privata e sociale quotidiana.

Si danza

- ❖ per la relazione con lo spazio, con il tempo, con sé e con l'altro in un clima di fiducia e support
- ❖ per ritrovare potenzialità nascoste di movimento a cui dare nuovo senso
- ❖ per dare voce al mondo emotivo interiore



Il laboratorio si propone
come momento di inclusione ed integrazione
rivolto a donne

organizzato come percorso costituito da 15
INCONTRI con cadenza SETTIMANALE,
DELLA DURATA DI 1 ORA

in cui sarà possibile affrontare il tema della
femminilità, in tutte le sue forme e
declinazioni, per ritrovare e riconoscere
qualità, significati primitivi e specificità.

"Siamo pervase dalla nostalgia per la natura selvaggia. Pochi sono gli antidoti autorizzati a questo struggimento. Ci hanno insegnato a vergognarci di un simile desiderio. Ci siamo lasciate crescere i capelli e li abbiamo usati per nascondere i sentimenti. Ma l'ombra della donna selvaggia ancora si appiatta dietro di noi, nei nostri giorni, nelle nostre notti. Ovunque e sempre, l'ombra che ci trotterella dietro va indubbiamente a quattro zampe.

CLARISSA PINKOLA ESTES
in "Donne che corrono con i lupi" Cheyenne,
Wyoming

...per il recupero di quel piacere funzionale
del proprio corpo, per lavorare
sull'affinamento delle funzioni psicomotorie,
sull'unità psicocorporea, sulla simbolizzazione
corporea, sull'immagine corporea e la stima di
sé.

Il lavoro sul corpo ha l'intento di sviluppare
un corpo più sano, non tanto a livello estetico
e fisiologico, quanto rispetto ai rapporti che
stabilisce con i propri conflitti, tensioni,
distorsioni. Cercando di comprendere e
mettere in connessioni i rapporti tra gli
impulsi muscolari e l'emotività, si può arrivare
a comprendere e risolvere emozioni bloccate e
strutturare le emozioni insormontabili

(V. Puxeddu, 1994).



“La danzaterapia costituisce un meraviglioso ponte per coloro che cercano nel movimento una possibilità di risposta. Siamo tutti diversi e accettando questa differenza possiamo trovare il modo di comunicare con il corpo.

All'interno del corpo si muovono un'infinità di ritmi che non si sentono, ma che ci sono: quando siamo tristi, emozionati, felici. Possiamo non ascoltarli, ma loro ci sono.

Quando ci muoviamo mostriamo chi siamo.”

Maria Fux



A photograph of Maria Fux, an Argentine dancer and choreographer, leading a dance class. She is in the foreground, wearing a purple long-sleeved shirt and a purple flower in her hair, smiling and gesturing with her right arm raised. In the background, a group of people are sitting on the floor, following her lead. A television screen is visible on the right side of the frame.

MARIA FUX 1922-2023

DANZZATRICE E COREOGRAFA ARGENTINA
LA DANZA PUO' CAMBIARE LE PERSONE!