

METAFORE CORPOREE - dal corpo alla scena

Lezione intensiva con Marcella Fanzaga sul Body-Mind Centering

Incontri di Body-Mind Centering a sostegno delle arti performative e della creazione artistica

Un viaggio all'interno del corpo per scoprire ed esplorare gli aspetti funzionali ed espressivi dei nostri tessuti e delle nostre strutture vitali.

Uno spazio e un tempo di training fisico per ri-trovare agio, facilità e fluidità nel movimento e nel gesto, dove le relazioni tra le parti, la motilità e la mobilità interne generano presenza, chiarezza e sostegno per l'atto quotidiano e scenico. Uno spazio e un tempo di allenamento all'ascolto profondo delle motivazioni al segno e all'agire performativo per lasciar emergere le personali metafore e i "paesaggi interiori"; la poesia del gesto e del movimento nella sua potenza e nella sua delicata fragilità. Faremo esperienza di come le informazioni che provengono dal corpo, e dalle memorie evolutive in esso stratificate, possano trasformarsi in sensazioni, emozioni, immagini, pensieri che nutrono la presenza scenica e sono una risorsa preziosa per la creazione del personaggio. Cambieremo spesso il focus sul nostro universo corpo per ampliare il nostro vocabolario non verbale e affinare le qualità del nostro movimento e delle nostre capacità percettive e di risposta agli stimoli.

Marcella Fanzaga

Danz'attrice - insegnante - coreografa - performer indipendente - educatrice del movimento somatico (SME) e del movimento in età evolutiva (IDME) Body-Mind Centering® - terapeuta occupazionale – danzaterapeuta, psicomotricista, practitioner e certified teacher BMC® - laureata al SNDO di Amsterdam integra nel suo lavoro danza contemporanea tecnica release - floor work - danza butoh - movimento somatico Body-Mind Centering® (è membro professionista della BMCA) proponendo percorsi esperienziali e pratiche di movimento a supporto delle professioni artistiche, educative e di cura.

Che cosa è il Body-Mind Centering®?

Il Body-Mind Centering® è un metodo esperienziale e un approccio innovativo al movimento fondato sul concetto di embodiment (apprendere dal corpo e attraverso il corpo) e sull'importanza degli aspetti evolutivi (filogenetici e ontogenetici) dello sviluppo senso-motorio.

E' basato su fondamenti di anatomia, fisiologia, psicologia, embriologia e sulla conoscenza dello sviluppo umano dal concepimento ai primi anni di vita.

Si avvale di strumenti quali la anatomia esperienziale, il bodywork, la somatizzazione, il tocco, la voce e il movimento autentico.

Il BMC® attraverso la rieducazione del movimento e la riorganizzazione degli schemi neuro motori, percettivi e cognitivi, porta a un maggiore allineamento tra mente-corpo-emozioni e a una maggiore consapevolezza di sé e integrazione psico-fisica.

Il Body-Mind Centering® supporta la crescita e lo sviluppo della persona nella sua unicità e totalità di pensiero, emozione e azione attraverso la consapevolezza del corpo, delle sue parti e strutture e della loro dinamica relazione, valorizzando anche l'aspetto espressivo e metaforico del movimento.

Ha una vasta gamma di applicazioni: educazione e pratica del movimento, danza, yoga, bodywork, riabilitazione, psicoterapia, sviluppo infantile, educazione, musica, voce, arte, meditazione, arti marziali, atletica e altre discipline che coinvolgono l'insieme mente-corpo.