

INCONTRO DI TEATRO MOVIMENTO

DENOMINAZIONE DELL'AZIONE: corso di movimento corporeo diretto a persone sorde e udenti (dai 20 ai 40 anni. Massimo 15 partecipanti)

TITOLO: " Il corpo in movimento"

DOCENTE: Ilaria Prigione

DURATA DELL'INCONTRO: 3/4 ore (con breve pausa intermedia)

LUOGO DI SVOLGIMENTO: palestra, teatro o circolo ricreativo.

DESCRIZIONE SOMMARIA DELL'ATTIVITA':

La finalità dell'incontro è quella di mettersi in gioco più consapevolmente rispetto ad altre attività legate a studi puramente fisici e motori, portando inevitabilmente anche ad un'analisi emozionale. Il desiderio di includere in un progetto legato al corpo e al movimento ciò che siamo e la somma delle nostre esperienze, per la nostra individualità e unicità, per il nostro "sentire". Dare la possibilità di comunicare, di sviluppare un grado di empatia e superare la paura del giudizio tramite l'uso dell'energia, lo studio del corpo, delle proprie emozioni e attraverso il gruppo raggiungere la possibilità di esprimersi liberamente.

TECNICHE:

Movimento terapeutico legato ad un processo drammatico che nasce come genere teatrale. Lo psicodramma o la drammaterapia sono state negli ultimi anni, feconde sperimentazioni che hanno consentito una crescita sana e lo sviluppo delle proprie potenzialità in soggetti ritenuti marginali (disabili, persone sofferenti di disturbi mentali, detenuti, anziani).

Di seguito riporto alcune tecniche da me solitamente usate:

tecniche di rilassamento,

esercizi per aumentare la consapevolezza della presenza dell'altro,

esercizi per avere la completa conoscenza del gruppo,

esercizi per aumentare la consapevolezza del proprio corpo attivando il fisico,

esercizi di riscaldamento espressivo,

esercizi legati al movimento creativo individuale e di gruppo,

esercizi corporei che permettono la narrazione di alcune esperienze (culturali, famigliari, ecc...) vissute da ogni partecipante.

MATERIALE NECESSARIO (ma non obbligatorio trattandosi di un singolo incontro. Ci si puo' accordare.):

tappetini o stuoie (i tappetini da yoga vanno benissimo)

sedie (una in più rispetto ai partecipanti)

una scatola di cartone di qualsiasi grandezza

un bastone di legno

I PARTECIPANTI DEVONO INDOSSARE ABBIGLIAMENTO COMODO (TUTE ,
MAGLIETTE, CALZE ANTISCIVOLO). NON E' CONSENTITO L'USO DI CALZATURE SE
NON SCARPE MORBIDE DA DANZA.

Contatti docente:

Ilaria Prigione

Corso C. Colombo, 3. 20144 Milano

Ilaria_prigione@yahoo.it

N° telefonico: 3389742475