

# L'ANIMA DELLA DANZA (La danza come espressione estetico-conoscitiva)

## Introduzione

All'inizio era il gesto. Platone nel suo libro Le leggi sostiene che l'educazione si raggiunge attraverso la danza, i cori, la musica. I miti affermano che l'universo è stato creato attraverso la danza.

La danza è un linguaggio non verbale, simbolico, dove la persona è strumento e creatore allo stesso tempo: è un linguaggio emergente dal corpo, dal movimento, favorisce conoscenze percettivo-motorie, espressivo-comunicative.

L'anima della danza è un esercizio guidato che permette di evidenziare gli stereotipi e così andare oltre la memoria del tempo e rendere visibile l'invisibile.

Le emozioni incidono la gestualità del corpo, i suoi ritmi, la sue vibrazioni...

Il tuo corpo è la tua casa, conosce ogni parte di te, attraverso il movimento del corpo puoi riscoprire la tua identità, le tue emozioni, le tue relazioni con il mondo, ogni gesto racconta una parte della tua storia.

## Obiettivi

- Attraverso la danza scoprire la propria identità: il ruolo dell'espressione del gesto e del movimento.
- Emozioni: Sentire il corpo; movimenti abituali, stereotipi, il gesto emozionale
- Corpo e inconscio: le parti inascoltate, il ruolo dello sguardo
- Relazioni: la mia relazione con il mondo riflesso nello spazio. La mia relazione con gli altri.

## Destinatari

Tutte le persone che desiderano sviluppare la creatività e aspirano a creare un buon rapporto con il proprio corpo, a sentire la bellezza del movimento.

Per genitori, insegnanti, e tutte le persone che vogliono portare una nuova brezza nella vita.

## Durata

le sessioni si svolgeranno in 10 incontri, ognuna della durata di due ore.

## Metodologia

Gli incontri avranno una parte teorica di introduzione al corso l'anima della danza e una parte di esercizio pratico.

La relatrice condurrà i partecipanti a riconoscere il movimento simbolico del corpo.