

Laboratorio Corpo

Docente: Chiara Stefani

Il laboratorio ha come obiettivi la disinibizione e la libertà espressiva e comunicativa, sperimentando i diversi equilibri tra contenimento e scatenamento. Partendo da suggestioni proposte, ma anche elaborate insieme, esploreremo le possibilità del corpo attraverso coreografie plastiche collettive, dando spazio anche agli interventi solistici e all'improvvisazione...

unico incontro: venerdì 1 aprile ore 9.00-12.30, sede 'PROVVIDA MADRE' – BALERNA (CH)

PRIMA PARTE

tono muscolare, forma, rapporto con lo spazio, contatto, respirazione, spinta, forza.
Dopo un breve giro di presentazioni, il gruppo è stato invitato ad un'esperienza sulla manipolazione della creta ad occhi chiusi, e vincendo la materia con volontà e tenacia fino a domarla e plasmarla, metafora del modellamento del corpo fino alla fluidità di tono e forma.

Successivamente, sdraiati al suolo, è stato importante definire i propri confini materici nello spazio attraverso un percorso guidato a disegnare la propria sagoma; la nominazione di ogni parte corporea ha condotto i partecipanti alla riscoperta del proprio perimetro, sollecitando la consapevolezza della propria forma e dimensione. Sempre al suolo e ad occhi chiusi, le persone hanno esplorato lo spazio, incontrandosi nel contatto reciproco come corpi liberi nello spazio, fino a creare una coreografia collettiva, che ha sperimentato la respirazione addominale profonda, anche con l'uso della voce.

Staccandosi progressivamente senza traumi dagli altri, ciascuno ha poi con orgoglio conquistato la posizione eretta, sperimentando la spinta vitale del bacino.

In piedi in cerchio, riaprendo gli occhi, le mani si sono unite stringendosi a trasmettere la propria energia.

SECONDA PARTE

fiducia, ascolto, equilibrio, appoggio, stile personale, orientamento, variazioni dinamiche, attenzione, contatto sensoriale.

Dopo la pausa, un gioco sulla fiducia reciproca. In cerchio, ciascuno a turno al centro è stata 'palleggiato' dal gruppo, che lo ha spinto in ogni direzione, ma mai facendolo cadere o mettendolo in pericolo. Sono emersi vari livelli di fiducia...

Per meglio esplorare il movimento, il percorso è continuato con due danze in cui la musica si interrompe bruscamente; nella prima occorre fermarsi e pietrificarsi nella posizione in cui ci si trovava, nella seconda cadere al suolo come un sacco vuoto.

Altro gioco sulla fiducia: una persona ad occhi chiusi viene guidata da un'altra che la porta a spasso chiamandola per nome. Il suono della voce indica la direzione da seguire, il silenzio invece ferma l'azione in presenza di ostacoli.

Per finire in bellezza, l'uso di elastici giganti con cui esplorare una serie di movimenti e posizioni individuali, a coppie, in due gruppi, ed infine giocare tutti insieme.

Stanchi ma felici, i componenti del gruppo terminano il percorso in un abbraccio collettivo.

Il percorso ha dato la possibilità di fare un lavoro di presa di coscienza sul rapporto col proprio corpo e sulla relazione con gli altri, e ha suggerito alcune pratiche emotoniche da proporre nei propri contesti.