

In Viaggio

*Percorso a sei tappe di incontri e scoperte con la
Danza Movimento terapia*





ORIGINI ED ORIENTAMENTO DELLA PROPOSTA

La proposta nasce dal desiderio condiviso da un gruppo di professionisti della Danza Movimento Terapia del Centro Artiterapie Lecco, di tener viva la danza e la danza terapia, in un momento in cui l'interesse e la necessità sono più rivolti verso il prendersi cura di sé per poter aver cura dell'altro ed in cui il sostare non costretto, possa diventare risorsa ed alimento di nuove modalità di stare nel proprio corpo e nella relazione emozionale.

FINALITA' DELL PROPOSTA

Proponiamo un viaggio di riavvicinamento al corpo, al nostro per ascoltarlo in una dimensione condivisa, a quello dell'altro per ritrovarlo dopo le distanze imposte.

Dopo una lunga sosta forzata che può aver generato sofferenze e riflessioni e che può aver riportato alla memoria antiche ferite e stimolato a curare risorse sopite.

Proponiamo un viaggio che parte dalla composizione del gruppo e che si articola nell'ascolto della propria specifica spiritualità, nella focalizzazione sulle proprie qualità creative ed espressive, nel ritorno alla solitudine condivisa, nella traduzione dell'esperito in narrazione per tornare al luogo della condivisione dei passi, dei paesaggi, degli incontri, delle soste, delle scoperte che l'attenzione data al corpo ha permesso.

E lo proponiamo a tutti coloro che vogliono iniziare un viaggio attraverso il corpo in movimento a tutti coloro che desiderano integrare la loro competenza arte terapeutica con una esperienza articolata di Danza Movimento Terapia, a tutti coloro che sono sensibili all'esperienza creativo emozionale e desiderano intraprendere un percorso di vicinanza a sé e all'altro mettendosi in gioco in prima persona.



REQUISITI PER L'ACCESSO

Non sono richiesti requisiti particolari salvo un interesse sincero ad occuparsi del corpo a livello personale ed in gruppo ed una disponibilità a calarsi nell'esperienza.

ISCRIZIONI E COSTI DELLA PROPOSTA FORMATIVA

Dal 15 gennaio sarà possibile iscriversi direttamente accedendo al portale www.artiterapie.it nella sezione **Eventi seminariali – Lecco**. Compilare il format per registrarsi e selezionare i seminari prescelti. Sarà possibile iscriversi a tutti gli incontri per i “viaggiatori” che desiderano compiere l'intero percorso proposto oppure scegliere di iscriversi ad uno specifico incontro per condividere una o alcune delle tappe. Le iscrizioni si chiuderanno al raggiungimento del numero massimo di partecipanti.

70 euro ogni giornata

370 euro l'intero percorso

Potrete procedere al pagamento solo dopo aver ricevuto fattura elettronica.

ARTICOLAZIONE DELLA PROPOSTA

La proposta sarà condotta da danza movimento terapeuti professionisti e docenti della Scuola di Danza Movimento Terapia del Centro Arti Terapie Lecco e avrà luogo da marzo ad ottobre 2021 a Lecco. Le lezioni seminariali si svolgeranno in presenza, nel rispetto della normativa vigente in materia di sicurezza sanitaria.

CALENDARIO

• 13 MARZO 2021 •

LA PRESENZA CORPOREA COME BUSSOLA DEL VIAGGIO

Roberta Quarzi accoglie e compone il gruppo, lo ascolta e lo prepara al viaggio

Come ci si prepara ad un nuovo viaggio? Il Deserto mi ha insegnato che non ci sono "cose da fare" per prepararsi al viaggio se non creare spazio all'esperienza che verrà, fermarsi, stare ed iniziare a sintonizzarsi. Ecco, forse il viaggio inizia proprio da qui: sintonizziamoci sulla Presenza, l'unica cosa di cui dobbiamo prenderci cura ora.

Ma quale viaggio?

Un viaggio dell'anima attraverso il corpo. Un viaggio del corpo che attraversa l'anima. Un viaggio per ritrovare il corpo ed il suo linguaggio. Un viaggio per ritrovarsi. Un viaggio per curare le ferite. Un viaggio per vincere la paura e fare spazio al coraggio. Un viaggio per lasciare il vecchio e fare spazio al nuovo. Un viaggio per ritornare a vivere. Un viaggio di rinascita. Siamo stati nella "tempesta", abbiamo danzato tra le onde resistendo e cedendo ed ora che il mare si è placato possiamo sentire cosa tutto ciò ci ha lasciato, vedere quale paesaggio ci circonda ed iniziare ad intravedere l'orizzonte e la prossima meta da raggiungere. Tutto è cambiato intorno a noi, ma ora sappiamo che è successo prima dentro di noi: come ripartiamo? Per dove? L'unica certezza è stare nei propri piedi, sentirli radicati alla terra, raddrizzare la colonna, portare lo sguardo davanti a sé ed iniziare a mettere un piede davanti all'altro e ad ogni passo un respiro. Ecco il punto di partenza: respiriamo. Come possiamo passare a sentirci vivi? Sintonizziamoci sul respiro. Sentiamo i nostri confini. Percepriamo il nostro spazio personale. Recuperiamo la verticalità. Stiamo nei nostri piedi. Colleghiamoci al nostro centro. Abitiamo la presenza. Siamo pronti: si parte.

CALENDARIO

• 11 APRILE 2021 •

LA SPIRITUALITA' NELLA DANZAMOVIMENTOTERAPIA Giuseppe Santoni incanala ed orienta la ricerca della spiritualità nel corpo.

Abitare il tempo e lo spazio del setting della danza movimento terapia all'interno della metafora del viaggio, proietta immediatamente il pellegrino viaggiatore nelle dimensioni dell'esperienza e del limite. Perché partire? A quale chiamata desideriamo corrispondere? Ne sarò capace? L'essere in esperienza rappresenta quanto in generale si è disposti ad attraversare, vedere, sentire, al di là di qualsiasi impegno o intenzione. Possiamo riporre fiducia soltanto nel nostro corpo, nella capacità di stare in presenza a ciò che ci è familiare e a ciò che ci giunge inaspettato incontro. In questa speciale sospensione, tra desiderio e timore, apertura e fuga-rifugio, il corpo abitato diviene il crogiolo per una nuova forma di conoscenza, un nuovo modo di apprendere e appartenere. Il primo passo sarà procedere a una purificazione di modi consueti di sentire e di giudicare, lasciando transitare, applicandoci ad assumere la sembianza di semplice spettatore all'azione dei sensi. L'attività sarà indirizzata al disporsi all'azione, al concedersi di essere mossi, pur rimanendo coscienti, presenti di fronte a ciò che accade. Il corpo apparirà come simbolo del rapporto che desideriamo stabilire con il mondo. Un corpo che si arricchisce nello svuotarsi con docilità, un corpo riappropriato che suggerisce le forme a cui corrispondere.



• 22 MAGGIO 2021 •

SPAZIO, CORPO, CREATIVITA'

Alberto Ghisoni stimola ed allena la creatività personale e relazionale.

Questo tappa del viaggio vuole offrire la possibilità di sperimentare alcune proposte di movimento con l'idea che in realtà non siamo altro che delle occasioni, delle opportunità per soffermarsi e porre l'attenzione su alcuni temi, legati soprattutto all'utilizzo dello spazio, per mettersi in un'attitudine di ricerca e scoprire passando attraverso la propria creatività che quello che sembrava un limite. È in realtà ciò che permette realmente di arricchire le proprie danze.

• 13 GIUGNO 2021 •

TRANSITARE VERSO LA SOLITUDINE

Betty Ottolina A questo punto del viaggio ci si prende un tempo per un tratto di sentiero da vivere in solitudine

In qualsiasi viaggio si alternano momenti di condivisione con chi cammina con noi e momenti di solitudine, nei quali lasciare depositare e poi risuonare quanto si è mosso e mostrato fino a quel momento ed anche per poter ascoltare la profondità dell'intuizione corporea, quel particolare sentire possibile soprattutto nel silenzio. Il cammino nel viaggio è una danza che alterna passi in solitudine e passi in una articolata coreografia di gruppo. Questo richiama una delle metafore della vita: ognuno si salva da solo e, nello stesso tempo, nessuno si salva da solo. Una metafora nella quale la parola "salvarsi" non si collega ad una religione, ma piuttosto al sentirsi appartenere pienamente all'esperienza umana nella sua natura di mistero. Salvarsi diventa allora quell'esperienza nella quale sentiamo in noi convivere finitezza ed eternità in un equilibrio ed armonia che da sollievo, per qualcuno diventa risposta, alla ricerca di senso e significato dell'esistere. In questo quarto incontro vi condurrò nella transizione verso il tempo del camminare insolitudine, mettendo a fuoco le qualità di movimento presenti nella danza del "transitare". Cosa vuol dire transitare Verso quale direzione? Cosa vuol dire muovere i propri passi in solitudine? Cosa porto con me? Cosa mi serve? lasciare...lasciarsi...salutarsi... dirsi arrivederci.

CALENDARIO

• 3 OTTOBRE 2021 •

LE PAROLE DEL CORPO, DAL SENTIRE AL NARRARE

Manuela Meli riscalda e nutre la parola incarnata e poetica

Nella dimensione del viaggio si mescolano piaceri e fatiche, introspezioni e convivialità, intuizioni e riflessioni. In questo appuntamento ci dedichiamo a Concedere spazio, cedere al vissuto del corpo e cucirlo col passo che segue al sentire attraverso la parola. Con quale peso arriviamo al cammino, quale canto giunge nella lentezza, come abitiamo lo spazio e quanto è fluido il nostro procedere? Cosa ci narra il nostro corpo nel mondo? Le risposte non sono la meta, i quesiti si pongono come punti cardinali per orientarci nel divenire dell'esperienza. Non cerchiamo di capire il paesaggio ma lo viviamo fin là dove ci porta, in quello che ci mostra. Sondiamo gli abissi impetuosi e accarezziamo lagune più quiete, respiriamo affollate cittadine e creiamo impronte nei deserti silenziosi. Attraversando questi paesaggi ascolteremo le voci nei dintorni, il ritmo del nostro procedere, il sentimento che ci guida, in assenza di giudizio accoglieremo le immagini che tramutate in parole diverranno poesia, appunti sul diario, un racconto. Esploriamo i sentieri nel movimento, li percepiamo e li contempliamo nella stasi. La musica costituirà il paesaggio sonoro dove andremo ad incontrarci. Il silenzio faciliterà il transito tra le esperienze, l'ascolto e l'emergere della narrazione. Ognuno ha la sua voce, ogni parte di noi ha il suo stile, un canto, un dire ironico, la rima, la prosa...

Un tempo finale sarà dedicato alla rielaborazione dell'esperienza, alle riflessioni su quanto avvenuto in questa tappa, dando vita a un ultimo racconto condiviso.



• 23 OTTOBRE 2021 •

IL TEMPO DEL RITORNO, MEMORIE CORPOREE DEL VIAGGIO

Roberta Quarzi prepara al ritorno dando tempo ed attenzione alla condivisione dell'esperienza vissuta.

C'è bisogno di un tempo anche per ritornare, per uscire dall'esperienza vissuta, raccoglierla, sedimentarla ed integrarla facendola divenire parte del proprio confine, della propria carne, delle proprie ossa, della propria anima. C'è bisogno di un tempo per ricordare e per perdere la paura di farlo. Ricordare per celebrare la vita senza rimanere intrappolati nella distanza. Ricordare ciò che ci ha tenuto in vita e che costituisce la nostra trama, ordito di ciò che siamo ora. Raccogliamo le danze, le immagini, i vissuti di questo viaggio, prendiamoci un tempo per onorarle, custodirle, fare spazio e sentire cosa sta cambiando, cosa porteremo con noi e cosa lasceremo andare. Cedere non resistere, abitare il nuovo corpo, la nuova casa, il nuovo mondo. Solo allora potremo celebrare il "Passaggio al nuovo" per poi scoprire che: "la fine è solo un inizio" (H. Comina)

I DOCENTI

Annapaola Lovisolo
Responsabile e Promotrice della Proposta

Psicologa Psicoterapeuta. Psicodrammatista APRAGIP. Danza Movimento Terapeuta APID. Lavora in ambito clinico, da libera professionista, come Psicoterapeuta individuale e di gruppo presso il suo Studio Professionale a Torino. In ambito formativo come responsabile didattico, didatta e supervisore della Scuola DMT del Centro di Formazione nelle Arti Terapie Lecco. In ambito pubblico come Psicologa Psichiatrica Convenzionata ASL TO 5 Moncalieri (Torino).

Roberta Quarzi

Psicologa, Danza Movimento Terapeuta (ATI-APID), diploma Goldsmith's College Università di Londra in Art Psychotherapy, docente di riferimento del primo biennio della scuola di formazione in DMT presso il Centro di Formazione nelle Arti Terapie Lecco; danzatrice con esperienza in diversi campi espressivi (danza moderna, espressione corporea, teatro-danza, teatro sperimentale) sia come formatore sia come performer. In campo clinico pratica la libera professione come psicologa e DMT in setting individuali e di gruppo presso il suo studio professionale in Rivoli e collabora come consulente con alcune cooperative sociali conducendo gruppi di DMT con utenza psichiatrica. In campo educativo conduce attività espressive rivolte a bambini ed adulti sia in istituzioni scolastiche sia in ambiti di formazione artistica.

Maria Elisabetta Ottolina

Il suo percorso formativo e professionale è stato caratterizzato dal desiderio di coniugare l'interesse umanistico sociale e la passione per la danza. Ha conseguito nel 2006 il diploma di DMT presso il Centro Arti Terapie Lecco, discutendo la tesi dal titolo "Un percorso di formazione movimentato. La DMT come strumento di formazione in ambito educativo", elaborato che documenta in maniera significativa la validità dell'approccio e del linguaggio espressivo proprio della DMT nei percorsi formativi rivolti agli adulti – operatori e genitori – che vivono la relazione e la comunicazione stretta con i bambini molto piccoli. È soprattutto in questo ambito che sviluppa la propria esperienza di DMT. Dal 2007 è socia dell'APID.

I DOCENTI

Manuela Meli

Educatrice Professionale Danza Movimento Terapeuta APID Formata presso il Centro Arti Terapie Lecco Dal 2010 progetta e conduce esperienze di DMT individuali e di gruppo rivolte a soggetti con disabilità intellettiva, con disturbo dello spettro autistico, con anziani, con bambini. Offre laboratori espressivo creativi rivolti a gruppi di adulti. Sensibile al movimento ed allo sviluppo psicomotorio propone progetti a breve e medio termine con bambini, coppie, genitori e figli, professionisti dell'area educativa. Collabora come attrice ad un progetto di Teatro di Strada e co crea Eventi di promozione della cultura Danza Terapeutica.

Alberto Ghisoni

Educatore professionale. Si occupa di integrazione sociale dell'handicap dal 1992. Da libero professionista (società individuale "Facciamo Finta" costituita nell'Ottobre 2001) lavora come Dramma Terapeuta, Danza Movimento Terapeuta, Regista, Formatore, Attore, Clown. Collabora con svariate cooperative sociali come formatore per insegnanti, educatori, animatori. Con diverse compagnie teatrali come ATTORE ed artista clown per spettacoli e animazione di bambini. Autore e attore di SPETTACOLI CLOWN. Fonda nel 2016 l'associazione di promozione sociale "Il carrozzone degli artisti"

Giuseppe Santoni

Danza Movimento Terapeuta diplomato nel 2011. Insegnante di sostegno (disabilità e autismo). Iscritto al terzo anno all'Istituto Superiore di Scienze Religiose dell'Università Cattolica di Brescia. Consulente di Danza Movimento Terapia per l'Azienda Ospedaliera di Desenzano d/Garda (BS) dal 2008 al 2015. Musicista e Pittore.



SEDE DEGLI INCONTRI

ESPE via Achille Grandi, 15 -Lecco

ORARIO DI OGNI INCONTRO: 9.30-13.00 e 14.00-17.30



I NOSTRI CONTATTI

www.artiterapie.it

info@artiterapie.it

Tel 0341 350496

Mob 335 7539543

Fb @CentroArtiterapieLecco

Via Palestro 21- Lecco



*Le vent nous portera, la mer nous sauvera,
la musique nous donnera la force de traverser toutes les épreuves et le corps ?
Il corpo soffrirà la mancanza e l'esclusione, costretto a restare in disparte,
chiamato a non confondere attesa e resa, a disciplinare gli istinti e gli slanci
il corpo avrà tempo per interrogarsi e scegliere, avrà occasioni per comprendere il suo
valore profondo. Non la superficialità e la caducità, ma l'essenza e la forza del sentire,
dell'orientare, del tramandare. Il grande escluso ha il compito più delicato e fine
quello di non dimenticare, tradire, abbandonare. continuiamo ad abitare il corpo in ogni
istante smettendo di aspettare il luogo ed il momento giusto.*

*Annapaola Lovisolo
Marzo 2020*

