

RESTIAMO A CASA DANZIAMO A CASA!

La sequenza della Terra

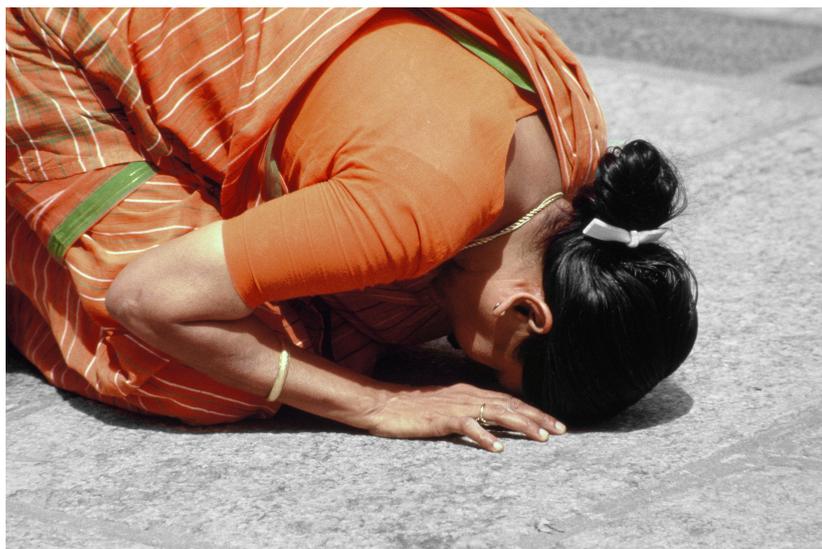
OGNI GIOVEDÌ

ORE 8 pm



estratto riassunto da:

La Danza degli
Elementi RED.



Ph. Angelo Redaelli

Per danzare a casa.

La sequenza della terra *Piacere, Precisione, Pazienza.*

Definiamo con cura attorno a noi lo spazio dentro cui ci muoveremo: si tratta di un quadrato grande quanto il nostro corpo, quando ci apriamo allungando braccia e gambe. E' il nostro spazio personale. Disegnarlo attorno a noi é definirlo in quanto spazio di protezione.

Ci allunghiamo sul pavimento e stiamo in ascolto di come stiamo, portiamo attenzione ai punti di appoggio che ci mettono in contatto con la terra. Sentiamo dove é il respiro, senza cambiare nulla: stiamo semplicemente in ascolto: La parola PIACERE ci guiderà in questo percorso che ci porterà semplicemente ad alzarci ed a ritornare giù. Scopriamo la dimensione verticale del nostro spazio personale.

L'idea é di ritrovare gesti semplici che non si basano sullo sforzo ma su un sentimento organico di piacere. Organico é un movimento che coinvolge la totalità. Riattivare il piacere di muoversi é un lavoro ben preciso, di ascolto e accettazione di sé.

Riproviamo più volte, sino a trovare una sensazione di ciclicità. Sofferamoci qualche volta per portare attenzione ai diversi passaggi, evitando qualsiasi sforzo ed osservando come ci organizziamo. Dimentichiamo movimenti imparati, anche se sappiamo che ci potrebbero fare bene. La realizzazione del piacere di muoversi é ora, nell'assoluta immediatezza, in contatto con la nostra motivazione. Se fa male non va bene. Non é la sequenza della terra. Riproviamo con calma e con pazienza. Precisione e Pazienza sono le altre due parole chiave su cui concentrarsi per dare vita alla sequenza.

Semplicemente salendo e poi tornando giù nella continuità di un movimento tra cielo e terra: la danza viene dal piacere interno del prendere il tempo per ascoltarsi sia nel movimento, sia negli attimi di riposo a terra; semplicemente esserci, presenza. Si può provare a rallentare alcune fasi per entrare con più consapevolezza ma anche provare a muoversi più velocemente per sentire come può cambiare lo sforzo: é possibile rendere lo sforzo piacevolmente intenso?

Il seguito lo trovate sul libro!

<https://www.ilcastelloeditore.it/scheda.php...> E' pure in offerta speciale!

DANZIAMO A CASA!



DMT tra Oriente e Occidente individuale.

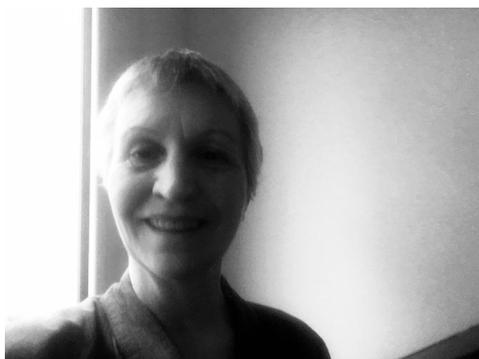
Incontri individuali via Zoom o Skype su appuntamento.

Durata: 40min.

GLI INCONTRI SONO GRATUITI PER TUTTI COLORO CHE STANNO LAVORANDO INTENSAMENTE A CAUSA DEL CORONAVIRUS: personale medico e paramedico, commesse di Supermercato etc.

SI POSSONO SVOLGERE IN QUALUNQUE ORARIO del GIORNO O DELLA NOTTE SU APPUNTAMENTO.

DMT tra Oriente e Occidente



Può essere un valido aiuto per contenere stanchezza, esasperazione, dolore e ansia.

Ho atteso molto a proporre il lavoro messo a punto in questo mese in cui mi sono dedicata a rinforzare le mie competenze per poter aiutare gli altri. Sono fiduciosa che, come sempre, dalla Danza (intesa come movimento organico piacevole per tutti) venga la direzione per la Via.

La danza è Arte di nutrire la Vita.

LA SCUOLA CONTINUA IN SMART LEARNING



***Scuola di Formazione Sarabanda, riconosciuta APID
In collaborazione con EA Formazione***

**Sarabanda SpaziOasi via Varese 12,
Milano MM2 Moscova**

**Danzaterapia e Energie Elementari
del Tantra**

La dinamica delle emozioni
nella DMT tra Oriente e Occidente

info: Dr.ssa Sabrina Marazia. s.marazia@eaformazione.it



Re-imparare a vedere il mondo e percepirlo nella sua poliedricità
come un cristallo cangiante. La danza, che è anche pratica meditativa, può
portare cambiamenti nel tessuto organico del mondo.

Da Metodologia e pratica della Danzaterapia tra Oriente e Occidente. FrancoAngeli Edizioni



Elena Cerruto Principali interviste online:

<https://www.youtube.com/watch?v=filukPnIWho>

<http://www.iodanzo.com/2019/02/08/danzaterapia-intervista-ad-elena-cerruto/>

<https://www.ohga.it/danzaterapia-muoversi-liberamente-per-ritrovare-il-proprio-posto-nel-mondo/>

<https://www.youtube.com/watch?v=Zz8vzfXBvxE> La plastica non danza

Iscrizioni: info@eaformazione.it

Gruppi esperienziali DMT tra Oriente e Occidente APERTI A TUTTI come ricerca personale

La Danzaterapia permette l'aprirsi di uno spazio sacro intimamente connesso alle radici comuni nel grembo della Terra. L'Arte di nutrire la vita é La Danza che scorre senza sosta dando forma a corpi, pensieri e ricordi. Il cambiamento di ognuno risuona nel gruppo ed è ritualizzato mediante Parole Madri, parole che hanno corpo e generano guarigione.

*La danza nella sua forma più semplice:
il linguaggio delle emozioni profonde.*



Giovedì 10.30 - 12.00 Yoga Mandir

https://www.yogamandir.org/seminari_yoga_milano.html

Yoga Mandir, via Circo 18.

Iscrizioni: info@yogamandir.org

Individuali o piccoli gruppi su appuntamento: 3392910117

Pacchetto 3 incontri iscrizioni aperte!

Mercoledì 1, 8 e 15 aprile dalle 19.30 alle 21.00



Martedì 19.30 - 21.30

<http://www.istitutofeldenkrais.it/>

**IsFel Istituto di Formazione Feldenkrais -
Della Pergola**

Corso di Porta Nuova 32 - Milano. tel. 02 6590508

Piccoli gruppi DMT tra Oriente e Occidente

*La danza nella sua forma più semplice:
il linguaggio delle emozioni profonde.*



Incontri brevi in piccoli gruppi per esplorare creativamente diverse possibilità espressive possibili per tutti. È possibile frequentare anche un solo incontro.

***Danzaterapia tra Oriente e Occidente:
Dalla meditazione all'espressione.***

Come nelle Arti Tradizionali dell'Oriente la creatività nasce dalla profondità della meditazione. La danzaterapia si basa sull'autenticità dell'atto creativo. Nel gruppo l'espressione di sé permette la comunicazione con gli altri. Non serve saper danzare! La danza è già presente in tutti.

Centro Mindfulness via Cenisio 5. MM5 Cenisio

.....
Metodo FELDENKRAIS® muoversi meglio per vivere meglio.

Attraverso la pratica delle CAM® (Consapevolezza attraverso il movimento) si esploreranno semplici movimenti portando un ascolto particolare agli effetti su di sé. E' possibile rendere più armoniosi e efficaci i nostri gesti quotidiani, eliminando condizionamenti ed ottimizzando postura, coordinazione e respiro.

Yoga Mandir, via Circo 18.

Iscrizioni: info@yogamandir.org

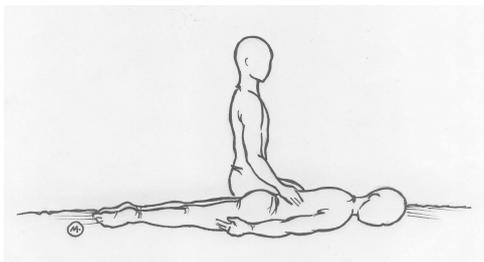
Giovedì 12.00 alle 13.00

Spalle sciolte, tronco flessibile, gambe libere.

Lunedì dalle 15.00 alle 16.00

Semplici movimenti accessibili a tutti funzionali al benessere quotidiano.

.....
SHIATSU



Yoga Mandir, via Circo 18.

su appuntamento 339 2910117
Elena Cerruto

Danza Contemporanea



Martedì 10.30 - 12.00

Nelle lezioni di Danza Contemporanea si applicano i principi dello stile Humphrey-Limon: uso del peso, gioco del disequilibrio, fluidità dei movimenti, respiro che si estende a tutto il corpo collegando il danzatore allo spazio in una relazione dinamica. Lo studio emotivo applicato alla coreografia rende intensa e espressiva la relazione vitale con la gravità e la realtà.

I movimenti sono sciolti e fluidi, in stretto contatto con l'energia interna il cui flusso scorrerà negli slanci, nelle cadute, nelle spirali per poi magari procedere con lentezza irreale nei "ralentis", o nei "tempi di ascolto".

Pacchetto 10 lezioni.

E' possibile seguire le lezioni anche singolarmente

ArcobalenoDanza, via Solari, 6 Milano

Iscrizioni: info@arcobalenodanza.it 024694914

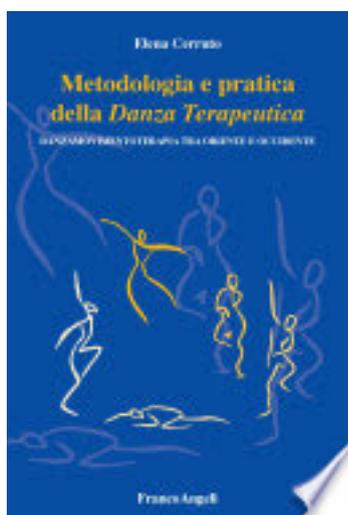
IN LIBRERIA la nuova Edizione di:

***Metodologia e Pratica della Danza Terapeutica, Danza Movimento Terapia tra Oriente e Occidente riveduta e aggiornata.* FrancoAngeli Edizioni, Mi**

Presentato a Milano Sala Stampa Nazionale 13 giugno 2019

BOOKCITY 17 novembre 2019

https://www.francoangeli.it/Ricerca/scheda_libro.aspx?ISBN=9788891778932



DALLA IV di copertina:

Praticata sin dagli anni '40 nel continente americano e largamente diffusa nel mondo, la Danzamovimentoterapia è presente in Italia dagli anni '70, ma solo nel 1997 è stata fondata l'Associazione Professionale Italiana Danzamovimentoterapia (APID), cui aderiscono professionisti che si riconoscono nella definizione comune mantenendo una pluralità di modelli e orientamenti.

La *DMT tra Oriente e Occidente* nasce da una ricerca tra quotidiano e simbolico e integra le recenti scoperte dell'Occidente nel campo della neurofenomenologia e delle neuroscienze con la dimensione cosmologica della medicina cinese. Punto chiave è l'unità mente-corpo nella continuità di un flusso mondo interno-mondo esterno che già lo stesso atto danzato richiama. Riconoscersi parte di un processo più ampio permette di integrare le differenze, di aprirsi all'autenticità dell'esistenza restituendo fiducia in un'epoca di grande crisi e di ricerca di senso.

Il riscontro, a livello scientifico, dell'esperienza empatica facilita oggi la comprensione del rispecchiamento che avviene nel setting terapeutico; d'altronde già nella sua prima edizione questo testo aveva dedicato un capitolo ai neuroni specchio, ora aggiornato.

Questa nuova edizione è stata rivista in considerazione delle conferme ottenute dalla danzaterapia sul versante scientifico e su quello pratico, grazie a una larga diffusione con utenze diversificate.

Il volume si rivolge agli operatori del settore, agli studenti delle Scuole di formazione in Danza Movimento Terapia, ma anche a chi si accosta per la prima volta a questa disciplina ed è interessato a scoprirne le origini storiche e teoriche, le radici metodologiche e gli sviluppi particolari che l'autrice ha elaborato. Si apprezza lo spazio dato ai diversi approcci metodologici di Danza Movimento Terapia presenti nel mondo.

IN LIBRERIA

La Danza degli Elementi Red! Edizioni, Milano

Presentato a Milano, Lignano, Brescia, Montecampione, Pessano.



PRESENTAZIONE

Yoga Mandir 2 ottobre 2019

Oriente Day 25 gennaio 2019

<http://www.ilcastelloeditore.it/scheda.php?id=8857307778&dsc=la-danza-degli-elementi>

“La danza degli Elementi” rappresenta un percorso attraverso i Cinque Elementi (Terra, Acqua, Fuoco, Aria e Vuoto) che ci porta a esprimere le qualità degli Elementi che stanno dentro ognuno di noi.

Oltre al **Cd con brani musicali**, creati appositamente da **Andalo Carrega** con la sua chitarra a 20 corde, il libro contiene **racconti, immagini, frasi guida, indicazioni di movimento**, ma anche di non-movimento, di **ascolto e presa di contatto di sé**. Non fornisce però alcuna sequenza preordinata di cose da fare, nessuna lista. Nessuna emozione è indotta o evocata: non ci sono emozioni buone o cattive, come non ci sono movimenti giusti o sbagliati.

Le fotografie presenti nel libro sono di **Angelo Redaelli** (<http://www.angeloredaelli.com/>) e rimandano con immediatezza alle qualità degli Elementi. Stimolano l'intuizione e aiutano a riconoscere gli Elementi non come riferimenti esterni a sé, ma come sorgenti di energia profonda, che appartiene a ciascuno. I cinque Elementi si relazionano a colori, emozioni, forme di energia, punti cardinali, stagioni. L'interesse è volto a **riconoscere le emozioni e i movimenti**, ma anche **sogni, pensieri, tensioni, silenzi**, e a **sentire le possibilità infinite di esprimersi**. Testo, illustrazioni e musica sono stimoli che offrono a tutti un momento di contatto con la propria creatività. Tutti, perché nessuno è escluso da una danza che è molto più semplice della sua spiegazione. Per questo *La danza degli Elementi non prevede limiti di età o vincoli legati a possibilità fisiche*. Il libro è consigliato in particolare a chi già partecipa a gruppi di danza e danzamovimentoterapia o segue percorsi terapeutici individuali per ritrovare momenti di piacere, centratura, ascolto di sé e della musica.