

# DANZATERAPIA

La danza: l'incontro di un essere con gli altri

La danzaterapia dà la possibilità di sperimentare lentamente e liberamente nuovi movimenti, nuove emozioni, nuove sensazioni.

Permette di relazionarsi all'altro in una modalità nuova e più spontanea poiché veicolata dal corpo e dal contatto emotivo.

Tutto questo all'interno di un contenitore, "spazio", non giudicante, accogliente, che permette di essere se stessi.

Utilizza le regole della danza per offrire un'occasione di cambiamento attraverso l'espressione e l'espressività.

Corpo, spazio, musica, immagini e oggetti, relazione con sé e con l'altro, sono i parametri, le regole che caratterizzano la danza.

È così che la Danza Metodo Fux permette l'espressione di emozioni, pensieri, risorse nascoste e fa scoprire la libertà dell'esistere pienamente.

È la danza nella sua forma più semplice: il linguaggio delle emozioni profonde; rappresenta "la possibilità", il "si può".

Lentamente ogni persona scopre come attraverso il corpo sia possibile esplorare la propria creatività ed espressività, danzare, ovvero esprimersi e raccontarsi agli altri attraverso la bellezza di questa forma espressiva.

La danzaterapia rientra nella più ampia categoria delle terapie espressive, nelle quali l'atto creativo è visto come possibilità di cura e di trasformazione, dove gli sguardi possono metterci in relazione, i gesti possono creare legami.

## Come si pratica la danzaterapia?

Il lavoro si sviluppa sempre in gruppo e in integrazione e si rivolge a persone diverse: ognuno lavora secondo il proprio limite per trasformarlo in possibilità creativa di contatto con sé e con gli altri.

Viene così facilitato il radicamento, la comunicazione emotiva, l'armonizzarsi del respiro e del movimento, il liberarsi della creatività.

Negli incontri non vengono imposti modelli di movimento da ripetere.

Attraverso l'uso di differenti stimoli, materiali e musiche si facilita l'apertura verso un terreno creativo veramente possibile per tutti.

Non saranno così i criteri estetici a definire la validità del lavoro, ma le risposte che verranno stimulate.

## OBIETTIVI

- Facilitare la comunicazione e la socializzazione, lo stabilirsi di legami interpersonali, l'emergere di sentimenti positivi originati dalla sensazione di appartenenza
- Incoraggiare la creatività e l'espressività
- Valorizzazione delle capacità motorie residue
- Valorizzazione delle capacità cognitive



**Il corso prevede un massimo di 20 iscritti**

<b>Docente</b>	ASSOCIAZIONE MUTAR			
<b>Programma delle lezioni</b>	Quindicinale (8 incontri)			
<b>Giorno e orario</b>	Venerdì - 17,00/18,30			
<b>Date mensili</b>				
Novembre 08 - 22	Dicembre 06	Gennaio 17 - 31	Febbraio 14 - 28	Marzo 13