



La DanzaMovimentoTerapia impronta il lavoro sulla centralità del “corpo intelligente” e vuole attivare la dimensione consapevole del corpo, a partire dalla percezione corporea (schema corporeo), per favorire una coscienza di sé radicata nell’esperienza corporea, fondata sulla connessione tra sensazioni corporee, vissuti emotivi, immagini e parole (immagine corporea); ha perciò come finalità educativa primaria l’attivazione di competenze corporeo-emotive e la regolazione emotiva.

### **Cos'è la Danzamovimentoterapia**

La DMT ripropone "le risorse del processo creativo", della danza e del movimento per promuovere l’integrazione psicofisica, relazionale e spirituale, il benessere e la qualità della vita della persona.

La danza dà forma a tensioni, necessità fisiche, psichiche spirituali, vissuti profondi della memoria corporea che possono rivivere ed essere così riconosciuti. E’ uno strumento di consapevolezza e di rappresentazione, di comunicazione e di trasformazione.

La DMT usa il movimento espressivo comunicativo per facilitare l’integrazione psicofisica dell’individuo.

La danza è anche una esperienza estetica perché si fonda su aspetti coreografici, ritmici, di forma, di peso, di tensione e rilassamento. Danza non solo catartica ma che fa riferimento a tecniche che coinvolgono spazio, tempo, corpo.

Nella DMT non si cerca la bellezza del gesto, ma piuttosto la sua forza comunicativa, la sua forza creativa. Tale forza ha come canovaccio la memoria corporea che detta la struttura coreografica, la relazione con gli altri attraverso uno stato di empatia corporea e cinestesica che consente di esplorare, integrare ed apprendere stili motori diversi dal proprio, condividere e scambiare emozioni, assimilare elementi che favoriscono una trasformazione, una evoluzione interiore, psicoemotiva.

Nessuna regola, nessuna costrizione ad eseguire un movimento prestabilito, nessuna tecnica da apprendere con faticosa e quotidiana dedizione, ma un flusso di movimenti che scaturisce dal centro esatto di noi stessi, dove risiedono le nostre emozioni più profonde.



### **Le finalità?**

Fornire a tutti, senza limiti di età, la possibilità di raggiungere un'armonia psicofisica attraverso un percorso creativo integrato, che si basa cioè sull'utilizzo del corpo come fonte di conoscenza e di consapevolezza del sé in rapporto con gli altri.

### **Come?**

Attraverso la voce, il movimento, il ritmo, il gioco, il contatto fisico con alcuni elementi naturali e simbolici: l'acqua, la creta, i colori, la carta, e tutto ciò che può essere utilizzato per risvegliare immagini di positività e di equilibrio.

Saper ascoltare, osservare, toccare, sapersi prendere un momento di intimità, sembrano azioni di banale sensibilità quotidiana, ma quanto tempo e attenzione riusciamo a dedicare ogni giorno al nostro bisogno di armonia interiore?

Si pone l'obiettivo di sviluppare un percorso di ricerca che parte dalla scoperta del sé corporeo e giunge alla piena consapevolezza dei propri limiti e delle proprie tensioni irrisolte, sciogliendo i nodi dolorosi del corpo, gli accumuli di stress, le emozioni trattenute, le risposte fisiche ad alcuni disagi che hanno origine psicosomatica (il mal di schiena, i problemi di cervicale, il mal di testa, il mal di stomaco, la colite, sono i più comuni).

Insomma, una sorta di liberazione attraverso il gioco e l'ascolto di se stessi; un viaggio all'interno del proprio mondo emozionale e fisico attraverso chiavi di movimento e immagini interpretative suggerite di volta in volta dal conduttore del gruppo. La DMT, è una terapia olistica, che mira cioè alla totalità dell'essere: alcuna scissione tra corpo e mente. Ci si dedica del tempo, si impara ad appartenersi, a stare bene con il proprio corpo, nella propria pelle.

### **La pittura e la creatività**

La pittura aiuta a mettere sulla carta le proprie emozioni e stati fisici. Esplorare nuovi materiali (gesso, creta, carta pesta ...) per creare i propri sentimenti per migliorare la sensibilità. Dalla danza andare a pitturare e creare l'esperienza del vissuto. Essere creativi, lasciar dipingere le emozioni e il nostro corpo senza giudizi. Tornare ad essere bambini, che creano dipinti meravigliosi senza chiedersi, se è bello. Creare con il corpo e i colori. Poi andare a danzare la creazione. Cosa rimane del sentimento e movimento iniziale? Cosa c'è di nuovo? Essere curiosi dello sviluppo della propria creatività.