Danza di Forme®

Danza di forme individuale e famigliare

Cosa può fare la Danza di Forme?

Migliora la percezione e la relazione con il proprio spazio interiore e la consapevolezza di come gestire lo spazio occupato dalle relazioni all'interno dell'ambito lavorativo (clienti, fornitori, partner, ecc.) o nei rapporti con i famigliari. Favorisce un corretto orientamento temporale per dare il giusto spazio e proporzione agli impegni quotidiani e mantenere un ritmo ottimale evitando dispersioni di tempo sia all'interno della propria professione che della sfera domestica. Aumenta la capacità di concentrazione migliorando notevolmente la consapevolezza di rimanere nel presente, ottimizzando così le proprie energie riducendo notevolmente la nascita di pensieri orientati al passato e al futuro. Guida alla consapevolezza della propria vibrazione e della risonanza che può avere sugli altri aumentando così la fiducia nella relazione con gli altri e con sé stessi. Amplia la propria capacità di ascolto ottimizzando così la conversazione e il dialogo con gli altri, migliorando la comunicazione nei vari processi comunicativi (sia lavorativi/aziendali che nel gruppo famigliare).

Solo chi sa ascoltare sa comunicare. Ma queste due azioni devono essere guidate da un'altra operazione: il volere.

: VANTAGGI

La Danza di Forme contribuisce ad accrescere la capacità di ascolto, di collaborazione e di comunicazione **aumentando notevolmente la creatività nel trovare soluzioni e nell'elaborazione di nuove proposte**. Sviluppa inoltre una grande capacità di controllo e di ascolto delle proprie emozioni. Promuove maggiore collaborazione e tolleranza nel rapporto con gli altri aumentando il successo nelle relazioni famigliari oppure di quella lavorativa. Sviluppa la percezione di sé stessi, degli altri, insieme agli altri finalizzato all'intenzione di raggiungere un obiettivo e un disegno comune.

: BENEFICI

La pratica di questa disciplina **accresce la concentrazione, la forza di volontà, il senso del ritmo, la resilienza, la maturità e il senso della responsabilità**, indispensabili per attraversare le varie fasi della vita con entusiasmo e consapevolezza di ciò che si sta facendo. Per un individuo praticare la Danza di Forme significa migliorare il senso di condivisione, indispensabile per portare a termine il proprio progetto educativo, sia nell'ambito della famiglia che in quello aziendale con serenità e condivisione da entrambe le parti. I Danzatori e Solisti dei Corpi di Ballo e i Musicisti delle Orchestre sono un grande esempio in questo. Rappresentano i veri esperti della comunicazione delle emozioni, basta pensare alla realizzazione di grandi opere e balletti.

: COME SI SVOLGE

Vengono proposti dei brani musicali di vario stile e genere. In questa fase vengono spiegati i concetti di vibrazione, frequenza e risonanza. Successivamente si invita il partecipante/i a muoversi in maniera coordinata attraverso delle forme come cerchi, diagonali, quadrati, e alcuni disegni tratti dal Disegno di Forme di Rudolf Steiner. Ogni forma verrà modulata in base alla dinamica musicale attraverso camminate e lievi corse.

: PERCHÉ LA DANZA DI FORME

La danza è una forma espressiva come il disegno, la musica e il teatro. Le attività artistiche hanno un effetto benefico e terapeutico sulle persone, tant'è vero che spesso, chi ha problemi di timidezza e difficoltà a comunicare viene indirizzato verso questo tipo di attività. Durante la vita un adulto può trovarsi nella situazione di incontrare difficoltà emozionali, relazionali o professionali. Questo può avere delle ripercussioni sulla capacità di concentrazione, col risultato di avere conseguenze negative riguardo alla capacità di portare a termine progetti sia famigliari che di lavoro.

: LA RISCOPERTA DEL RITMO

Negli anni passati il suono, inteso come ritmo o come canto, accompagnava i lavori e le attività più faticose e la musica aveva la finalità sociale di dare vigore al corpo che doveva affrontare lunghe giornate di lavoro (si pensi al canto delle mondine). **Alla musica e al senso del ritmo veniva attribuito un vero e proprio potere su tutto l'apparato psico-fisico e neurologico**. L'azione di lavorare mantenendo un ritmo sviluppava un grande senso comunitario e aiutava a vivere il lavoro con spirito di servizio e di responsabilità sociale.

INFO

Come si sviluppa e quanto dura: la durata e la modalità di sviluppo del progetto avverranno dopo un'attenta attività di osservazione e personalizzata in base alle necessità e agli obiettivi da raggiungere.

Responsabile del progetto **Sabrina Borzaga**, Tutor ISTD-ARAD (Londra), Membro del Consiglio Internazionale della Danza - Unesco (Parigi), Membro della Commissione Spettacolo dal Vivo – Federculture (Roma), Membro della Commissione Sindacale – Federculture (Roma)

www.entoledanza.it - sabrinaborzaga@gmail.com - cell. 347.4808622