

**ANNA KELLER**

## **Incontri di movimento somatico secondo i principi**

### **del Body-Mind Centering®**

(English below)



Il corso prende avvio dalla pelle, come strato più esterno del sistema nervoso, proveniente dallo stesso foglietto germinale, l'ectoderma. Dal tocco, spazio di incontro con noi stessi e con gli altri, tracciamo un percorso in cui emerge il potenziale dei sensi nel dialogo tra ambiente interno ed esterno. Le nostre esplorazioni ci portano gradualmente fino al senso specializzato della vista, quello meno stimolato nel periodo che precede la nascita. Sperimentiamo, attraverso il movimento e la voce, come gli altri sensi sostengono il modo in cui *tocchiamo* lo spazio con gli occhi, e contribuiscono alla rappresentazione visiva. Guardiamo a ciò che chiamiamo immaginazione come a una risorsa nel nostro continuum corpo-mente, un processo creativo che genera consapevolezza e nutre le diverse qualità di presenza, di espressione, di relazione con la materia dello spazio.

Questa proposta è adatta sia a chi conosce l'approccio somatico al movimento, che a chi ne fa esperienza per la prima volta. Non sono necessarie particolari attitudini, se non una certa apertura e curiosità verso il lavoro con il corpo.

#### **Anna Keller**

Mi sono formata nell'ambito della danza in Francia e negli Stati Uniti, e ho continuato ad esplorare altre forme di espressione corporea che contribuissero ad approfondire la mia pratica e ricerca nell'arte del movimento. Lavoro da molti anni nella danza contemporanea, promuovendone la cultura nella comunità in cui vivo. I progetti che mi sono più cari, come danzatrice e coreografa, sono quelli nati da collaborazioni con persone di origini artistiche e modalità creative diverse. Penso siano state queste opportunità di contatto con altri gesti ed espressioni, ad avermi spinta verso le discipline somatiche, in particolare verso il Body-Mind Centering. Considero questo approccio un grande sostegno alla ricerca nell'arte del movimento, a una comprensione più estesa del suo ruolo e significato nella nostra società.

## Body-Mind Centering®

Il BMC si è sviluppato nel corso di vari decenni come approccio all'educazione del movimento somatico, un'integrazione corpo-mente che trova applicazione in diversi ambiti, tra cui quello della danza. Nato dalle ricerche condotte dalla statunitense Bonnie Bainbridge Cohen fin dai primi anni '70, il BMC® fonda i suoi principi di studio e di apprendimento sull'esplorazione fisica dei sistemi corporei, dell'anatomia e dei processi fisiologici nello sviluppo motorio, analizzando il movimento come espressione di schemi appartenenti all'individualità di ognuno, ma anche in relazione all'evoluzione filogenetica umana. Il BMC® ha coinvolto e continua ad interessare ricercatori e praticanti provenienti da diverse aree geografiche, culturali e professionali, diffondendo un'apertura transdisciplinare che promuove e valorizza il dialogo tra scienza, arte, educazione, socialità, cultura e salute. (cfr. [www.bodymindcentering.com](http://www.bodymindcentering.com)).

\*\*\*English\*\*\*

### **Somatic movement course, based on principles of Body-Mind Centering**

In this course we start focusing on skin, as the outer layer of nervous system, both deriving from the same germinal layer: ectoderm. From touch, as a space of encounter with ourselves and the other, we track paths to our senses potential in inner/outer space interaction. Our explorations lead us gradually to the very specialized sense of sight, the less stimulated sense before birth. We experience, using movement and sound, how other senses support the way we *touch* the environment with our eyes, and contribute to visual representation. We look at what we call imagination as a resource in our body-mind continuum, a creative process in itself, bringing awareness and providing tools to our presence, expression, and relation with the matter of space.

The course involves group work, individual practices and partnering. It is suitable for every person who is interested in body work. No previous experience in somatic movement or Body-Mind Centering is needed nor required.

### **Anna Keller**

After my dance education in France and the USA, I continued exploring body expression through other disciplines, all of them contributing to extend my practice and research in the art of movement. My work revolves around contemporary dance and its spreading as a cultural value for the community. Among the projects I took part to, be it as a performer or educator, my favourite ones involved people coming from different artistic backgrounds and practices. I believe this opportunity to connect and play with other creative languages, grew my interest for somatic disciplines, specifically for Body-Mind Centering. I consider this approach a great support to the research in performing arts, and to a greater understanding of its role and significance in our society.

## **Body-Mind Centering®**

BMC® has developed over the course of several decades as an approach to somatic movement education, a body-mind integration that finds application in various fields, including that of dance. Born from the research conducted by the American Bonnie Bainbridge Cohen since the early 1970s, BMC® bases its principles of study and learning on the physical exploration of body systems, anatomy and physiological processes in motor development, analysing the movement as an expression of patterns belonging to the individuality of each one, but also in relation to human phylogenetic evolution. The BMC® involved and continues to interest researchers and practitioners from different geographical, cultural and professional areas, spreading a transdisciplinary opening that promotes and enhances the dialogue between science, art, education, social relations, culture and health. (see [www.bodymindcentering.com](http://www.bodymindcentering.com)).