

Tra terra e cielo: incontri di Body-Mind Centering – Anna Keller



(English below)

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.

In questo corso esploreremo fisicamente alcune fasi dello sviluppo motorio. Metteremo in luce quali siano le funzioni del movimento che si esprime in queste fasi, in che modo ne rileviamo una memoria in noi e con quale agio le ripercorriamo. Lo faremo a partire dal senso di radicamento, come legame che ci permette di orientarci e di espanderci, di muovere verso l'esterno attraverso lo spazio e di tornare a noi. L'attività è esperienziale e prevede esercizi e pratiche che si differenziano in lavoro di insieme, individuale e a piccoli gruppi. È consigliato un abbigliamento comodo, adatto anche a muoversi al suolo.

Anna Keller

Lavoro da molti anni nell'ambito della danza contemporanea, promuovendone la cultura nella comunità in cui vivo in Ticino. 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).

ENGLISH

This proposal is suitable both for those who know the somatic approach to movement and for those who are experiencing it for the first time. No particular aptitude is necessary, except for a certain openness and curiosity about working with the body.

In this course we will physically explore some phases of motor development. We will highlight the functions of movement that are expressed in these phases, how we record a memory of them in ourselves and how comfortably we retrace them. We will do this starting from the sense of rootedness, as a bond that allows us to orient ourselves and expand, to move outwards through space and back to ourselves. The activity is experiential and includes exercises and practices that can happen in a group, individually and in small groups.

Anna Keller

I have been working for many years in the field of contemporary dance, promoting its culture in the community where I live in Ticino. As a dancer and choreographer, the projects that are most dear to me are those that were born out of collaborations with people from different artistic backgrounds and creative modes.

I think it was these opportunities to come into contact with other gestures and expressions that pushed me towards somatic disciplines, particularly Body-Mind Centering. I see this approach as a great support to research in movement art, to a broader understanding of its role and meaning in our society.

Body-Mind Centering® (BMC™) is an integrated and embodied approach to movement, the body and consciousness. Developed by Bonnie Bainbridge Cohen, it is an experiential study based on the embodiment and application of anatomical, physiological, psychophysical and developmental principles, utilizing movement, touch, voice and mind. Its uniqueness lies in the specificity with which each of the body systems can be personally embodied and integrated, the fundamental groundwork of developmental re-patterning, and the utilization of a body-based language to describe movement and body-mind relationships.

The study of Body-Mind Centering® is a creative process in which embodiment of the material is explored in the context of self-discovery and openness. Each person is both the student and the subject matter and the underlying goal is to discover the ease that underlies transformation.

The Body-Mind Centering® approach has an almost unlimited number of areas of application. It is currently being used by people in movement, dance, yoga, bodywork, somatic studies, physical and occupational therapy, psychotherapy, child development, education, voice, music, art, meditation, athletics and other body-mind disciplines.

(cfr. www.bodymindcentering.com).