

Joy Dance® felicità in movimento

Chi danza è un essere felice...comunque

In Joy Dance® non esistono esercizi fisici precostituiti: ci sono esperienze motorie nutrite di emozioni, sentimenti, immagini.

Ci sono due modi di danzare mentre si ascolta una musica: seguendo un ordine preciso di tecniche articolate o lasciandosi andare all'istinto e all'improvvisazione.

Il primo è il modello di danza per lo spettacolo che prevede la mente pensante e organizzatrice del movimento per una finalità estetica; il secondo, che è quello previsto per Joy Dance®, è quello più adatto per raggiungere la propria essenza, la propria armonia dimenticata, e prevede che si attivi la mente intuitiva.

Interpretazione come esplosione di creatività personale che consente di accedere al proprio mondo interiore, per farne emergere la bellezza.

Perché il movimento conduca alla piena consapevolezza deve comprendere l'essere nella sua totalità: fisica, emozionale, mentale e spirituale.

E' questo l'intento di Joy Dance® : Prendere conoscenza di se stessi "sentendosi" attraverso un dialogo con il proprio corpo -con il corpo dell'altro nella coppia -con gli altri come gruppo.

E' la danza per tutti. Ritmo e melodie si alternano per far muovere il corpo in modo semplice e creativo, attraverso attività di libera espressione corporea che favoriscono la percezione del proprio corpo e aiutano a ritrovare il proprio equilibrio energetico. Per dare a tutti la possibilità di far parlare il corpo in un modo diverso dalla quotidianità.

Perché ognuno possa trovare la sua danza e danzare nella Gioia.

Attraverso le domande: cosa muovo? Dove? Come? Con chi? I contenuti della danza vengono percepiti, elaborati e analizzati attraverso il gioco.

Non dobbiamo pensare a dire al corpo come deve lavorare, con Joy Dance® il lavoro mira alla gioia con l'obiettivo di far entrare in contatto con se stessi per capire che il corpo ha il proprio ritmo.

Il lavoro di Joy Dance® usa la danza spontanea e la musica adatta per il flusso di energia del nostro corpo, nella libertà del movimento.

L'incontro è condotto da Francesca Rucci

Durata 2 ore

Portate un foulard, vestitevi comodi e create uno spazio in cui muovervi con facilità.