

PLACEMENT, IDEOKINESI, DANZA

un approccio creativo al movimento e all'allineamento del corpo
a cura di Ursula Stricker

19 - 23 luglio

h 9:00 – 13:00

Arrivare nel corpo. Mettere in ordine e accordare lo strumento corpo.

Rallentare. Scoprire il corpo come strumento del movimento e come strumento per la vita. Incontrare se stessi attraverso il corpo cosciente.

Sviluppare la consapevolezza della struttura scheletrica e un allineamento posturale equilibrato.

Trovare l'asse, il centro, il tocco tattile, collaborare con la gravità.

Introduzione al "riposo costruttivo" e al potere dell'immagine basata sui principi dell'anatomia. Liberare il movimento di ogni giorno e liberare la creatività.

Placement

Sviluppato da Ursula Stricker, è un approccio "olistico", creativo, meditativo al movimento e allineamento del corpo che si basa sui concetti e sulla filosofia della Ideokinesi che Ursula Stricker ha appreso da André Bernard, a New York, negli anni '80, ma anche sui principi della meditazione e su altri approcci corpo-mente-spirito. Placement significa arrivare nel corpo, incontrarsi attraverso il corpo, sviluppare la consapevolezza del corpo, conoscere le leggi della natura, l'anatomia, sviluppare un allineamento equilibrato del corpo, l'agilità e la flessibilità, liberare la creatività.

Ideokinesi e Riposo Costruttivo

Ideokinesi è un concetto creato da Mable Todd negli anni Venti a Boston ("The thinking body", 1937) per bilanciare il sistema scheletrico e migliorare l'equilibrio del sistema muscolare. Il lavoro è focalizzato e costruito sul potere dell'immaginazione. Il Riposo Costruttivo è il cuore della ideokinesi. Nel riposo costruttivo si lavora con immagini studiate sui principi dell'anatomia. L'immaginazione è facilitata attraverso il tocco e l'aiuto tattile.

Ursula Stricker

Artista interdisciplinare di nazionalità svizzera che ha coniugato nella sua vita danza, arte visiva e figurativa, meditazione, pedagogia del movimento, scrittura. Insegnante di placement, ideokinesi, movimento, danza. Abita e lavora a Berna e Oberdiessbach, Svizzera. Il suo percorso nelle arti figurative si è andato sviluppando parallelamente a quello della danza e della consapevolezza di corpo-mente-spirito. Ha studiato molti anni a New York, dove ha incontrato i suoi maestri ed elaborato il suo approccio creativo al movimento, allineamento del corpo e alla didattica. Ha dato vita a performances multimediali e allestito numerose mostre d'arte visiva e figurativa. Ha pubblicato due libri su Ideokinesi (Inglese/Tedesco) e una monografia, il libro d'arte «Figurinen». Dal 1992 insegna placement e danza creativa a Berna, presso il centro «Etagé», spazio per movimento, espressione e silenzio che lei stessa ha fondato e dirige. Insegna anche in Italia e in Inghilterra.