

SCHEDA INFORMATIVA SECONDO MODULO LICA - LA VOCE E IL CANTO
Laboratorio Internazionale di Creatività Artistica di Progetto Vitale
un progetto di Francesco Binfaré e Silvia Signorelli

con MARCELO MUR e ANITA DAULNE

Milano – 23/24/25 settembre 2022
(dalle ore 19:00 di venerdì alle ore 17:00 di domenica)

Il modulo è composto da 2 workshop:
workshop Biodanza – Biodanza e Voce
workshop Voce e Canto – Canto Polifonico Poliritmico in movimento

Workshop Biodanza – Biodanza e Voce – con Marcelo Mur

Biodanza è una disciplina di espressione corporea. Esercizi di movimento e di incontro con musica in gruppo stimolano nei partecipanti potenzialità individuali. Con la pratica di Biodanza s'intende favorire l'attivazione di stati d'animo positivi e di incoraggiare esperienze intersoggettive basate sulla reciprocità, sulla comunicazione anche non verbale, sulla sensibilità tattile. Si propone di stimolare la gioia di vivere, il piacere di sentirsi intensamente vivi e di sperimentare i legami con gli altri nel "qui e ora" e progressivamente nella vita quotidiana e nel lungo periodo. In questo laboratorio stimoleremo la creatività quindi gli impulsi all'esplorazione e all'innovazione. Per Rolando Toro l'attività creatrice è lo sviluppo naturale di una funzione biologica, un'estensione del processo di vivere, la manifestazione della propria unicità. La voce è la manifestazione più profonda dell'identità, perché è un'espressione genuina di ciascun essere umano, ci ricordava Rolando Toro. Quando emettiamo la voce, il nostro corpo vibra come uno strumento. La qualità della voce dipende dal livello di connessione con se stessi, con il simile e con l'universo. La Biodanza si avvale di un modello teorico operativo ideato da Rolando Toro e collaudato dal 1965 con diversi gruppi: adulti in cerca di espressione dell'identità, persone in psicoterapia, utenza con grave disagio psichico, persone con disturbi dello spettro autistico, persone disabili, parkinsoniani, bambini e adolescenti nelle scuole, anziani nelle case di cura, etc.

obiettivo: stimolare la funzione creativa, in particolare attraverso l'espressione della voce.

contenuti: il movimento: ritmico, sinergico, potente, flessibile, espressivo, agile, fluido, leggero, volontario intenzionale, coordinato; la cinestesia: la percezione dei propri movimenti e specialmente di quelli volontari; la cenestesia: la percezione immediata di benessere (vigore o rilassamento) o malessere (tensione o stanchezza) del proprio corpo; l'identità: la percezione della propria unicità e del proprio valore; l'alterità: la percezione dell'unicità e del valore dell'altro; le potenzialità individuali (sensazioni, emozioni e sentimenti): energia per l'azione, disposizione al riposo, impeto vitale, allegria, entusiasmo;; piacere; curiosità, giocosità, innovazione, costruzione, fantasia; legami interpersonali, famiglia, tenerezza, amore, amicizia, altruismo; appartenenza all'ambiente.

Il laboratorio si svolge in gruppo accogliente, rassicurante e privo di giudizio critico. Il gruppo, quindi, è anche contenitore affettivo. Gli esercizi sono strutturati in relazione al modello teorico della Biodanza (sviluppo ed espressione delle potenzialità individuali), i cui elementi metodologici sono la *musica organica* (stimolo emozionale), il *movimento integrato* (entrare in azione con modalità adeguate allo stimolo musicale) e la *vivencia* (sperimentare intense sensazioni di essere vivi, il vissuto *qui e ora*). Il laboratorio di Biodanza consta di due sessioni. Ogni sessione è strutturata in una prima parte teorica, la presentazione del tema, e in una seconda parte pratica o esperienziale. La parte pratica consiste in una sequenza di esercizi con musica. Il conduttore descrive e dimostra ogni esercizio e in seguito i partecipanti danzano liberamente, volta per volta. C'è anche un tempo per esprimere a parole i propri vissuti.

Workshop Voce e Canto - Canto Polifonico Poliritmico in Movimento – con Anita Daulne

La tradizione orale possiede un'immensa ricchezza che il mondo della scrittura non è sempre in grado di esprimere. Ci riconnette con le emozioni e rivitalizza l'anima. Il cantare sorge direttamente dal cuore, muove il corpo, veicola le emozioni che vengono espresse nella voce.

Nel mio lavoro, utilizzo canzoni provenienti da diversi gruppi etnici africani, tutti egualmente ricchi di armonie e ritmo, e allo stesso tempo ricchi di significato come veicoli di valori umani, ad esempio le canzoni dei Babudu, Zulu, Masai, Pigmei e molti altri. E' anche la scoperta del repertorio di Zap Mama nel periodo a-cappella.

Questo workshop propone sottili melodie, armonie, polifonie e suoni poliritmici coinvolgendo completamente il corpo. Non richiede conoscenza intellettuale ed è accessibile a tutti.

“Se tu puoi parlare puoi cantare, se tu puoi camminare puoi danzare” – proverbio africano.

Il mio lavoro è basato su questo motto, agevola ciascuno a utilizzare il proprio valore originario partendo dalla più semplice espressione

Riferimento aggiuntivo: testo di Anita Daulne in allegato (in lingua inglese)

conduttori

Marcelo Mur - laurea quinquennale in Psicologia (Buenos Aires, Argentina), iscrizione all'Albo professionale dell'Ordine della Lombardia con il n. 03/13010 dal 01/10/2009.

Diplomato in Biodanza Sistema Rolando Toro con esperienza quarantennale nella conduzione di gruppi di adulti sia in processo di crescita che in processo di formazione professionale. Dirige la Scuola di formazione in Biodanza Original di Genova. Ha anche esperienza con gruppi di persone disabili, di utenza con grave disagio psichico, di persone con diagnosi dello spettro autistico, di bambini dell'Asilo Nido e della Scuola Primaria, e di adolescenti della Scuola Secondaria.

Docente al Master I° livello “Relazioni e sentimenti nelle professioni educative e di cura”, sul tema *Consapevolezza emotiva e corporeità*, presso l'Università Cattolica (Piacenza, 2008, 2010, 2011).

Anita Daulne - insegna canto tradizionale africano creando un fulcro tra il modo tradizionale di cantare e quello moderno, tra la cultura occidentale e il mondo africano. Anita ha basato la propria pedagogia sui concetti filosofici, spirituali e tecnici di differenti etnie, creando un mix vocale afro-europeo. Una voce per tutti in armonia.

struttura del modulo

venerdì 23 settembre

dalle 19:00 alle 20:00

- accoglienza e presentazione del modulo con Francesco Binfaré, Marcelo Mur e Silvia Signorelli
- dalle 20:00 alle 22:00
- prima sessione workshop Biodanza e Voce con Marcelo Mur

sabato 24 settembre

dalle 10:00 alle 13:00

- seconda sessione workshop Biodanza e Voce con Marcelo Mur

dalle 15:00 alle 18:00

- prima sessione workshop Canto Polifonico Poliritmico in Movimento con Anita Daulne

domenica 25 settembre

dalle 10:00 alle 13:00 – seconda sessione workshop Canto Polifonico Poliritmico in Movimento con Anita Daulne

dalle 15:00 alle 17:00 – terza sessione workshop Canto Polifonico Poliritmico in Movimento con Anita Daulne

sede: Tana dei dragoni, via Savona 1/a, Milano (zona Porta Genova)

partecipanti: il modulo è aperto a tutti – numero di partecipanti: massimo 25

quota di partecipazione: 170 euro

borse di studio: sono disponibili 5 facilitazioni del 50% riservate a chi non ha la possibilità di corrispondere l'intera quota di partecipazione.

modalità di iscrizione: la domanda di iscrizione va inviata a Silvia via email all'indirizzo: silvia.signorelli44@gmail.com entro il 22 luglio 2022. La scadenza per il pagamento della prima quota di partecipazione, pari a 70 euro, è il 29 luglio 2022, tramite bonifico bancario a favore di Silvia Signorelli, IBAN: IT68Y0200801614000040310290., BIC/SWIFT: UNCRITM1214. Si richiede cortesemente di inviare la ricevuta del bonifico al medesimo indirizzo email.

La parte restante della quota di partecipazione verrà corrisposta all'inizio del modulo.