

## Laboratorio di YoDa

Movimento come flusso di energia che scorre  
che risveglia la memoria del corpo  
che non ha definizioni né etniche né culturali, ma solo  
manifestazione di luce e unità col “tutto”.

Sul filo conduttore della contaminazione culturale rispetto alla memoria ed all'utilizzo del corpo, lasceremo spazio all'autocoscienza corporea e alla composizione creativa. Volgendo lo sguardo alla danza così come allo yoga ed al qi gong, giungeremo ad individuare strutture compositive da stimolo emotivo e sblocco fisico, attraverso percorsi di improvvisazione

Questo laboratorio ha l'obiettivo di condurre i partecipanti a riconoscersi nel suono e ad aprirsi alle note che vibrando fanno librare il corpo in movimenti ritmici e melodici.

Il movimento parte strutturato per poi lasciar spazio alla manifestazione dell'essenza in modo che ognuno, con metodi ed espressioni proprie, possa manifestarla.

Si inizia accogliendo la terra e facendo crescere solide radici. Il cammino del sentire ci libera da ogni vincolo facendoci staccare da terra. Eseguita e strutturata la forma apparirà un movimento di danza nella sua configurazione creativa e non avendo bisogno di riconoscersi nel giudizio, libereremo la manifestazione del sé. I movimenti e le forme rispecchieranno il coccolamento, l'accarezzamento ed il riconoscimento delle parti del corpo. La consapevolezza corporea ci porterà a riconoscerci in un corpo che risuona con la nostra anima.



*“Danzano gli atomi, le gocce d’acqua, i soffi di vento e le sfere celesti....  
chi son’io che non posso danzare  
se la materia danza?”*