



# UNI ROMA NORD ASD e APS

Morlupo: Via San Sebastiano, 7B (Centro Culturale Arcadia)

Portale: [www.uniromanord.it](http://www.uniromanord.it) - E-mail: [info@uniromanord.it](mailto:info@uniromanord.it)

CF: 97719740587 - dal 16 Ottobre 2012 - Tel: 333.4728501

IBAN: IT35L0832739080000000001030

## *Corpi Intelligenti*

### *Laboratorio di espressività corporea*

Sport significa movimento e il movimento è un linguaggio che è bene conoscere e saper usare in campo come nella vita.

#### **INTRODUZIONE**

Il corpo è il mezzo con il quale ci relazioniamo con l'ambiente. Nella società attuale però il corpo tende ad essere dimenticato, per ricordarsene esclusivamente quando diviene sofferente.

La comunicazione non avviene solo attraverso la voce, ma anche e soprattutto mediante gesti del proprio corpo, che spesso non ci si accorge neanche di compiere.

Conoscerli e saperli gestire equivale a migliorare il proprio modo di porsi e di comunicare.

L'obiettivo principale del Laboratorio di espressività corporea è di aiutare la persona ad acquisire una padronanza maggiore del proprio corpo e dei propri mezzi espressivi, così da aumentare il proprio grado di benessere.

#### **IL LABORATORIO**

Nell'espressività corporea, utilizzando il corpo e la musica, si inizia un percorso che mira all'armonia e all'integrazione di sé, attraverso l'armonizzazione del proprio "interno" col proprio "esterno".

Scopo del Laboratorio di espressività corporea è di approfondire la conoscenza e la consapevolezza delle proprie dinamiche e delle potenzialità comunicative del corpo, per aumentare il proprio potenziale espressivo individuale.



# UNI ROMA NORD ASD e APS

Morlupo: Via San Sebastiano, 7B (Centro Culturale Arcadia)

Portale: [www.uniromanord.it](http://www.uniromanord.it) - E-mail: [info@uniromanord.it](mailto:info@uniromanord.it)

CF: 97719740587 - dal 16 Ottobre 2012 - Tel: 333.4728501

IBAN: IT35L0832739080000000001030

Attraverso il corpo è possibile prendere contatto con quelle parti emotive della nostra personalità che sono più profonde e alle quali è difficile accedere.

Attraverso l'espressività corporea si può accedere a quegli schemi emotivi che provengono dalla nostra infanzia e attraverso la quale osserviamo il mondo, perché vi è un passaggio diretto senza la mediazione della nostra parte razionale.

Il Laboratorio di espressività corporea è, quindi, un percorso che consente di recuperare o affinare quelle competenze corporee ed espressive che appartengono a ognuno di noi.

Il Laboratorio di espressività corporea si svolge in gruppo, è il tentativo di recuperare la propria spontaneità, alla ricerca di un incontro sincero con l'altro, fondato su una comunicazione autentica.

È una forma di espressione dell'uomo liberato dalle catene dei soliti ruoli imposti dalla quotidianità, in mezzo ad un gruppo di persone, che partecipano ad un'esperienza in cui vengono messi in scena i propri vissuti e i propri sentimenti.

Sapersi muovere nello spazio, rendersi interessanti in modo naturale e implicito, saper usare con raffinatezza l'abilità che i nostri sensi ci offrono per orientarci nel rapporto con gli altri, percepire le emozioni e le sensazioni che il corpo ci trasmette per codificarle in un linguaggio armonico con i nostri movimenti, ci consente di utilizzare il sensorio e il corporeo, due potenti modalità dell'esperienza, deputate da sempre all'orientamento nel mondo.

Si utilizzeranno varie tecniche di comunicazione non verbale e di espressione corporea, attraverso esercizi mirati a stimolare l'espressività e la creatività tramite l'interazione, l'improvvisazione, l'attività motoria, il ritmo, ecc.

#CorsiSportivi ✈ [www.UniRomaNord.it](http://www.UniRomaNord.it)

Il Presidente

*Ercole Ammiraglia*