



MASTER IN BODY MIND DIALOGUE®

Il BodyMindDialogue® nasce dal lavoro di ricerca e sperimentazione di Franca Errani, fondatrice dell'istituto Innerteam di cui Winnerteam prosegue l'attività didattica. Franca Errani ha avuto l'intuizione e la capacità di coniugare i principi del Voice Dialogue nell'attività a mediazione corporea, creando un percorso che è sia aperto a tutti, sia l'ideale proseguo della Scuola triennale di Counseling.

I° Modulo, Incontro 1

BodyMindDialogue®, le origini e i principi alla base del metodo.

Questo primo incontro introduce alla teoria e alla sperimentazione dei principi del Voice Dialogue, cornice teorica di riferimento del BodyMindDialogue®. Con il termine "voice" si fa riferimento ai diversi aspetti, o parti, della personalità. Ogni aspetto della personalità ha una propria realtà corporea ed energetica, un proprio modo di respirare, muoversi, esprimersi nel movimento. Il flusso tra le diverse parti è alla base del maggiore o minore grado di benessere, la sua riarmonizzazione è sorgente di salute e vitalità.

I° Modulo, Incontro 2

L'ascolto creativo della musica, l'esplorazione dello spazio, l'utilizzo della voce e la simulazione mentale del movimento per allenare la consapevolezza corporea.

L'incontro mette in rilievo elementi di base per allenare la consapevolezza corporea e creare fiducia nel corpo. Vengono inoltre fornite e sperimentate alcune fra le tecniche di base del BodyMindDialogue®: il modello artrometrico di J.Wilson per sciogliere le articolazioni, l'ideochinesi e le linee di movimento secondo la ricerca e lo studio di Mabel Todd, lo Slow Motion per esplorare la qualità della lentezza nel movimento.

I° Modulo, Incontro 3

La struttura ossea: sostegno e protezione.

Il terzo incontro introduce alla struttura ossea, alla sua funzione sia di sostegno sia di protezione delle parti molli del corpo. Analoga funzione di sostegno ha, sul piano musicale, il ritmo. Verranno proposte sessioni di movimento con ritmi diversi per sperimentarne i diversi effetti a livello corporeo, energetico ed emotivo. Uno spazio specifico sarà dedicato all'architettura del piede, alla sua fondamentale funzione di sostegno e ai significati simbolici ad esso collegati.

I° Modulo, Incontro 4

La spina dorsale: forza e flessibilità insieme, basi indispensabile per una buona postura.

Il quarto incontro prosegue l'esplorazione della struttura ossea: la forza e la flessibilità della spina dorsale, la capacità del corpo di essere sia solido sia disarticolato e la diversa qualità emotiva ed energetica che ne consegue. L'approfondimento continua sui temi di postura, portamento, struttura: come questi elementi sono collegati tra loro e come le nostre scelte li influenzano. Questo quarto incontro conclude il primo modulo.



II° Modulo, Incontro 1

Come declinare una classe di movimento BodyMindDialogue®

L'incontro mette in evidenza gli elementi strutturali di base su cui sviluppare e articolare una classe di movimento BodyMindDialogue® (l'unità di riferimento è la classe settimanale di un'ora e mezza-due ore). Sul piano sia teorico sia esperienziale viene dato rilievo agli assi e piani di simmetria del corpo (frontale, sagittale, trasversale) e ai diversi tipi di movimento nello spazio che ne conseguono. Inoltre, il viaggio nel corpo continua con l'esplorazione della coppa del bacino: l'anatomia, il livello emozionale ed energetico, la simbologia.

II° Modulo, Incontro 2

Gli organi interni: il sentire profondo

Gli organi interni hanno un ruolo importante non solo per la loro funzione fisiologica, bensì anche rispetto alla postura e al movimento. Questo incontro propone l'esplorazione dei principali organi interni: cuore, polmoni, stomaco, fegato, intestino, reni, vescica. Partendo dalla loro collocazione nel corpo e relativa funzione fisiologica, le esperienze proposte facilitano la diversa percezione emozionale, energetica e simbolica di ogni organo.

II° Modulo, Incontro 3

Ileopsoas, tessuto connettivale e "stato di flusso"

L'incontro propone esercizi volti a percepire l'ileopsoas, muscolo fondamentale per una postura bilanciata e un corpo in equilibrio. Il viaggio continua nella sensibilizzazione al tessuto connettivale: unità strutturale *continua*, che sostiene, sorregge e dà forma al corpo, rendendolo un'unità, un *continuum*. Gli esercizi e le esperienze proposte consentono di sperimentare analogie e connessioni fra tessuto connettivale e "stato di flusso", lo stato di coscienza in cui si è totalmente immersi nell'esperienza che si sta vivendo.

In questo incontro verranno inoltre fornite le indicazioni per l'elaborazione e presentazione dei progetti da presentare a conclusione del percorso.

II° Modulo, Incontro 4

Conclusione e sintesi del percorso, presentazione dei progetti

Oltre a portare a sintesi i principali argomenti esplorati nel percorso, questo incontro è dedicato alla presentazione e sperimentazione dei progetti dei partecipanti e alla consegna dei relativi attestati di BodyMind Dialogue®Trainer.

Metodologie utilizzate:

- Movimento sia creativo sia guidato con l'utilizzo di ogni tipo di musica
- Ideochinesi e linee di movimento (studio e ricerca di Mabel Todd)
- Tecniche di respirazione
- Uso della voce
- Visualizzazione guidate
- Modello Artrometrico di J.Wilson
- Slow Motion
- Brain gym