



Educare Danzando - Il mondo Choros dei bambini

Il progetto *Educare danzando* è rivolto ai bambini dai 4 ai 10 anni.

Prevede incontri volti ad educare i fanciulli all'arte, in particolare alla **danza**, attraverso il gioco, il ritmo, la musica, il movimento libero e guidato, il gesto, il percorso grafico e coreografico, la respirazione e l'utilizzo della voce.

Tutti questi elementi aiuteranno i piccoli allievi alla crescita come fruitori d'arte o come futuri artisti.

1- Introduzione alla danza

Il lavoro si sviluppa in base all'età e alla crescita psico-fisica del gruppo.

Allungamento e potenziamento muscolare, respirazione legata al movimento e in situazione statica, esercizi-gioco per rotazione, mobilità ed elasticità del rachide, degli arti inferiori e superiori, del tratto cervicale e della caviglia, fanno parte dell'introduzione all'attività motoria consapevole.

Si introducono le posizioni accademiche delle braccia e dei piedi. Si lavora nello spazio attraverso camminate, salti, giochi sulla lateralità, giri.

In base all'età del gruppo classe si lavora sull'introduzione alla **sbarra a terra**, alla base della tecnica accademica e sulle prime nozioni della danza classica (tecnica Vaganova).

2- Musica, ritmo e movimento

Partendo dal ritmo della propria **respirazione**, di quella degli altri e del gruppo di lavoro, si introduce il lavoro musica e movimento. Si organizzano giochi educativi a tema.

3- Respirazione, suono e voce

L'utilizzo corretto della voce è un importante elemento per il benessere psico-fisico delle persone di tutte le età. Educare all'uso della voce, è quindi fondamentale.

La consapevolezza alla respirazione è alla base di ogni attività motoria o vocale.

Si parte da **esercizi – gioco sull'utilizzo del diaframma e della respirazione profonda**, senza e con emissione di suoni per arrivare a vere e proprie coreografie cantate.

4- Movimento, segno grafico, coreografia

Il corpo di ogni individuo si muove liberamente nello spazio o esiste in un punto preciso dell'universo. Il bambino avrà la possibilità di esplorare, attraverso il movimento libero, il suo punto personale e lo spazio che lo circonda. Sarà guidato in percorsi coreografici da realizzare solo o in gruppo.

5- *Compagnia popolare dei bambini* – laboratorio di danze popolari/tradizionali (italiane e greche) e flamenco

Laboratorio aperto ai bambini della scuola dell'infanzia e primaria.

Per i bambini che frequentano i corsi di *Educare Danzando* e *danza classica* (da 4 a 10 anni), per quest'anno, la scuola Choros offre **GRATUITAMENTE** il laboratorio settimanale di danze tradizionali (italiane e greche) e flamenco. I bambini che frequenteranno con assiduità il corso, saranno scelti per formare la *Compagnia popolare dei bambini*.

Ha enorme valore trasmettere la cultura tradizionale ai giovani ed ai bambini, al fine di porre delle solide basi per la vita futura. Lo scopo, oltre a quello culturale, è rendere il bimbo consapevole del proprio corpo, dello spazio nel quale si muove, della musica utilizzata per ogni ballo. Inoltre, interagire con gli altri, nelle varie coreografie, è fondamentale per renderlo consapevole dei rapporti sociali con cui si confronta.

6- *Le favole danzate di Anna*

Le favole danzate di Anna sono un divertente modo per introdurre il lavoro di *Educare danzando*, attraverso il filo conduttore di una storia. Le favole si ispirano a storie inventate, a miti o al balletto classico di repertorio.

7- *Progetto Gaia Benessere per bambini* (promosso dal Ministero del Lavoro e delle Politiche Sociali e dal Villaggio Globale di Bagni di Lucca)

Il *Progetto Gaia* è basato su un protocollo redatto da scienziati, psicologi e medici. È stato proposto nelle scuole, nei centri benessere e in tutte quelle strutture che hanno lo scopo di promuovere il *benessere psicofisico*. Molto adatto ai bambini.

Durante le lezioni del progetto *Educare Danzando*, si inseriranno, periodicamente, delle lezioni finalizzate al benessere dei bambini.

Attraverso tecniche di meditazione (mindfulness), meditazioni dinamiche (kundalini, mandala, ecc.), danze, movimento e voce, arte terapia (disegno), esercizi di psicosomatica, esercizi di energetica yang e yin, si accompagnano i bambini ed i giovani ad una propria centratura e consapevolezza di sé, che li porterà a conoscere i propri blocchi energetici e ad aiutarli a trovare la propria strada consapevole.

L'utilizzo delle pratiche di psicosomatica darà sicurezza in sé stessi, sviluppo di una coscienza etica, capacità di relazionarsi agli altri e alla difficile società di oggi, consapevolezza delle proprie emozioni.

Il progetto *Educare Danzando* è redatto in base alla personale esperienza professionale (oltre trenta anni d'insegnamento) di Anna Cirigliano; è ispirato alle linee guida fornite dall'Accademia Nazionale di Danza.

SCUOLA DI DANZA CHOROS DI ANNA CIRIGLIANO

TEL. 3470826272

www.annacirigliano.it

annacirigliano@virgilio.it

