

NEWS:

**Iscrizioni e colloqui per il corso Triennale di Formazione
Progetto SARABANDA +39 339 2910117**

elenacerruto@gmail.com

Danzaterapiasarabanda.it



From November 4, every Monday:

International DMT group.

20.00/22.00 ONLINE

elenacerruto@gmail.com

**SESSIONI INDIVIDUALI in sala Danza o online su appuntamento
PICCOLI GRUPPI di Supervisione per Danza Movimento Terapeuti**



PigiamaDanza online: Giovedì 8.15 - 9.15

Per un risveglio in armonia.

Malgrado il nome buffo il lavoro è molto intenso e si basa su un senso di autonomia riguardo alla comprensione dei movimenti che si basano sulla tecnica della Danza. In questo apprendimento confluiscono elementi del Metodo Feldenkrais® e stretching dei Meridiani della Medicina Cinese.

ZaZen:



Al mattino presto via Zoom:

avvertire se interessate/i riceverete invito.

In genere ore 7.00. tel: 339 2910117

**Su appuntamento:
Shiatsu, Supervisioni DMT, Integrazioni Funzionali, Consulenze.**

STAGES

DMT tra Oriente e Occidente

I temi ripropongono l'attenzione consueta che la *DMT tra Oriente e Occidente* porta alla dimensione analogica e alla risonanza interiore in sintonia con i cambi di stagione.

Il tempo dedicato a questa risonanza diviene con la pratica sostegno radicato e radicante. Mindfulness nel senso spirituale, antico e profondo del termine.

La musica risveglia emozioni segrete che come cristalli preziosi possono essere custoditi e dare stimolo a forme creative.



DMT tra Oriente e Occidente
GRUPPO IN PRESENZA
Giovedì 19.30-21.30



Grazie alle esperienze pratiche in sala danza si troverà e cercherà la modalità personale per dare corpo a emozioni e vissuti intensi che possono apparire incontenibili.

Equilibrio e disequilibrio si alternano come grandi fasi che hanno specifiche qualità di movimento, assolutamente caratterizzanti della persona.

La dinamica dei 5 Elementi fornirà il grande contenitore creativo a cui attingere per ritrovare in sé, profondamente, la sorgente creativa presente in tutte/i.

Le basi del metodo vengono colte nella pratica: un incontro con se stesse/i ma anche per avvicinarsi al mondo della formazione in Danza Movimento Terapia.

Dalla Danza degli Elementi all'applicazione con bambini, adulti, anziani, persone con disagi e sofferenze, abilità e disabilità.

Per iscrizioni: elenacerruto@gmail.com

IN LIBRERIA la nuova Edizione di:

A RITMO DI CUORE

Danza Movimento Terapia tra Oriente e Occidente



La prima versione di questo libro venne pubblicata da Xenia nel 1994. In quei tempi lontani in Italia erano rarissimi i testi dedicati a questo argomento. *A ritmo di cuore* risvegliò in molte persone la motivazione a scegliere un cammino di ricerca che continua tuttora.

Ogni capitolo è stato rivisto e aggiornato, si è lasciato andare ciò che non è più attuale, si sono aggiunti nuovi capitoli dedicati all'integrazione sociale, agli aspetti ecologici.

Si è tenuto conto della situazione pandemica e si racconta delle Danze in tempo di guerra, dei collegamenti in rete con mondi lontani e situazioni dolorose che hanno bisogno di essere danzate.

La Danza cura, la Danza può aiutare a muovere passi consapevoli nel mondo.

Il testo è stato rinnovato come un vecchio vestito il cui tessuto di base, prezioso e carico di storie vissute, mette in risalto nuove esperienze che durano nel tempo. Ristrutturato come una casa, in cui lo spirito del luogo è rimasto intatto e può rivelare che l'essere umano è un'unità danzante. Danza offerta, portata a chiunque manifesti, o custodisca all'interno, un interesse autentico verso la riscoperta della propria vera natura.

A ritmo di cuore esce in una nuova veste e ancora si rivolge a tutte e tutti, non solo a professionisti, perché la natura danzante è prepotente e viva, capace di unire le persone in un grande spirito di pace.

Illustrazioni di Monica Curioni

Fotografie di Emma Terenzio

Edizioni Xenia IBIS

Danzaterapia tra Oriente e Occidente con Elena Cerruto:



La Danzaterapia permette l'aprirsi di uno spazio sacro intimamente connesso alle radici comuni nel grembo della Terra. L'Arte di nutrire la vita é La Danza che scorre senza sosta dando forma a corpi, pensieri e ricordi. Il cambiamento di ognuno risuona nel gruppo ed è ritualizzato mediante Parole Madri, parole che hanno corpo e generano guarigione.

*La danza nella sua forma più semplice:
il linguaggio delle emozioni profonde.*

Gruppi esperienziali DMT tra Oriente e Occidente APERTI A TUTTI come ricerca personale



Lunedì 20.00/22.00 ONLINE

Gruppo internazionale.

Iscrizioni aperte ogni 3 incontri

elenacerruto@gmail.com

Giovedì 19.30/21.00

Percorso trimestrale in presenza

c/o TRILLINO SELVAGGIO via Tolstoj 14A. Milano

ISCRIZIONI: info@spaziogalalite.it. Tel 334 2765052

iscrizioni aperte!

Individuali o piccoli gruppi su appuntamento: 3392910117

Su appuntamento:

Shiatsu, Supervisioni DMT, Integrazioni Funzionali, Consulenze.

Piccoli gruppi *DMT* tra Oriente e Occidente



*La danza nella sua forma più semplice:
linguaggio delle emozioni profonde.*

Lunedì ore 17/18

Giovedì ore 17/18

Altri orari su richiesta

Incontri brevi in piccoli gruppi per esplorare creativamente diverse possibilità espressive possibili per tutti.
È possibile frequentare anche un solo incontro.

Danzaterapia tra Oriente e Occidente: Dalla meditazione all'espressione.

Come nelle Arti Tradizionali dell'Oriente la creatività nasce dalla profondità della meditazione. La danzaterapia si basa sull'autenticità dell'atto creativo. Nel gruppo l'espressione di sé permette la comunicazione con gli altri. Non serve saper danzare! La danza è già presente in tutti.

Su appuntamento: 339 2910117



SESSIONI INDIVIDUALI in sala Danza o online su appuntamento
PICCOLI GRUPPI di Supervisione per Danza Movimento Terapeuti

Divenire DanzaMovimentoTerapeuta APID®

SARABANDA, Scuola di Formazione riconosciuta APID®

Curriculum e Colloquio

con Elena Cerruto 339 2910117

Iscrizioni: elenacerruto@gmail.com

Stage Introduttivo

o frequenza a gruppi esperienziali

Un proposta formativa rivolta a chi ha scelto la Danza come professione, a chi vi si dedica con studio e passione, alle persone interessate a nuovi sviluppi per crescere o far crescere i propri allievi o utenti.



Sarabanda-BioSoft: un'apertura internazionale.

Una nuova Scuola per nuovi tempi.

Un progetto che nasce da un incontro tra due Scuole attive da molti anni in Ucraina e in Italia e che hanno formato DanzaMovimentoTerapeute/i che si sono impegnati a lavorare nella difficile situazione del periodo attuale: COVID'19, Guerra in Ucraina e Disastro Climatico.

Le stesse formatrici hanno saputo intrecciare radici, cresciute in terre diverse che hanno dato vita a collaborazioni internazionali estremamente proficue.

La nuova figura della/del DanzaMovimentoTerapeuta attinge a risorse antiche presenti in ognuno. Risorse antiche quanto le discipline filosofiche e psicologiche tra Oriente e Occidente che indirizzano la pratica e ne forniscono la cornice teorica. Proprio quando la situazione è molto dolorosa è importante aiutare le persone a stare in quella fiducia che apre nuove Vie di consapevolezza.

Le radici si muovono, cercano sempre nuove terre. Il movimento spesso procede per Fasi di *caduta, recupero e sospensione* (Humphrey). La sospensione in DMT consiste anche in quel tempo di pausa, arresto, silenzio, che apre la Via alla forza delle relazioni e alla possibilità di *stare con* l'altra persona in quanto è lo stesso stare che può creare resilienza.

**SUPERVISIONI INDIVIDUALI
per DanzaMovimentoTerapeute/i**

www.danzaterapiasarabanda.it

Danza Contemporanea



Martedì 10.30 - 12.00

Nelle lezioni di Danza Contemporanea si applicano i principi dello stile Humphrey-Limon: uso del peso, gioco del disequilibrio, fluidità dei movimenti, respiro che si estende a tutto il corpo collegando il danzatore allo spazio in una relazione dinamica. Lo studio emotivo applicato alla coreografia rende intensa e espressiva la relazione vitale con la gravità e la realtà.

I movimenti sono sciolti e fluidi, in stretto contatto con l'energia interna il cui flusso scorrerà negli slanci, nelle cadute, nelle spirali per poi magari procedere con lentezza irreali nei "rallentis", o nei "tempi di ascolto".

E' possibile seguire le lezioni anche singolarmente



Laboratori Coreografici:

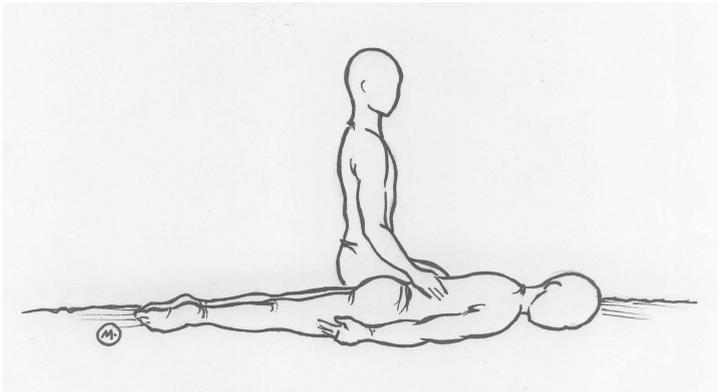
- *RODIN e la Danza*

- *Io ho le stelle nel grembo (Alda Merini)*

ArcobalenoDanza, via Solari, 6 Milano

Iscrizioni: info@arcobalenodanza.it 024694914

SHIATSU



Shiatsu è prendersi cura dell'altra persona attraverso un contatto rispettoso e delicato. Le pressioni vanno a riarmonizzare chi riceve.

L'unità mente, corpo, cuore è presupposto fondamentale per un'efficacia a diversi livelli.

Su appuntamento 339 2910117

Metodo FELDENKRAIS®

Riarmonizzare collo e spalle irrigidite dalle tensioni. Bastano pochi movimenti semplici per ritrovare una scioltezza dimenticata. Anche gli occhi trarranno beneficio! Attraverso la pratica delle CAM® (Consapevolezza attraverso il movimento) si esploreranno i movimenti che aiuteranno in particolare chi fa lavori sedentari.

LEZIONI DI GRUPPO:

Mercoledì ore 11.00/12

Trillino selvaggio, via Tolstoj 14, Milano

Individuali su appuntamento 339 2910117

.....

DANZIAMO A CASA! **La sequenza della Terra**

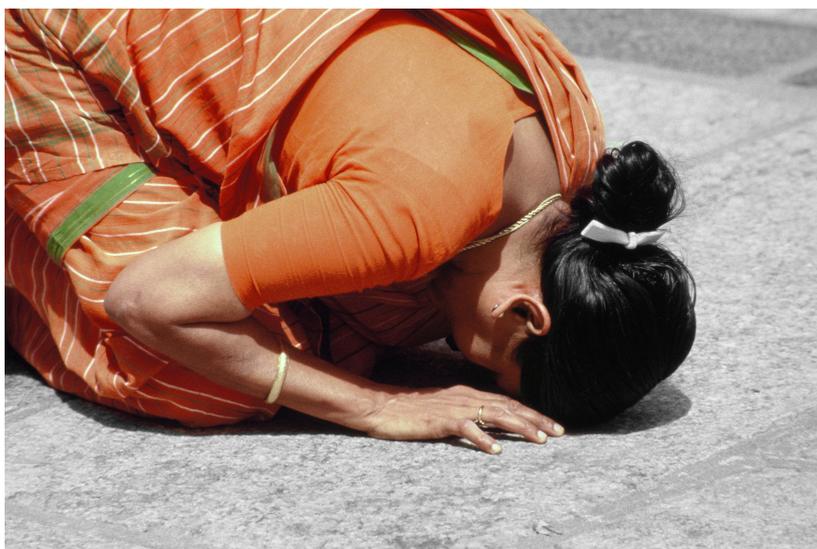
OGNI GIOVEDÌ

ORE 8 pm



estratto riassunto
da:

La Danza degli
Elementi RED.



Ph. Angelo Redaelli

Per danzare a casa.

La sequenza della terra Piacere, Precisione, Pazienza.

Definiamo con cura attorno a noi lo spazio dentro cui ci muoveremo: si tratta di un quadrato grande quanto il nostro corpo, quando ci apriamo allungando braccia e gambe. E' il nostro spazio personale. Disegnarlo attorno a noi é definirlo in quanto spazio di protezione.

Ci allunghiamo sul pavimento e stiamo in ascolto di come stiamo, portiamo attenzione ai punti di appoggio che ci mettono in contatto con la terra. Sentiamo dove é il respiro, senza cambiare nulla: stiamo semplicemente in ascolto: La parola PIACERE ci guiderà in questo percorso che ci porterà semplicemente ad alzarci ed a ritornare giù. Scopriamo la dimensione verticale del nostro spazio personale.

L'idea é di ritrovare gesti semplici che non si basano sullo sforzo ma su un sentimento organico di piacere. Organico é un movimento che coinvolge la totalità. Riattivare il piacere di muoversi é un lavoro ben preciso, di ascolto e accettazione di sé.

Riproviamo più volte, sino a trovare una sensazione di ciclicità. Soffermiamoci qualche volta per portare attenzione ai diversi passaggi, evitando qualsiasi sforzo ed osservando come ci organizziamo. Dimentichiamo movimenti imparati, anche se sappiamo che ci potrebbero fare bene. La realizzazione del piacere di muoversi é ora, nell'assoluta immediatezza, in contatto con la nostra motivazione. Se fa male non va bene. Non é la sequenza della terra. Riproviamo con calma e con pazienza. Precisione e Pazienza sono le altre due parole chiave su cui concentrarsi per dare vita alla sequenza.

Semplicemente salendo e poi tornando giù nella continuità di un movimento tra cielo e terra: la danza viene dal piacere interno del prendere il tempo per ascoltarsi sia nel movimento, sia negli attimi di riposo a terra; semplicemente esserci, presenza. Si può provare a rallentare alcune fasi per entrare con più consapevolezza ma anche provare a muoversi più velocemente per sentire come può cambiare lo sforzo: é possibile rendere lo sforzo piacevolmente intenso?

<https://www.ilcastelloeditore.it/scheda.php...>

DANZIAMO A CASA! DMT e PANDEMIA, GUERRE, CRISI CLIMATICA.

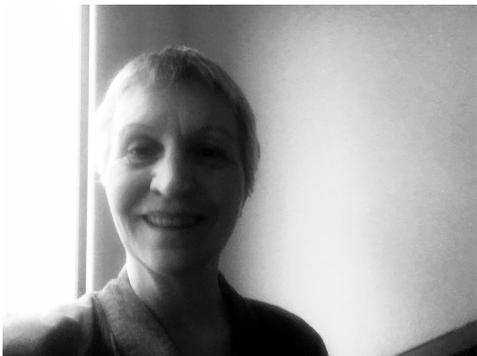
Tra pandemia, guerra e crisi climatica: Nessuna danza non è danz-abile.

Attimi e giorni in **sospensione** tra pandemia, guerra, crisi climatica hanno creato una connessione al dolore che è anche **connessione** tra le persone.

Nessuno è da solo, siamo **radici** di un unico albero. Le radici si muovono e crescono. Respirano con l'albero. Con il **respiro** la persona si connette a sé e al mondo. Quando il dolore viene ad opprimere il petto i *soffi (Qi)* del polmone si bloccano. Grazie al movimento essi possono riprendere la loro circolazione. Movimenti di apertura e chiusura creano un **Ritmo** nella Danza che può aiutare a ripristinare l'equilibrio. Il **Polmone**, Maestro del Qi, in Medicina Classica Cinese regge l'organizzazione dei Ritmi. Durante la pandemia le persone hanno subito un blocco: morte e dolore a causa di una malattia che ha portato attacco al polmone. Le conseguenze del Long Covid vertono in particolare proprio sull'ampiezza del respiro, la capacità di percepire gli odori, la fiducia nell'esistenza stessa.

Possiamo accogliere nel **cuore**, centro della persona in Medicina Classica Cinese, la **responsabilità di esistere**, soffrire, nutrirci e danzare nello spazio tra Cielo e Terra. Al centro di una diade che diviene triade nel momento in cui l'essere umano si pone al centro.

L'armonia degli esseri umani vibra in relazione anche all'**ambiente** esterno e al susseguirsi delle stagioni che ritmano lo scorrere del tempo.



Ho atteso molto a proporre il lavoro messo a punto in questi mesi in cui mi sono dedicata a rinforzare le mie competenze per poter aiutare gli altri. Sono fiduciosa che, come sempre, dalla Danza (intesa come movimento organico piacevole per tutti) venga la direzione per la Via.

La danza è Arte di nutrire la Vita.



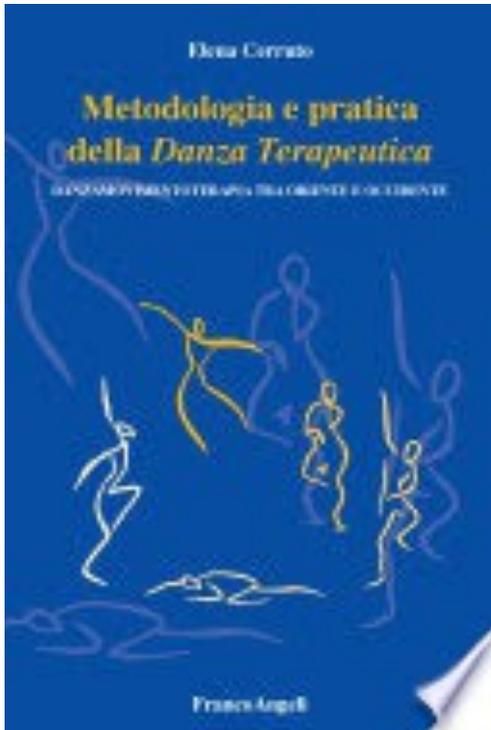
DMT tra Oriente e Occidente individuale.

Incontri individuali via Zoom o Skype su appuntamento.
Durata: 40min.

GRATUITI per le persone toccate dal conflitto in Ucraina.

IN LIBRERIA la nuova Edizione di:

***Metodologia e Pratica della Danza Terapeutica, Danza Movimento Terapia tra Oriente e Occidente* riveduta e aggiornata. FrancoAngeli Edizioni, Mi**



Praticata sin dagli anni '40 nel continente americano e largamente diffusa nel mondo, la Danzamentoterapia è presente in Italia dagli anni '70, ma solo nel 1997 è stata fondata l'Associazione Professionale Italiana Danzamentoterapia (APID), cui aderiscono professionisti che si riconoscono nella definizione comune mantenendo una pluralità di modelli e orientamenti.

La *DMT tra Oriente e Occidente* nasce da una ricerca tra quotidiano e simbolico e integra le recenti scoperte dell'Occidente nel campo della neurofenomenologia e delle neuroscienze con la dimensione cosmologica della medicina cinese. Punto chiave è l'unità mente-corpo nella continuità di un flusso mondo interno-mondo esterno che già lo stesso atto danzato richiama. Riconoscersi

parte di un processo più ampio permette di integrare le differenze, di aprirsi all'autenticità dell'esistenza restituendo fiducia in un'epoca di grande crisi e di ricerca di senso.

Il riscontro, a livello scientifico, dell'esperienza empatica facilita oggi la comprensione del rispecchiamento che avviene nel setting terapeutico; d'altronde già nella sua prima edizione questo testo aveva dedicato un capitolo ai neuroni specchio, ora aggiornato.

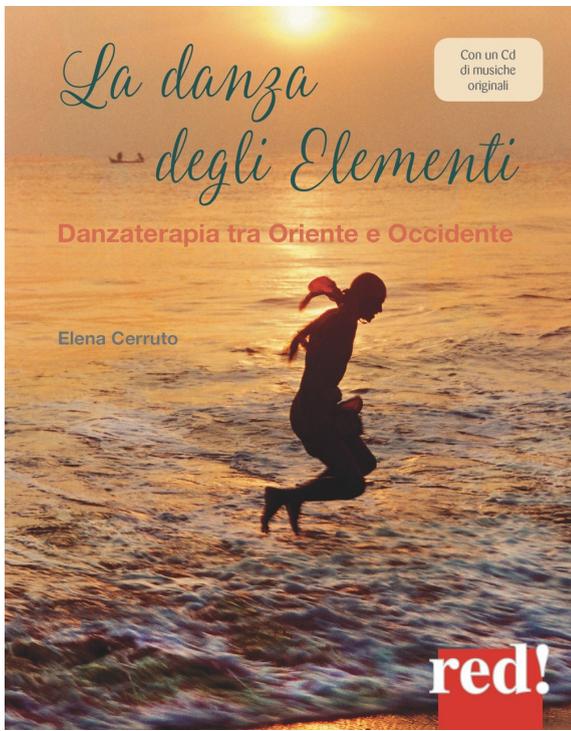
Questa nuova edizione è stata rivista in considerazione delle conferme ottenute dalla danzaterapia sul versante scientifico e su quello pratico, grazie a una larga diffusione con utenze diversificate.

Il volume si rivolge agli operatori del settore, agli studenti delle Scuole di formazione in Danza Movimento Terapia, ma anche a chi si accosta per la prima volta a questa disciplina ed è interessato a scoprirne le origini storiche e teoriche, le radici metodologiche e gli sviluppi particolari che l'autrice ha elaborato. Si apprezza lo spazio dato ai diversi approcci metodologici di Danza Movimento Terapia presenti nel mondo.

IN LIBRERIA

La Danza degli Elementi Red! Edizioni, Milano

<http://www.ilcastelloeditore.it/scheda.php?id=8857307778&dsc=la-danza-degli-elementi>



“La danza degli Elementi” rappresenta un percorso attraverso i Cinque Elementi (Terra, Acqua, Fuoco, Aria e Vuoto) che ci porta a esprimere le qualità degli Elementi che stanno dentro ognuno di noi.

Oltre al **Cd con brani musicali**, creati appositamente da **Andalo Carrega** con la sua chitarra a 20 corde, il libro contiene **racconti, immagini, frasi guida, indicazioni di movimento**, ma anche di non-movimento, di **ascolto e presa di contatto di sé**. Non fornisce però alcuna sequenza preordinata di cose da fare, nessuna lista.

Nessuna emozione è indotta o evocata: non ci sono emozioni buone o cattive, come non ci sono movimenti giusti o sbagliati.

Le fotografie presenti nel libro sono di **Angelo Redaelli** (<http://www.angeloredaelli.com/>) e rimandano con immediatezza alle qualità degli Elementi. Stimolano l'intuizione e aiutano a riconoscere gli Elementi non come riferimenti esterni a sé, ma come sorgenti di energia profonda, che appartiene a ciascuno. I cinque Elementi si relazionano a colori, emozioni, forme di energia, punti cardinali, stagioni. L'interesse è volto a **riconoscere le emozioni e i movimenti**, ma anche **sogni, pensieri, tensioni, silenzi**, e a **sentire le possibilità infinite di esprimersi**. Testo, illustrazioni e musica sono stimoli che offrono a tutti un momento di contatto con la propria creatività. Tutti, perché nessuno è escluso da una danza che è molto più semplice della sua spiegazione. Per questo *La danza degli Elementi* **non prevede limiti di età o vincoli legati a possibilità fisiche**. Il libro è consigliato in particolare a chi già partecipa a gruppi di danza e danzamentoterapia o segue percorsi terapeutici individuali per ritrovare momenti di piacere, centratura, ascolto di sé e della musica.