

NOTE BIOGRAFICHE

Il metodo **Effort/Shape** con la sua parte pratica chiamata **Labanotation**, forma la così detta **Labananalysis**, tracciata dallo stesso **Laban** e **Lawrence** nel testo **Effort** del 1949, in cui si delineano le relazioni tra **impulso, peso, spazio tempo e flusso di tensione**. In **Terapia (Jung)**, il metodo è utile per valutare l'aspetto qualitativo del movimento ed evidenziare gli schemi motori di base e le parti cronicamente ferme.

Il metodo è utilizzato anche dalla **DMT danza movimento terapia** (scuola di matrice inglese e americana), in cui la relazione terapeutica è considerata come **transfert-contro transfert**, e identificata nella forma e nel contenuto delle produzioni artistiche.

Bartenieff Irmgard, allieva e collega di **Rudolf Von Laban**. **Danzatrice, fisioterapista, psicoterapeuta**, ideò una serie di esercizi funzionali attraverso la consapevolezza e l'uso della **muscolatura profonda**, con cui ritrovare equilibrio, forza, elasticità, coordinazione ed armonia, connessione mente corpo.

Pilates Joseph, codifica il metodo, dapprima chiamato **Contrology**, applicando al movimento il controllo posturale con il **respiro**. Malato fin da piccolo, sperimenta esercizi atti al miglioramento fisico. A cavallo tra le due Guerre, si rifugia prima a **Londra**, poi a **New York**, ponendo la sua sede nel Palazzo del **New York City Ballet**, divenendo in breve tempo famoso ed importante nel settore della **danza** e dello **sport**.

Feldenkrais Moshè, israeliano, ingegnere, scienziato, nato nel primo '900, codifica una serie di esercizi, con il metodo di **autoeducazione** attraverso il movimento, l'utilizzo degli **schemi motori di base**, l'ascolto e la percezione corporea.

EMANUELA CASSOLA SOLDATI

Formatasi in **Teatro Danza**, presso la **Scuola d'Arte Drammatica P.Grassi e S.P.I.D - C.S.C.a Milano**.

DMT Danza Movimento Terapeuta, conforme al **Programma quadriennale di Art Therapy Italiana** in convenzione con l'Università di Bologna del Dipartimento di Psicologia in collaborazione con il **Goldsmith's College University di Londra**.

Iscrizione professionale **APID, Associazione Italiana DMT**.

Formazione intensiva per la **DMT a Tolouse in Francia** e tecnica **jazz a Buenos Aires**.

Maestro d'Arte in Arti Grafiche Pittoriche.

Già docente in **Discipline dello Spettacolo** presso l'Istituto Statale d'Arte **P.Toschi a Parma** fino alla **Rif. Gelmini**.

Ballerina professionista con partecipazioni teatrali, televisiva e cinematografica.

Critico di Danza e Teatro iscritta all'Ass.ne Nazionale **Aict-IACT**

Curatrice della sezione **Danza** per la **Redazione in Fonopoli di Renato Zero**.

Collaborazioni con quotidiani e riviste del settore da oltre **13 anni**.



"La danza... è il mezzo più diretto per portare fuori ciò che è rimasto a lungo inespresso..."
(R. Laban)

"Cantare e ballare bene significa essere BEN EDUCATI"
(Platone 428 - 348 a.c.)

Metodo Body B.P.F.®

Pone le radici nei concetti di

BALANCE (equilibrio), **PRECISION** (precisione), **FUNCTIONALITY** (funzionalità),

Ispirato da 6 schemi motori di base descritti da Irmgard Bartenieff

Partendo da punti di vista differenti, le osservazioni colte ed applicate in 25 anni di attività pedagogica, ed artistica nella danza, sono state sperimentate in ambito didattico, terapeutico, nei laboratori condotti di propedeutica ed avviamento alla danza, teatro danza, espressione corporea, danza movimento terapia. Il Metodo Body B.P.F., è frutto della ricerca e dell'applicazione personale post trauma, in cui la **funzionalità** e la **precisione** del movimento ed il suo giusto **equilibrio**, hanno avuto un riscontro psicofisico, benefico, ed una ri-scoperta.

Nello specifico, dopo aver studiato ed applicato le teorie metodologiche in vari settori, di I. Bartenieff, J. Pilates, M. Feldenkrais, la sintesi dell'applicazione con il movimento, si è evidenziata in tre concetti: **balance-equilibrio**, **precision**, **functionality** constatando, l'efficacia del movimento, nella ripetizione dell'esercizio di 6 volte, al fine di memorizzarlo, con la giusta lentezza di esecuzione, data dal respiro.

In generale gli schemi motori di base, **camminare**, **correre**, **saltare**, **lanciare ed afferrare**, rappresentano le unità di base dei movimenti umani (impulso nervoso-encefalo-muscolo-contrazione-movimento).

Il Metodo Body B.P.F.®, lavora sugli **schemi motori di base**, descritti anche da Ingmar Bartenieff, come esperienze fondamentali per la strutturazione del corpo e l'organizzazione del movimento, che consentono al soggetto di accedere ad un **esser-ci mobile**, dinamico e plastico.

Gli schemi motori di base, sono schemi di connessione e organizzazione del corpo. Nel corso del primo anno di vita del bambino infatti, tutti gli schemi, appaiono e si sviluppano e si installano progressivamente.

Ogni schema implica una qualità, ed un livello di esperienza cognitiva ed emozionale ed una modalità specifica di contatto e relazione con se stessi e con il mondo.

Lo sviluppo psicomotorio, che procede verso la padronanza del corpo e del movimento nelle tre dimensioni degli assi cartesiani **x, y, z**, di R.V. Laban, ha come esito finale la deambulazione. Necessita pertanto di una adeguata realizzazione di tutti gli schemi, che non interagiscono tra loro in modo lineare, ma piuttosto con un andamento ciclico a spirale.

La persona adulta, può riattraversare tutti gli schemi motori evolutivi, con le esperienze vissute attraverso il medium attivo dell'esercizio proposto, atto a ritrovare la condizione di equilibrio-**Balance**, precisione-**Precision**, funzionalità-**Functionality**.

Nello specifico, gli schemi motori di base comprendono:

1. RESPIRAZIONE

il grande **schema della respirazione**, permette, il cambiamento di volume del corpo, che si espande in tutte le direzioni. Attraverso la respirazione, l'individuo nell'età evolutiva, fin da bambino, può sperimentare la tridimensionalità del corpo. Il suo espandere e raccogliere, costituisce il movimento interiore e la base per tutte le esperienze relazionali.

2. La connessione CENTRO-PERIFERICA

È lo **schema** che mette in relazione il centro del corpo con la sua periferia (mani, piedi, testa, coccige), movimento centrifugo (andare verso fuori) e centripeto (tornare a sé).

3. La connessione SPINALE TESTA-COCCIGE

Lo **schema** mette in relazione le due estremità dell'asse, organizza la mobilità della schiena, struttura l'asse e la verticalità.

4. La connessione OMOLOGA

Questo **schema**, permette di differenziare tra la parte alta e bassa del corpo. Senza la connessione centro periferica, tale schema, diventa una frattura all'altezza della vita che causa molti problemi alla zona lombare. L'effort del **peso** e il radicamento (grounding) a terra, sono il trait d'union tra la parte bassa del corpo, che implica aspetti molto forti e potenti legati all'affermazione di sé nel mondo e la leggerezza e l'espressività emotiva della parte alta del corpo.

5. La connessione OMOLATERALE

Lo **schema** omolaterale, organizza la relazione tra la metà destra e sinistra del corpo e permette di equilibrare-**balance**, **la colonna e il centro del corpo**.

Dal punto di vista del funzionamento psicologico, questo schema, è legato alla possibilità/capacità di scegliere ed articolare tra loro polarità diverse.

6. La connessione CONTROLATERALE

È lo **schema** più complesso che lavora la relazione tra i quadranti opposti del corpo, tutti i movimenti che avvengono sulle diagonali e le spirali.

Lo schema controlaterale nutre la

deambulazione.

La sua **funzionalità** è alla base dei movimenti più articolati come le torsioni e i movimenti sulle diagonali. La connessione controlaterale, che emerge per ultima, quando il bambino nella fase evolutiva, inizia a camminare, ha bisogno che tutti gli altri schemi siano presenti, attivi e **precisi**.

Come attraverso un modello evolutivo di riferimento della **DMT, Danza Movimento Terapia**, dei processi psicocorporei, è possibile riattraversare tutte le qualità dell'esperienza umana, trovare la giusta chiave corporea per accedere alla gamma esperienziale che non si sono esplicitate in modo equilibrato e soddisfacente nel percorso evolutivo, anche con il **metodo Body B.P.F.**, attraverso semplici, ma efficaci esercizi propriocettivi, si può riportare l'attenzione e la percezione sull'**equilibrio**, **la precisione**, **la funzionalità del movimento**.

Le analogie sono evidenti nei metodi studiati e codificati da Pilates e Feldenkrais. Se per Pilates, possiamo riassumere la sua disciplina basata su 6 principi fondamentali: concentrazione, controllo, baricentro-powerhouse, fluidità del movimento, precisione e respirazione IN-ES, per Feldenkrais, 6 sono le parole chiave che definiscono i principi fondamentali del suo lavoro sul movimento corporeo: apprendimento, consapevolezza, sistema nervoso, gravità, attura (neologismo, sintesi di postura e azione), immaginazione.

Il Metodo BODY B.P.F.®, si pone in questa ottica di osservazione, ad offrire una serie organizzata di esercizi motori funzionali, atti ad evidenziare le potenzialità insite nel movimento dei **6 schemi motori di base principali**, per favorire un migliore funzionamento psicomotorio, riassunti nel concetto di **equilibrio-balance**, **precisione e funzionalità**.

Attraverso un assetto ed un allineamento corporeo ottenuto ponendo attenzione sulla **respirazione** e l'utilizzo della **muscolatura profonda**, le esperienze corporee in posizione eretta, prona, supina e in decubito laterale del corpo, prendono forma nello spazio e sul pavimento, anche in presenza e con l'utilizzo di piccoli oggetti, come la palla