

PER CHI DESIDERA MIGLIORARE LA PROPRIA ENERGIA COMUNICATIVA
PERCEPIRE LA PROPRIA CORPOREITÀ NELLA SUA INTERESSA
ED APPREZZARE LA BELLEZZA DEL MONDO
E IL SORRISO DELLA VITA.



THE POST

La comunicazione vibrazionale

Laura Gessner e Johanna Wollmann

5-6 maggio 2018

sabato 10.00/18.00 - domenica 9.00/15.00

Sala Conferenze Metis - Corso Buenos Aires, 64/D - Milano

Il Titolo del Laboratorio "THE POST" vuole richiamare il film diretto da Steven Spielberg con protagonista una strepitosa Meryl Streep, proprietaria del Washington Post, che decide di pubblicare i Pentagon Papers, documenti top secret del governo Nixon innescando reazioni che poi hanno fatto la storia. Vuole richiamare anche il test che alcuni redattori di quel quotidiano prepararono per valutare lo stato percettivo dei potenziali loro lettori impegnati freneticamente, nel quotidiano, per raggiungere i loro obiettivi. Fecero suonare uno dei migliori violinisti al mondo, Joshua Bell con il suo Stradivarius del 1713, ad una fermata del metrò di Washington. Durante la performance dell'artista, durata 45 minuti, nessuno si fermò ad ascoltare le note divine che uscivano dal suo violino, tranne un bimbo di tre anni che si mise a piangere perché la madre lo stratonava via. Al concerto che Joshua tenne la sera in teatro, ci fu invece il tutto esaurito con persone che si accalcarono per ore sperando di ottenere un biglietto che non fosse stato prevenduto. La deduzione fu che le persone, coinvolte nella realizzazione di obiettivi di interesse e sopravvivenza, non riescono a riconoscere i talenti che passano loro accanto; tendono a sfuggire alle relazioni; hanno una struttura corporea rigida, lo sguardo fisso, le mascelle tese e, a stento, sorridono. La nostra Scuola di comunicazione – già nel suo nome – SMILE sottolinea l'importanza del sorriso nelle relazioni di cura e di lavoro. Per questo motivo la Scuola offre l'opportunità di laboratori che mirano a fortificare la presenza vibrante dei partecipanti e li invogliano a creare nei propri ambiti di lavoro e di famiglia atmosfere fluide e positive con il desiderio di impegnarsi in modo etico ed empatico, come le vicende del Washington Post insegnano.

Quello che vi proponiamo con il laboratorio di comunicazione vibrazionale, condotto da Laura Gessner e Johanna Wollmann, raffinate artiste del suono e del movimento, è la ricarica della nostra corporeità attraverso la conoscenza e l'esercizio di metodi di riattivazione percettiva e vibrazionale. Torneremo a percepire lo spazio che si apre intorno a noi come luminoso e accogliente e, nell'incontro con le altre entità umane, riconosceremo la fluidità della relazione empatica.

metis
SMILE 2

Il costo di iscrizione è di 150 euro che comprende i coffee-break e il pranzo del sabato. *Si richiede abbigliamento comodo.*

segreteria@metisonline.it

+39.02.29515510

Sabato 5 MAGGIO

10.00 - 10.30 **INTRODUZIONE** Gemma Martino

10.30 - 11.30 **ROMPIAMO IL GHIACCIO** giocare con voce, il corpo e il gruppo

Coffee break

11.45 - 13.00 **ASCOLTIAMO E ACQUISIAMO CONSAPEVOLEZZA DELLO SPAZIO**

il corpo strumento di percussione (da metodo Orff): una postura percettiva e predisposta verso l'altro (da metodo Bothmer e lavori di Hubert Godard)

Pausa con Bio-lunch in loco

14.00 - 15.00 **SPERIMENTIAMO COME LA VIBRAZIONE SONORA POSSA MODIFICARE LA MATERIA**

(da Ernst Chladni e Barbara Brennan)

15.00 – 16.00 **GESTIAMO LA VOCE CON CONSAPEVOLEZZA** (da Grotowski)

Coffee break

16.15 – 16.45 **FACCIAMO CIRCOLARE L'ENERGIA** (esercizi yoga con lingua, diaframma, lip trill)

16.45 – 17.20 **TROVIAMO L'EQUILIBRIO NEL LAVORO A DUE** (uso dello sguardo periferico e della linea centrale)

17.20 – 18.00 **ENTRIAMO NELLA MAGIA CORALE DEL CANONE**

Domenica 6 MAGGIO

9.00 – 11.00 **POTENZIAMO LA CREATIVITA'E IL BUON UMORE**

(immersione con coreografia in un brano jazz)

Coffee break

11.15 – 11.45 **GIOCHI VOCALI TEATRALI** (Una stimolante lettura recitata)

11.45 – 13.00 **MEDITAZIONE DEL SUONO** (da NADA YOGA) - **VIBRAZIONE VOCALE (MANTRA)**

Pausa con Bio-lunch in loco

14.00 – 15.30 **ESPERIENZA ARTISTICA DEL GRUPPO** (sulla musica country)

15.30 – 16.30 **RIFLESSIONI E RIAPERTURE**

16.30 – 17.00 **CONCLUSIONE** Gemma Martino