

RESPIRO, VOCE e CONSAPEVOLEZZA CORPOREA

seminario di *Vocalità Meditativa e Metodo Feldenkrais®*
con *Amelia Cuni e Monia Merluzzi*

sab.19 e dom. 20 novembre 2011 - UDINE

organizza l'associazione culturale
GRUPPO RICERCA METODO FELDENKRAIS



Sotto la guida di due esperte insegnanti si terranno delle sessioni di studio che includono lezioni di **Vocalità Meditativa** secondo il metodo di **Amelia Cuni** (fondato sugli insegnamenti del canto indiano *dhrupad*), e lezioni di **Consapevolezza Attraverso il Movimento®** secondo il **Metodo Feldenkrais®** guidate dall'insegnante **Monia Merluzzi**. Potremo così esplorare gli aspetti fondamentali connessi all'emissione vocale con il supporto di un processo d'apprendimento basato sulla profonda interazione tra movimento, sensazione, sentimento e pensiero.

Il seminario affronta temi di fondamentale importanza per il rapporto con la propria voce, attraverso esercizi alla portata di ciascuno. Non sono richieste precedenti esperienze di canto indiano o di Metodo Feldenkrais®.

Chi fosse interessato ad approfondire l'esperienza con la voce, potrà prenotare **lezioni individuali** con Amelia Cuni durante la giornata di lunedì 21 novembre.

Si consiglia di portare abiti comodi, una coperta per sdraiarsi, un cuscino per sedersi a terra e del materiale per scrivere. E' permesso registrare le lezioni con Amelia Cuni per uso personale.

descrizione dei metodi d'insegnamento

Durante le sessioni di **Vocalità Meditativa**, Amelia Cuni guida i partecipanti al canto con particolare attenzione alla correlazione fra il corpo e la mente, alle sfumature dell'intonazione e alla qualità dell'emissione. Coltivando l'ascolto e attraverso esercizi in cui emissione e immaginazione si fondono, si diventa gradualmente coscienti dei profondi echi interiori che l'espressione vocale genera. Si arriva così a condividere la pura gioia di una voce aperta, agile e sensuale, che intona note risplendenti e risuona liberamente generando armonia e serenità. Accompagnati dall'avvolgente suono del *tanpura* (strumento di accompagnamento, bordone), i partecipanti sperimentano in modo nuovo e diretto il carattere di ciascun intervallo musicale. Attraverso un uso concertato di attenzione e intuizione, si manifestano ulteriori significati nella percezione del suono e nella melodia della voce. Tale disciplina predilige l'esercizio della concentrazione e sviluppa la consapevolezza dell'atto vocale. E' un'esperienza che ci induce a rielaborare e rinnovare il nostro approccio al canto, si può facilmente integrare con altri percorsi musicali, e risulta di notevole beneficio per chiunque usi la voce professionalmente o per diletto.

Amelia Cuni ha studiato per più di 10 anni in India il canto *dhrupad*, originato nei templi dell'India del Nord nel XV secolo. Esso si fonda sui principi del *nada-yoga* (yoga del suono) che considera il suono come il principio creativo (*nada-brahma*) e il canto come una riproduzione di tale processo all'interno del nostro corpo, un'affermazione e celebrazione dell'essere.

Durante le sessioni di **Consapevolezza Attraverso il Movimento®** secondo il **Metodo Feldenkrais®**, impareremo a sentire tutte le parti coinvolte nella produzione vocale: labbra, lingua, cavità orale, seni paranasali, i diaframmi respiratorio e quello formato dai muscoli faringei e della glottide. Riconosceremo il lavoro delle strutture scheletriche e muscolari coinvolte, testa - gabbia toracica - bacino, per liberare l'addome e favorire un migliore utilizzo del diaframma e più in generale ottenere un assetto posturale ottimale.

In questo seminario il Metodo Feldenkrais® viene specificamente applicato all'utilizzo della voce per migliorare la capacità di modulazione del suono a seconda delle esigenze espressive di ognuno di noi (parlare e/o cantare). Più in generale durante le lezioni di gruppo con il Metodo Feldenkrais® denominate CAM® (Consapevolezza Attraverso il Movimento®), l'insegnante guida con la voce gli allievi attraverso una serie di movimenti inusuali e piacevoli, che vengono eseguiti lentamente e con l'attenzione volta ad ascoltare le sensazioni che questi movimenti producono. In questo modo viene stimolata la capacità dell'organismo ad apprendere, a riscoprire nuove e più efficaci possibilità d'azione, per rompere le abitudini che ci limitano ed a volte possono diventare anche dannose. Esiste anche la formula della lezione individuale denominata IF® (Integrazione Funzionale®), in cui il processo di apprendimento è guidato dalle mani dell'insegnante in un dialogo prevalentemente non verbale. Attraverso questa manipolazione gentile e non invasiva l'allievo scopre la propria struttura ed il suo più intimo funzionamento. Queste modalità di lavoro sono state ideate dal fisico ed ingegnere israeliano Moshe Feldenkrais (1904-1984).

Amelia Cuni

è un'artista nota a livello internazionale. Ha studiato canto dhrupad e danza kathak in India per un decennio con grandi nomi della musica indostana (R. Fahimuddin Dagar, Vidur Mallik and D. C. Vedi). Stimatissima interprete anche di musica contemporanea (per lei hanno composto importanti compositori, tra cui Terry Riley, Maria de Alvear, Francis Silkstone, Roland Pfrengle, Chico Mello), ha realizzato numerose produzioni artistiche e discografiche, la più recente sui *raga microtonali* di John Cage, presentati in vari festival in Europa e USA, Biennale Musica di Venezia inclusa. Ha concepito e coordinato numerosi progetti interculturali e sperimentali, presentati con ensemble internazionali in tutto il mondo. E' docente di canto indiano al Conservatorio 'A.Pedrollo' di Vicenza. Da oltre 20 anni tiene stage sull'uso della voce in varie istituzioni e università, risiede a Berlino. Per ulteriori informazioni e l'ascolto di estratti delle sue interpretazioni, vi invitiamo a visitare i siti:

www.ameliacuni.de

www.myspace.com/ameliacuni

Monia Merluzzi

Il suo interesse è rivolto soprattutto alla componente educativo/espressiva del movimento, inteso come strumento di conoscenza di sé stessi. Ha studiato danza per diversi anni prima di ottenere il diploma di laurea all'ISEF, ed in seguito frequentato corsi e seminari di varie tecniche ed approcci al lavoro sul corpo che considerano fondamentale la relazione mente - corpo - vissuto emotivo. Viene così a conoscenza del Metodo Feldenkrais® e nel 1997 intraprende il corso di formazione per insegnanti a Firenze, che prosegue poi a Melbourne (Australia). Frequenta successivamente il corso triennale di formazione per Counselor ad indirizzo Biosistemico a Prato, affiancando al lavoro sulla consapevolezza corporea quello sul vissuto emozionale. Oltre ad insegnare il Metodo Feldenkrais® in lezioni di gruppo ed individuali, opera nella scuola in qualità di insegnante e/o esperto esterno per l'educazione motoria ed educazione all'affettività.

www.grmfeldenkrais.it

www.feldenkrais.it



Luogo, giorni e orari

sabato 19 e domenica 20 novembre

presso l'Istituto "Hamsah", in via Firenze n°14 a **Udine**

sabato: **14.00 - 18.30**

domenica: **9.30 - 12.30** e **13.30 - 16.30**

Quote e modalità di partecipazione

120,00 € entro per chi si iscrive entro il 5 novembre, **140,00 €** dopo tale data.

E' possibile partecipare alla sola giornata di sabato. In tal caso la quota sarà:

50€ entro per chi si iscrive entro il 5 novembre, **60,00 €** dopo tale data.

Quota associativa per chi non è socio.

Le eventuali lezioni individuali con Amelia non sono comprese nella quota del corso.

Iscrizione e pagamento: inviare all'indirizzo sotto indicato il modulo di iscrizione con i propri dati, unitamente alla fotocopia del versamento della quota su c/c postale n° **31685456** (IBAN **IT06 Y076 0112 3000 0003 1685 456**) intestato a: associazione culturale **Gruppo Ricerca Metodo Feldenkrais** Viale Venezia n° 12, 33100 Udine. Causale: **quota seminario novembre 2011.**

Annullamento: Qualora il numero dei partecipanti fosse insufficiente o per altri motivi non fosse possibile realizzare il corso, le quote verranno integralmente restituite.

Come raggiungerci

Per chi arriva in treno

Usciti dalla stazione ferroviaria, prendere la linea 4 dell'autobus direzione Villa Primavera – Pasian di Prato, e scendere alla 3° fermata di Viale Venezia (quella dopo la questura). Da lì procedere a piedi verso Viale Firenze. L'Istituto "Hamsah" si trova al n°14, 500 m circa dopo aver imboccato la strada sulla sinistra.

In automobile

Uscendo dall'autostrada al casello di Udine sud, percorre la tangenziale e poi seguire l'indicazione "centro". Percorrere Viale Venezia e al 3° semaforo girare a sinistra seguendo le indicazioni per il cimitero. L'Istituto "Hamsah" si trova al n°14, 500 m circa dopo aver imboccato la strada sulla sinistra.

Per informazioni:

Amelia Cuni info@ameliacuni.de

Monia Merluzzi monia.merluzzi@grmfeldenkrais.it **0432 777416** e **328 9580419**

MODULO di ISCRIZIONE

COGNOME e NOME

.....

INDIRIZZO

.....

CITTA'CAP.....

TEL..... CELL.....

MAIL.....

Dichiaro di aver preso visione delle modalità di partecipazione di cui sopra e di accettarle

FIRMA _____ IL _____