

**AIIMF - ASSOCIAZIONE ITALIANA INSEGNANTI DEL METODO FELDENKRAIS®**  
**VI Convegno Nazionale. 15-16-17 novembre 2019, Firenze, Hotel Baglioni.**  
**APPRENDIMENTO, MOVIMENTO E CREATIVITA' - l'arte di integrare.**

***Dal Metodo Feldenkrais® alla danza Contact Improvisation: riorganizzare se stessi per incontrare l'altro.***

**VIOLA ONGARO**

La Contact improvisation è una danza che si basa sulla percezione sensoriale del movimento e sulla gestione del peso in uno spazio tridimensionale, nel qui e ora, senza perciò la ripetizione di movimenti prestabiliti. Prevede la relazione fra due o più persone attraverso il contatto fisico. Nella pratica, si esplorano modi diversi per accedere a questa disponibilità fisica e mentale e di modulare questo contatto perché sia utile a generare una danza fluida, piacevole e sorprendente. La mia esperienza di Insegnante Feldenkrais e al contempo di Contact Improvisation mi ha portato a riconoscere i punti in comune fra le due pratiche e di sperimentare come le CAM siano uno strumento eccezionale per portare chi danza a quel livello di consapevolezza e disponibilità necessarie.

Cosa faremo in questo workshop: a partire da una lezione di Metodo Feldenkrais, scopriremo come trovare nel pavimento il supporto per “estendere” senza sforzo il corpo nello spazio e trovare quella specifica qualità di contatto con l’altro che ci permetta di mantenere un dialogo equilibrato nella danza.

**Viola Ongaro.** Si forma come danzatrice presso la scuola d’Arte Drammatica Paolo Grassi di Milano. Dopo una carriera come interprete e coreografa, a seguito di una lesione al ginocchio, intraprende la formazione in Metodo Feldenkrais® concludendola nel 2013. Da allora all’attività artistica unisce quella dell’insegnamento del Metodo Feldenkrais e della danza contemporanea, cercando di essere un tramite perché le persone di tutte le età ed esperienze traggano quanta più soddisfazione possibile dal loro essere in movimento.