



Kit MoviMedico

**(Auto)Terapie consapevoli
per Artisti del Movimento**

Di Maia Giovanni e Palozzo Matteo

SOMMARIO

- ② Genesi del workshop
- ④ Approccio
- ⑧ Obiettivi
- ⑩ Giovanni Maia
- ⑪ Matteo Palozzo

GENESI DEL WORKSHOP

L'idea di creare un workshop come questo nasce dal bisogno di portare all'interno delle arti performative che richiedono un uso atletico del corpo (teatro, danza e soprattutto circo) un concetto che spesso viene trascurato: la cura del proprio corpo a breve, medio e lungo termine.



GENESI DEL WORKSHOP

Spesso la prevenzione (in tutte le sue declinazioni: riscaldamento, preparazione fisica, stretching) viene etichettata come noiosa e quindi lasciata in secondo piano, con conseguenze a volte davvero rischiose.

La domanda che si siamo posti quindi è la seguente: come può questa entrare a far parte della routine di allenamento in modo divertente, non eccessivamente ripetitivo e allo stesso tempo aiutare nell'incremento delle prestazioni?

Crediamo fortemente che la risposta sia nell'uso di alcuni principi che abbiamo isolato negli anni di pratica, e che adesso vorremmo condividere con chi, come noi, lavora tutti i giorni con il proprio corpo.

Esiste la possibilità di allenarsi migliorando tecnicamente, atleticamente, limitando infortuni e divertendosi?

Esiste la possibilità di usare lo stesso movimento come forma di prevenzione e di riabilitazione?

APPROCCIO

I punti di vista che muovono questa visione dell'insegnamento sono molteplici, perché frutto delle nostre variegate esperienze.

Una cosa che li accomuna però è di basarsi su principi adattabili e non protocolli predefiniti, una sorta di recipienti che possano accogliere molti contenuti diversi, permettendo maggior espressione delle singolarità dei partecipanti.

Secondo la nostra esperienza, in questo modo possiamo massimizzare lo studio delle arti di movimento in maniera sostenibile, prevenendo gli infortuni e mantenendo sempre alta la motivazione e la curiosità per la disciplina praticata.

APPROCCIO

I maggiori principi formali con cui si esprime il sistema sono:

- Gioco
- Versatilità
- Consapevolezza
- Contaminazione
- Espressività
- Immaginazione



APPROCCIO

Abbandoniamo quindi l'idea che esistano esercizi giusti o sbagliati per raggiungere degli obiettivi performativi ed espressivi, ma usiamo tutto ciò che può servire a seconda di necessità mirate.

Necessità che abbiamo deciso di dividere in alcune macro-aree che copriremo nell'arco del workshop:



- Riscaldamento
- Preparazione fisica
- Mobilità
- Stretching
- Allenamento tecnico
- Creazione artistica
- Improvvisazione

APPROCCIO

Per spiegare come può funzionare l'incontro tra i principi e gli obiettivi, facciamo un esempio utilizzando il riscaldamento:

Sappiamo che nel riscaldamento per le arti performative c'è bisogno di attivare in maniera complessa il sistema nervoso, il sistema muscolo scheletrico e i sistemi energetici. A questo punto ci chiediamo quali principi siano più utili per ottenere questo scopo, e selezioniamo gioco, versatilità e consapevolezza. Attraverso il primo abbiamo un'attivazione di tutti i sistemi descritti, con la seconda copriamo la necessità di globalità e con il terzo graduamo l'esposizione in modo che non ci sia un eccesso di rischio.

Quindi disegniamo dei giochi adatti alle varie fasi del riscaldamento, magari usando prima proposte semplici e basso carico per facilitare l'adattamento dei tessuti molli, e progressivamente andiamo ad aumentare l'intensità e la complessità dello stimolo per preparare il resto delle strutture.

Naturalmente con proposte mirate a "svegliare" i movimenti più tipici per le discipline target, come manipolazione di oggetti, lanci e coordinazione occhi-mani per la giocoleria o il carico progressivo sui polsi, la consapevolezza del corpo nello spazio e la coordinazione aerea per l'acrobatica.

Questo rapido esempio si può estendere a tutti gli altri argomenti che tratteremo, con modalità che saranno rese manifeste durante il seminario stesso.

OBIETTIVI

Gli obiettivi principali del workshop sono:

- Far capire agli allievi che elementi fondamentali dell'allenamento (quali il riscaldamento, preparazione fisica e mobilità) che solitamente vengono etichettati come "noiosi", possono invece essere affrontati in modo stimolante e divertente.

- Trasmettere ai partecipanti un metodo che gli permetta di diventare indipendenti e creare da soli i propri esercizi in modo da poter variare il proprio allenamento senza perderne la qualità e l'efficacia.



- Applicare i principi del movimento del corpo alla creazione ed alla ricerca artistica.

OBIETTIVI

- Aiutare i partecipanti a comprendere meglio il funzionamento del proprio corpo, il significato del dolore e la sua utilità.
- Aprire la strada verso un metodo di allenamento più consapevole, preventivo e resiliente.
- Fornire le basi per una riabilitazione a seguito di un infortunio che sia più profonda, reale e a lungo termine.



GIOVANNI MAIA

Giovanni si avvicina alle discipline di movimento relativamente tardi. Nei primi anni della sua vita si è dedicato soprattutto al nuoto ed al calcio a 5 come portiere (giocando, tra le altre, per una squadra di serie A, il Kaos Futsal).

Inizia a praticare parkour a 19 anni e, dopo essersi avvicinato a questa disciplina, decide di abbandonare completamente gli sport di competizione.

Dopo la laurea in scienze geologiche, Giovanni si iscrive alla Scuola Romana di Circo nel 2016 e si diploma due anni dopo in acrodanza e mano a mano. Passa l'estate esibendosi per le strade con la compagnia GioallaTerza. Nel 2019 entra a far parte della compagnia Teatro dei Venti come interprete nello spettacolo Moby Dick, e contemporaneamente inizia la scuola di circo Flic dove prosegue lo studio dell'acrodanza, diplomandosi nel 2020.



Da settembre 2020 a dicembre 2021, partecipa con la Compagnie Tau alla creazione dello spettacolo ContreCourant. Nel 2022 entra a far parte della Compagnie La Désarmante, come interprete dello spettacolo MûT.

Ha studiato le basi del Viet Vo Dao e della Capoeira durante i suoi studi in ambito circense, ed ha integrato questi ultimi studiando separatamente danza contemporanea e teatrodanza.

Ama rotolarsi per terra, stare a testa in giù e guardare le cose da una prospettiva sempre diversa.

MATTEO PALOZZO



Fin da bambino il movimento è uno dei suoi canali principali di comunicazione con il mondo.

Da adolescente è atleta agonista dei 400m ad ostacoli, mentre attraverso l'esperienza scout viene esposto alle basi del Methode Naturelle di Georges Hebert.

Durante i vent'anni si avvicina alle arti marziali cinesi, andando a vivere anche in Cina per due anni in modo da approfondirne la pratica.

Proprio a Pechino conosce il parkour, che continua a praticare tutt'oggi dopo oltre 13 anni.

Anche in questo ambito la sua ricerca è intensa e lo porta a viaggiare molto per conoscere varie realtà e punti di vista.

Il suo percorso si arricchisce grazie alla conoscenza personale di alcuni dei fondatori della disciplina e l'ottenimento della prestigiosa certificazione per l'insegnamento ADAPT.

Per gestire i frequenti infortuni che una strada del genere comporta, nel tempo studia metodi Occidentali (come il Feldenkrais) e Orientali (come i Qi Gong), fino a decidere di unire il tutto in un percorso accademico formale, la laurea in fisioterapia, che consegue con il massimo dei voti. Attualmente la sua ricerca verte nell'adattare i benefici del movimento in Natura a contesti urbani, riportando le persone a muoversi all'aria aperta e con minimo equipaggiamento in tutte le stagioni.