

WORKSHOP MARYLIN MOGGI

Dal 2021 ZETA Movement collabora con Marilyn Moggi per offrire, oltre al principale programma ambasciatori, anche un approccio alternativo al tema della salute mentale.

DanzarMENTE: uniamo la danza alla salute mentale

Lo scopo del progetto è di rendere attenti i giovani su vari aspetti legati alla salute mentale, attraverso l'arte e il movimento fisico, in particolar modo con la danza. Vuole offrire delle riflessioni e dei consigli pratici sulle varie tematiche che possono andare dall'ascolto del proprio corpo e delle proprie emozioni, a come alleviare lo stress e prendersi cura di sé.

Ti è mai capitato di sentire una determinata sensazione fisica dentro di te ma di non riuscire a verbalizzarla? La danza è una forma di espressione per poter dar luce a ciò che sta dentro di noi e che non sempre si riesce ad esprimere a parole. Può essere un punto di forza, di ripartenza, di ricarica, di ritrovo, di libertà. La danza, nonostante sia forma di espressione diversa da quella a cui siamo abituati ad utilizzare di solito, è comunque un linguaggio universale. Vari studi sulla danza, e su attività fisiche in generale, dimostrano come il movimento abbia dei benefici proprio per la salute mentale. La danza però, rispetto ad altre attività fisiche, non richiede solo uno sforzo fisico, ma comprende anche componenti cognitive e emotive. Inoltre fin dall'antichità è usata per affrontare, esprimere e comprendere le proprie emozioni.

Svolgimento e scopo del workshop:

Per danza si intende espressione del movimento. Tutti noi nel nostro quotidiano ci muoviamo e in modo più visibile o meno, più conscio o meno, con i nostri movimenti, i nostri gesti, esprimiamo sempre qualcosa. Durante questo workshop andremo allora a scoprire più approfonditamente come corpo - mente - movimento sono legati insieme e come possono influenzarsi a vicenda.

Lo scopo è sia di far percepire gli effetti positivi della danza sul proprio benessere e allo stesso tempo di poter approfondire vari temi legati alla salute mentale. Durante questa attività i partecipanti svilupperanno una maggiore consapevolezza del proprio corpo e delle proprie emozioni.

Sono ormai quasi due anni che tante attività o dialoghi avvengono a distanza e sempre più spesso si comunica attraverso uno schermo, quasi, se non del tutto, nascosti. Ecco allora che un workshop del genere riporta valore alla presenza fisica, ridona sicurezza, infonde fiducia, offre un'opportunità a chi magari si sente insicuro e di solito non osa, di comunque potersi esprimere e di scoprire un linguaggio non verbale.

In modo concreto il laboratorio offrirà delle attività di gruppo e individuali, alternando momenti dove si imparano dei passi precisi, a momenti guidati di improvvisazione e/o creazione. Si tratteranno tematiche riguardo alla salute mentale utilizzando un dialogo non verbale e si faranno conoscere, sperimentare ai partecipanti alcuni modi per rilassarsi o sfogarsi legati al movimento, alla musica e al ritmo. Ci saranno attività che aiutano ad aumentare la propria consapevolezza corporea, a dar sfogo alle emozioni, a capire l'importanza del respiro e dell'interazione con gli altri. Queste attività ci aiuteranno a scoprire i benefici che la danza può avere sulla salute mentale, oltre che essere per i partecipanti dei nuovi strumenti per coltivare il proprio benessere.

Informazioni pratiche:

I workshops sono da svolgersi idealmente in palestra o in alternativa in una sala spaziosa (calcolando minimo 4 m2 a partecipante). La durata varia tra i 45 e i 90 minuti (a seconda della richiesta). Oltretutto se c'è l'interesse, si può anche creare un percorso di più incontri regolari (3-4).

In accordo con la Sig.ra Moggi, i costi del workshop sono di Fr. 150.- per la durata di 60 minuti e di Fr. 225.- per la durata di 90 minuti, con un contributo aggiuntivo di Fr. 50.- giornalieri per la trasferta in Svizzera.

Numero massimo di partecipanti: 24

Attualmente i workshop sono adatti per ragazzi dai 12 anni in su, ma possono essere anche adattati per ragazzi delle scuole elementari.

Chi è Marylin Moggi

Sono Marylin Moggi, ho 25 anni e sono insegnante di danza.

Ho iniziato a ballare seguendo un corso di danza creativa quando avevo 6 anni. Da quel momento ho continuato a danzare e mi sono immersa in vari stili, ho seguito corsi nell'ambito della danza contemporanea (spaziando anche nel floorwork e teatro danza), danza jazz, danza classica e street dance.

Incuriosita dal mondo dello sport e dalle conoscenze scientifiche, nel 2019 ho ottenuto il Bachelor in Scienze dello Sport Movimento e Salute presso la facoltà di medicina dell'università di Basilea. Durante gli studi a Basilea ho potuto osservare più nel dettaglio l'influenza delle attività fisiche sul cervello e sulla salute mentale.

Dal 2019 al 2020 ho frequentato per un anno Elevate Dance Company, una scuola di danza con sede a Londra. Durante questa formazione ho fatto visita a varie scuole per portare dei workshop di danza legati a dei temi sociali (come il rispetto degli altri e della natura). Rientrata in Svizzera nel 2020 ho iniziato a insegnare danza moderna contemporanea e danza classica per bambini di 3 anni fino agli adulti.