



IL CORPO, L'EMOZIONE E LA VOCE

Un viaggio attraverso i linguaggi dell'espressione

WORKSHOP CONDOTTO DALLA DOTT.SSA MARIDA LELLA

Il corpo nello spazio, la parola, scritta e parlata, il suono e la voce nella relazione con noi stessi e con l'altro.

Cosa vuol dire essere in contatto con sé stessi? La velocità che ci impone il quotidiano, lo stress, le abitudini consolidate ci portano spesso ad "avvertire" le cose del mondo attraverso il filtro dei pensieri, della nostra stessa immagine. Viviamo molto nella testa e poco nel corpo. Confondiamo il pensare con il sentire e in un certo senso facciamo a meno del sentire. Molti mancano della percezione del proprio respiro, dei gesti semplici e quotidiani, delle proprie gambe, della pancia, delle mani. Ci preoccupiamo più di capire che di sentire, quando la strada per la comprensione è molto più rapida attraverso l'emozione e l'intuizione. Sono le emozioni che nascono nel corpo che possono guidare la nostra intuizione.

La voce è il principale veicolo della comunicazione. L'intensità, la sonorità, i timbri caldi e freddi, tutto serve a fornire un preciso indirizzo alla comunicazione. Parlando di voce come espressione d'emozioni, possiamo dire che non esiste alcun controllo della stessa senza che questo si trasformi in un tradimento delle emozioni nascoste nel nostro inconscio, perché le informazioni rilasciate inconsapevolmente dalle vibrazioni vocali sono l'espressione fedele della ricchezza interiore.

Guidati dall'esperienza creativa dello scrittore e regista e dalla competenza emotiva della psicoterapeuta, avremo l'opportunità di scoprire nuove dinamiche di relazione e il senso benefico della leggerezza.

Saremo accompagnati quindi dagli strumenti della psicoterapia, del teatro e della scrittura, potremo accostarci a una consapevolezza nuova di corpo e voce, e del modo in cui corpo e voce si legano, permettendoci di ridurre le distanze con il mondo.

Intraprenderemo un viaggio emozionante alla scoperta di noi stessi!