

“Danzaterapia e movimento creativo” di HELEN PAYNE

TRAMA

Nell’ambito dell’Arteterapia, l’esperienza della danza e del movimento creativo può essere preziosa per chi deve migliorare il proprio autocontrollo e imparare a rilassarsi, a rapportarsi con gli altri o che, più semplicemente, ha bisogno di acquisire fiducia in se stesso, di esprimere creativamente le proprie emozioni o di trarne benefici da un punto di vista fisico.

Questo manuale risponde all’esigenza di materiale specifico, altamente professionale ma al contempo accessibile e di immediata funzione operativa, da utilizzare in ambito educativo e riabilitativo. Vengono presentate 174 attività, descritte in maniera chiara e dettagliata, su:

- Equilibrio e controllo del corpo
- Suono
- Movimento e ritmo
- Esplorazione dello spazio
- Rapporti con gli altri
- Imitazioni e maschere
- Lateralità
- Stretching
- Tensione-rilassamento

È una proposta utile e originale sia per chi già opera nel settore della danzaterapia, per le novità della sua impostazione, sia per chi si accosta per la prima volta a questa disciplina.

COMMENTO PERSONALE

Questo libro è interessante per tutti gli amanti della danza o per chi ha bisogno di scaricare la tensione.

Va seguito con l’aiuto di una persona responsabile e competente del settore.

Il libro è molto utile e fa conoscere un metodo di rilassamento nuovo rispetto a quelli che già conosciamo.