



Bartenieff Fundamentals

Ripercorrere le tappe dello sviluppo e i principi di un movimento sano per sviluppare armonia e benessere

Applicando alla pratica della fisioterapia i principi di Laban, Irmgard Bartenieff sviluppò i “Fondamentali”, una tecnica corporea basata sul ripercorrere lo sviluppo psicomotorio per ritrovare armonia e un corretto funzionamento kinesiologico. Praticare i Fondamentali di Bartenieff ci migliora fisicamente ed emotivamente, restituendo efficienza, fluidità ed espressività ai movimenti quotidiani.

Con i Fondamentali di Bartenieff esploriamo i movimenti sviluppati spontaneamente nella prima infanzia in relazione all’ambiente, quei movimenti che in età adulta abbiamo dimenticato, irrigidito o distorto. La tecnica riattiva le connessioni corporee e i principi basilari del movimento, con il supporto della dinamica respiratoria e con una chiara intenzione spaziale.

Come spiega Peggy Hackney, anziana allieva di Bartenieff, ogni esercizio non è separato dagli altri, ma articolato in sequenze creative sempre più ricche, che si sviluppano in relazione con lo spazio e l’ambiente. Anche se Bartenieff ha originariamente ideato i Fondamentali praticando la fisioterapia, la tecnica è stata poi estesa a una varietà di popolazioni e utilizzata anche per migliorare l’apprendimento della danza. In sintesi, i principi di Bartenieff aprono una nuova visione sulle possibilità del movimento umano.

Il **Corso Base** si rivolge a persone di tutte le età, anche a chi conduce una vita sedentaria e trascura da tempo il proprio corpo, ma desidera ritrovare il piacere di muoversi con fluidità e armonia, vitalità e benessere. Il corso ha un approccio progressivo che si adatta alle caratteristiche dei partecipanti.

Il **Corso Avanzato**, indirizzato a chi ha già frequentato il corso base, a professionisti e studenti di danza o discipline sportive, a danzaterapeuti in formazione, approfondisce con maggior consapevolezza i patterns globali di movimento, per sviluppare competenze motorie sempre più efficienti ed espressive. Il corso avanzato include alcuni aspetti degli studi di Laban sulle qualità del movimento (Effort), sulla Forma e sul dialogo con lo Spazio, per uno studio coreografico mirato anche alla performance.

