Accademia dei colibrì

Claudia Meregalli

Tutte le attività che propongo sono in ottica ADM, cioè partono dal presupposto dell'attenzione all'utilizzo del nostro corpo in qualunque situazione, sulla base del Metodo Armonia del Movimento del dott. Angelo Granata®. (http://www.metodoadm.eu/)

LA COORDINAZIONE RELATIVA AGLI ARTI INFERIORI E LA COORDINAZIONE RELATIVA AGLI ARTI SUPERIORI

Si tratta di un lavoro di sperimentazione per recuperare le possibilità di mobilizzazione e la coordinazione relative agli arti inferiori e superiori; coordinazione assolutamente necessaria sia per la nostra vita quotidiana che per un approccio alla danza.
Per gli arti inferiori l'attenzione è posta sui vari tipi di camminata e, da qui, alla coordinazione con il bacino.
Per gli arti superiori l'attenzione primaria è posta sulle spalle e quindi alla coordinazione con braccia, avambracci e mani, che compiono movimenti sincroni ed asincroni.
Successivamente si affronterà la coordinazione contemporanea degli arti inferiori e superiori.

Per informazioni e/o iscrizioni tel . 335/7128796