

A light gray line drawing of two hands, one above the other, with fingers slightly curled as if holding or supporting something. The drawing is minimalist and serves as a background for the title.

Ginnastica Mentale: Esplorare la Connessione tra Mente e Corpo

La Ginnastica Mentale è un laboratorio innovativo che propone un'esperienza unica per esplorare e approfondire la profonda connessione tra mente e corpo attraverso lo studio della percezione tattile del cervello durante semplici esercizi di coordinazione manuale. Questo approccio rivoluzionario, sviluppato da Jacopo Tealdi, noto come [#quellodellemani](#), un esperto mimo, attore, regista e ricercatore del gesto, è finalizzato a potenziare la conoscenza di sé e a vivere in modo più intenso e consapevole.

Cosa Imparerai:

Ginnastica Mentale: Scoprirai come il cervello apprende e percepisce nel momento in cui impara. Esploreremo le risposte immediate e istintive del sistema mente-corpo-emozioni durante l'apprendimento, gettando luce sulla relazione tra queste sfere.

Connessione Mente-Corpo: Attraverso una serie di esercizi pratici e di consapevolezza, acquisirai una comprensione più profonda della relazione tra mente e corpo. Imparerai a percepire e dirigere il flusso di informazioni tra di loro.

Educazione alla Teatralità: Utilizzeremo l'educazione alla teatralità come strumento per esprimere le emozioni, stimolare la creatività e potenziare la consapevolezza del corpo.

Coordinazione Manuale: Attraverso esercizi di coordinazione manuale, affinerai la tua percezione tattile e migliorerai la connessione tra mani, cervello e corpo.

Contenuti del Laboratorio:

Esplorazione del Corpo: Scoprirai come il corpo e la mente si influenzano reciprocamente e imparerai a utilizzare il tuo corpo come un mezzo per esprimere pensieri ed emozioni.

Mudra e Yoga per le Dita: Sperimenta posizioni yoga per le dita, i "mudra", per migliorare la tua coordinazione manuale e sviluppare una percezione tattile più raffinata.

Comunicazione Gestuale: Utilizzeremo elementi della Lingua dei Segni e giochi teatrali per esercitare la comunicazione gestuale e la capacità di esprimersi senza l'uso delle parole.

Performance Creativa: Metterai alla prova le tue abilità acquisite durante il laboratorio, partecipando alla creazione di una performance unica.



Materiali Necessari:

- Il tuo corpo, che sarà il tuo principale strumento di esplorazione.
- Vestiti comodi per agevolare il movimento e l'espressione fisica.
- Un oggetto preferito che potrà essere utilizzato come ispirazione o simbolo nella performance creativa.

Questo laboratorio di Ginnastica Mentale rappresenta un'opportunità straordinaria per acquisire una maggiore consapevolezza del corpo, della mente e della connessione tra di essi. Sarà un viaggio esplorativo verso la conoscenza di sé e l'arte di esprimersi attraverso il gesto e la percezione tattile.