

APRILE 2022

Inedito in Italia, il libro di Rolland offre al pubblico la possibilità di apprendere una tecnica utile ed efficace per il miglioramento motorio e neuromuscolare.



INSIDE MOTION

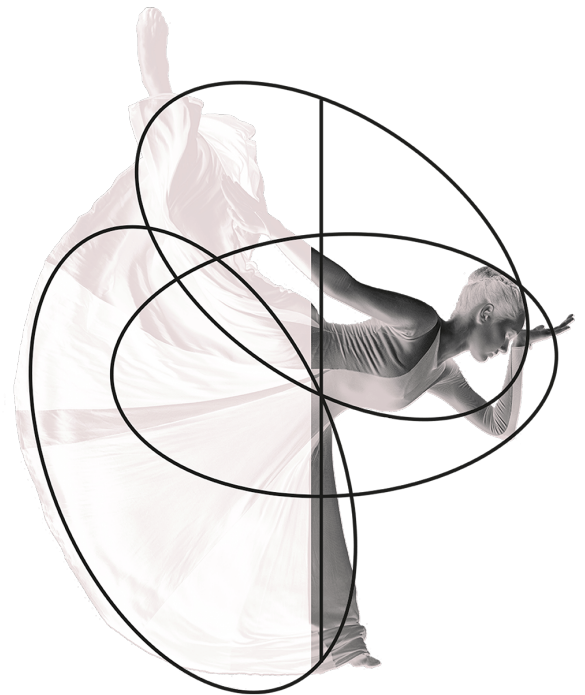
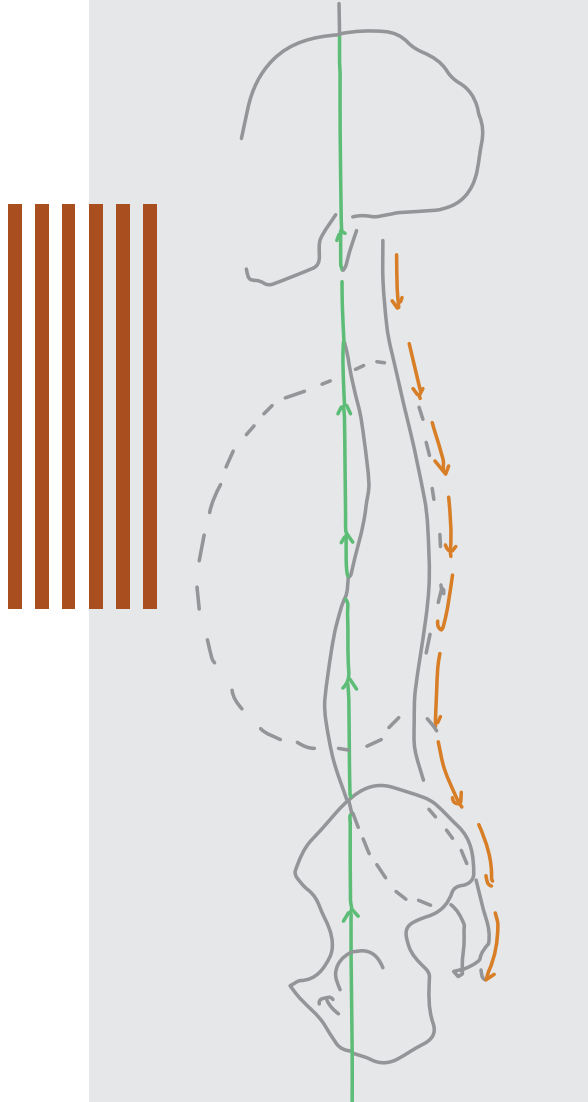
Per un'educazione al
movimento

John Rolland
INSIDE MOTION

Per un'educazione al movimento
a cura di Alessandra Palma di Cesnola

Titolo originale:
**Inside Motion. An Ideokinetic Basis
for Movement Education**

Wesleyan University Press (March, 2021)
100 pp.
Illustrazioni dell'autore



“

Per un'educazione al movimento.

a cura di Alessandra Palma di Cesnola

Inedito in Italia, *Inside Motion* rappresenta una tappa importante, successiva al lavoro condotto sull'allineamento del corpo da Mabel Todd e Barbara Clark, sviluppata negli anni Ottanta dal ballerino John Rolland, figura significativa nello sviluppo della tecnica di Release e Allineamento. *Inside Motion* ha come obiettivo fondamentale il miglioramento dell'equilibrio fisico attraverso un processo di apprendimento creativo dell'anatomia, che integri le capacità mentali e fisiche. Il lettore è guidato sia a pensare sia a sentire attraverso il corpo e, nel processo, a rilasciare strati di "informazioni cinestesiche" nascoste. Organizzato come un manuale, adatto a chiunque si interessi di discipline legate al movimento (danza, Tai Chi Quan, Feldenkrais, ecc.) comprende una descrizione completa del sistema scheletrico accompagnata da illustrazioni dettagliate dello stesso autore.

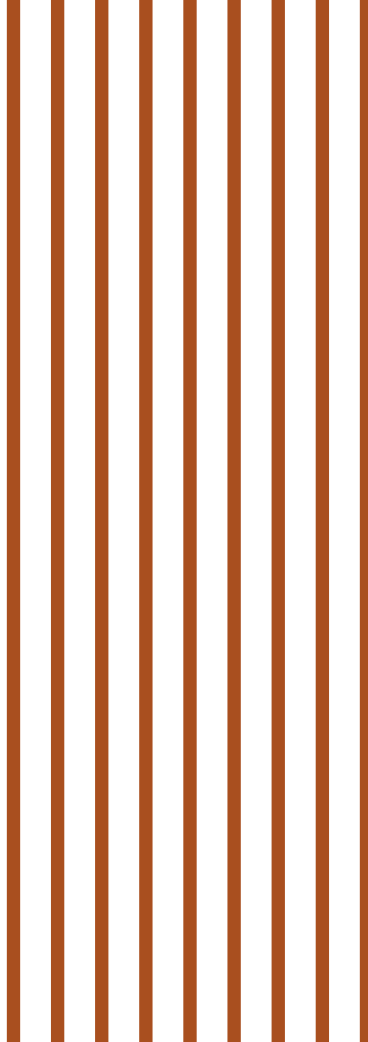
John Rolland (1950-1993) è stato una figura significativa nello sviluppo della tecnica di Release e Allineamento, come insegnante, ballerino e performer. Ha insegnato principi di Allineamento alla Eastman School of Music dell'Università di Rochester, New York, al Naropa Institute e, per molti anni, alla Theatreschool di Amsterdam, dove è stato insegnante di danza. Ha condotto numerosi workshop negli Stati Uniti, in Europa e in Australia. Studente di Barbara Clark, John Rolland è stato un artista di talento in molti campi, dalla pittura alla musica.

TABELLA DEI CONTENUTI

1. Introduzione al processo di allineamento
2. Il contesto storico
3. Leggi per lo studio dell'equilibrio corporeo
4. Il processo di lavoro
5. Equilibrare il busto
6. Equilibrare le gambe
7. Equilibrare i piedi
8. Equilibrare la cassa toracica
9. Equilibrare il cingolo scapolare e le braccia
10. Sviluppare un personale processo di lavoro

› **La testimonianza di una personalità importante della danza contemporanea, prematuramente scomparsa.**

“Colui che danza cammina sull'acqua e dentro una fiamma” (Garcia Lorca)



Percorsi somatici è un progetto di raccolta di materiali, interviste, testi e proposte nel campo del movimento, della performance e dell'integrazione corpo-mente-anima.

www.percorsisomatici.it



“Ricerche e studi sul corpo.”

CONTATTI
Alessandra Palma di Cesnola tel: 3483547812 email: alecesnola@gmail.com