

Cubalinda

Cubalinda

WORKSHOP SPECIALE

MEMORIA & BALLO

Perché non ricordo?
Cosa posso fare per ricordare?



LUCA LONGHIN
PREPARATORE ARTISTICO

VI SUCCEDE QUESTO?



**Finita la lezione o
in serata: vuoto totale**



LUCA LONGHIN
PREPARATORE ARTISTICO

Cubalinda

Perché siamo qui



Capire perché dimentichi

Scoprire come lavora il cervello
mentre balli

Imparare strategie pratiche per
ricordare passi e figure

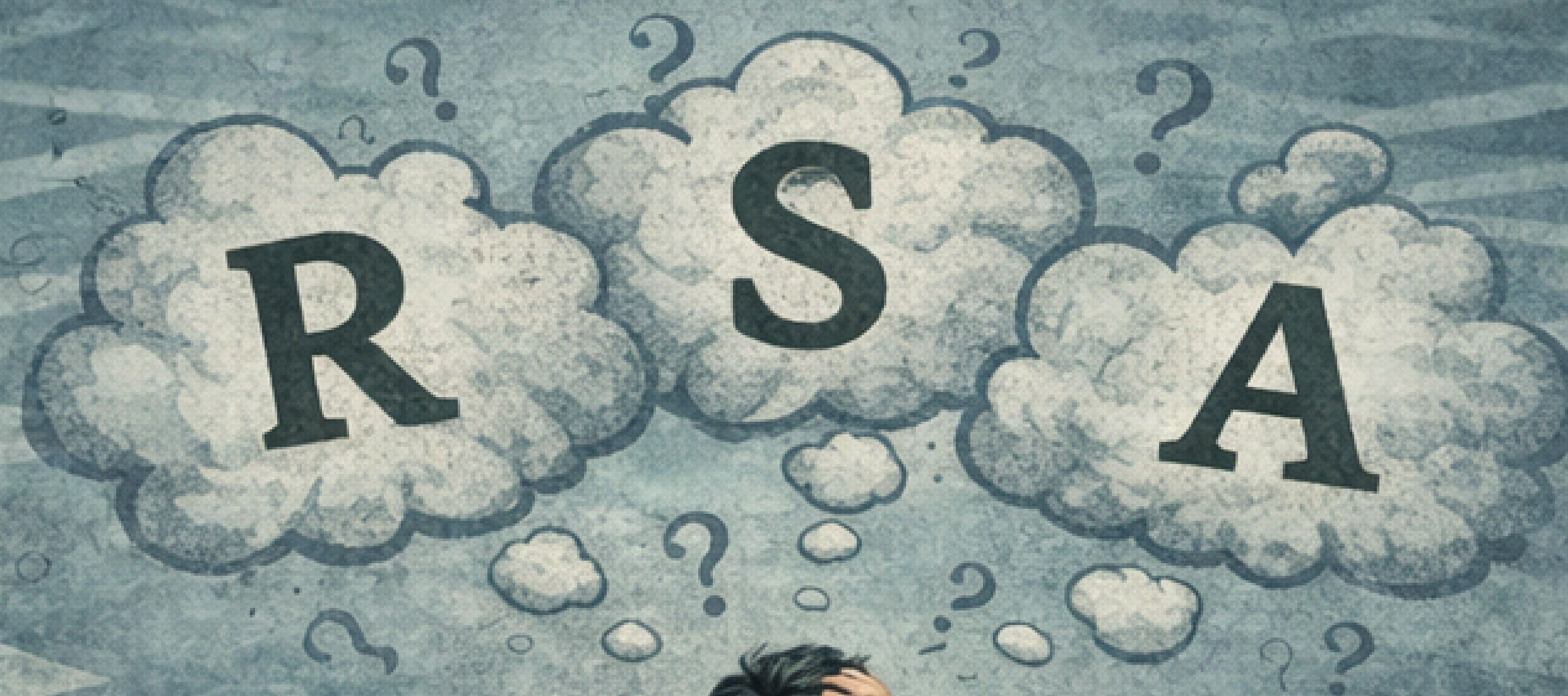


Che cosa ti viene in mente a
primo impatto se pensi a



Il modello che ti frega: R S A

Ricordo → Sicurezza → Autostima



*“Se **Ricordo** i passi allora mi sento **Sicuro** e di conseguenza posso sentirmi a posto con me stesso.”*

*“Se **Non Ricordo** → **Non mi sento Sicuro** → allora non valgo abbastanza, non sono portato”*



Cambiamo film: A S R



A S R

Atteggiamento → Sicurezza → Ricordo



Il cervello è un gioco di squadra



Bodyguard 🛡️
(cervello rettile)

DJ delle emozioni 🎧
(cervello limbico)

Regista 🎬
(corteccia frontale)



LUCA LONGHIN
PREPARATORE ARTISTICO

Cubalinda



Cubalinda

LUCA LONGHIN
PREPARATORE ARTISTICO

1
Presenza



*Se durante la lezione sei con il corpo in sala...
ma con la testa al lavoro, al telefono, in famiglia...
QUESTA PORTA NON SI APRE.*

1 Presenza



Ascolto



Sguardo



Focus

- Ascolto attivo
- Attenzione al corpo
- Testa in sala, non altrove

Tecnica VAK: attenzione sul'visivo,
attenzione sull'uditivo, attenzione sul
cinestesico



2 CONTESTO



Più il contesto in cui imparo è simile al contesto in cui userò quel passo, più sarà facile ricordarlo.

2 Contesto

No



Si



- Ambiente, musica, atmosfera
- Il cervello memorizza per associazione
- Più il contesto è simile alla serata, meglio ricordi



3 Ripetizione (pratica consapevole)

Cubalinda



RIPETIZIONE CONSAPEVOLE: più volte un movimento passa nei muscoli, più la memoria motoria lo consolida.



LUCA LONGHIN
PREPARATORE ARTISTICO

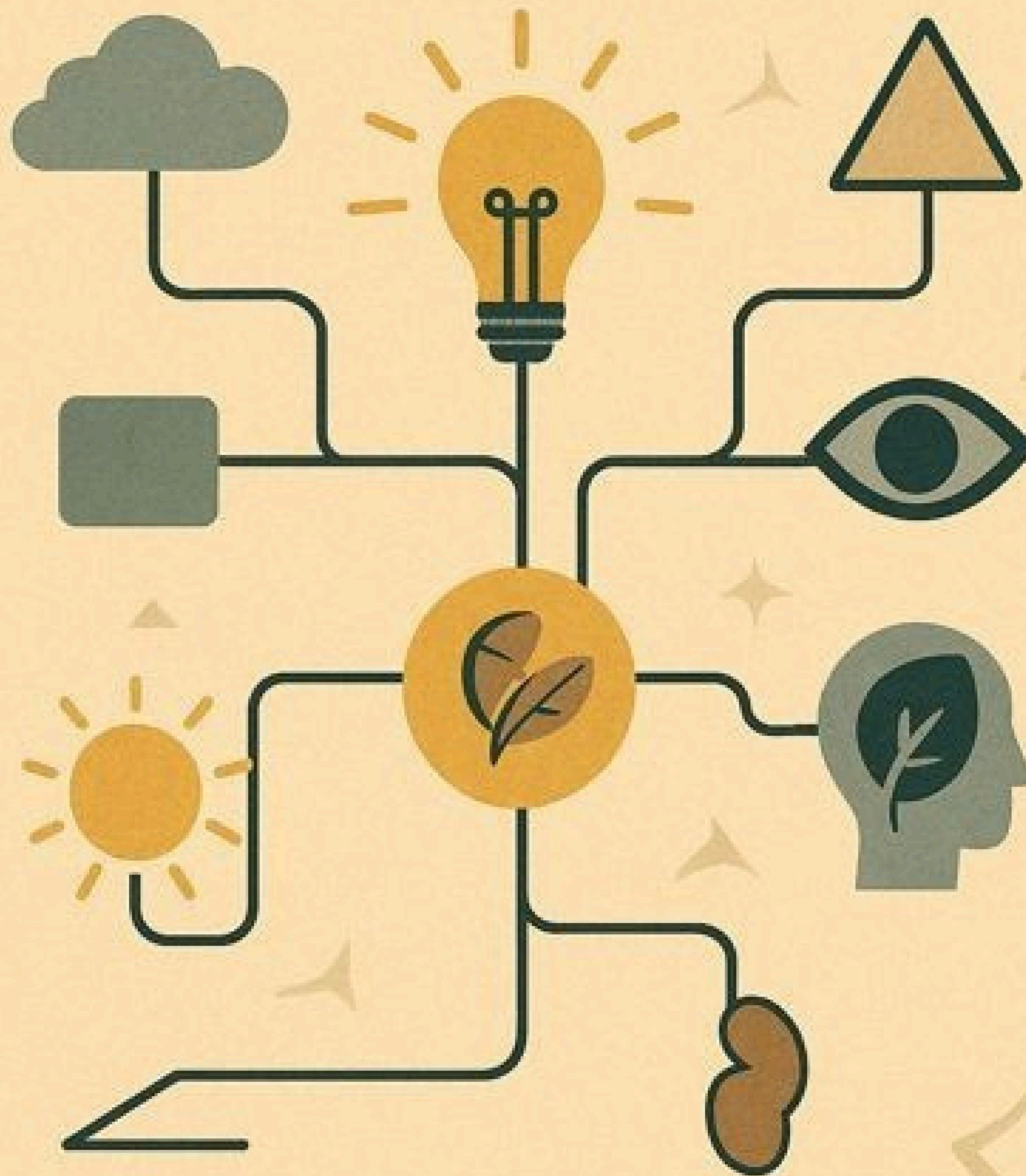
3 Ripetizione consapevole



- Ripeto e so cosa sto facendo
- Ripeto e non mi annoio, so perché lo sto facendo
- Corpo + attenzione
- Ogni ripetizione diventa sempre più importante"



4 Mappa



4 Mappa

- Schema logico / 6x6
- Visualizzazioni, tecnica dei loci
- Metafore, Assonanze, Similitudini

"Il cervello non ama le "cose confuse".



5 Emozione

- L'emozione è un evidenziatore
- Primo bacio, primo giorno di scuola...
- Più senti, più ricordi

La chiave che apre le porte:



PERCHÈ VOGLIO IMPARARE A BALLARE?

Questo è il passpartout. Senza un pérche, le porte non si aprono davvero.





Domande sul perché balli

per riflettere e aiutarti a realizzare il tuo obiettivo

Domande sul perché balli (livello 1 - consapevolezza base)

1. Quando dici "mi piace ballare", cosa ti piace davvero? La musica, il contatto, la sfida, l'attenzione, la libertà... cosa c'è sotto?
2. Se dovessi spiegare a qualcuno che non ti conosce perché balli, cosa diresti in una sola frase?
3. Che cosa speri che il ballo cambi nella tua vita, concretamente? (non "divertirmi di più": cosa vuoi che cambi davvero)

Domande su emozioni e identità (livello 2- un po' più profondo)

4. Come ti piacerebbe sentirti quando esci da una serata di ballo? (tre parole)
5. Quando immagini "la migliore versione di te che balla", cosa fa di diverso da te oggi?
6. Che cosa temi di più quando sei in pista: sbagliare il passo, essere giudicato, non essere scelto... o altro?
E cosa ti direbbe il "te" del futuro su questa paura?

Domande su obiettivo e direzione (livello 3 - futuro concreto)

7. Tra sei mesi, se il ballo avrà funzionato davvero per te, cosa sarà cambiato nella tua vita fuori dalla sala?
8. Qual è un risultato concreto che vuoi ottenere grazie al ballo? (esempio: sentirmi sicuro a invitare chi voglio, non bloccarmi più sui giri, entrare in sala senza vergogna...)
9. Se smettessi di ballare oggi, qual è la cosa che ti mancherebbe di più in assoluto? (ti fa emergere il vero perché)

IL BALLO E' IL MEZZO E NON IL FINE

Il mio invito:

Impara un passo nuovo non con l'obiettivo di ricordare quel passo fine a stesso, ma con l'obiettivo di ricordare l'esperienza che quel passo ti sta portando nella vita.

