

Percorso formativo nella danza e nel movimento di Elena Tabellini

Nata il 28.8.1970

- 1976 – 1985: - danza classica presso Bellinda Wick, Lugano (spettacoli di danza in televisione e presso il Palazzo dei Congressi)
- 1986 – 1990: - danza jazz con Manuela Rigoni, Lugano
- danza contemporanea con Cristiana Zenari, Lugano
- stage di danza postmoderna con Ariella Vidach, Lugano
- 1990 – 1995: - aerobica (high e low impact, step, funky)
- 1995 – 1997: - danza contemporanea con Cristiana Zenari, Lugano
- stage di danza contemporanea con insegnanti internazionali
- 1996 – 2004: - danza d'ispirazione africana con Cristiana Zenari, Lugano
- stage di danza africana con insegnanti africani attivi in Svizzera, Germania, Francia e Italia
- dal 2000, sostituzione occasionale di Cristiana Zenari per i corsi di danza d'ispirazione africana
- dal 2001: - inizio di un percorso di ricerca individuale nel campo delle potenzialità espressive e terapeutiche della danza
- lettura di testi specialistici (vedi "materiale di studio")
- lezioni private ad amiche
- 2002 - 2003: - danza basata sui "5 ritmi di Gabrielle Roth", con Cristiana Zenari, Lugano
- dal 2002: - studio da autodidatta delle tecniche di Pilates, sulla base di supporti didattici testuali e video (vedi "materiale di studio")
- 07-08.02.2003: - corso "Esplorazione col corpo degli stati ampliati di coscienza" con la dott.ssa Selene Calloni, insegnante di Yoga e psicologa
- aprile 2003 -
giugno 2005: - lavoro psicocorporeo: 4 ore di approfondimento settimanale con Milena Vilma Rottmann, Centro Casa Poma, Vico Morcote
- dal 2003: - studio da autodidatta della danza del ventre, sulla base di supporti didattici testuali e video (vedi "materiale di studio")
- 09.03 – 04.04: - insegnamento di danza afro e danza del ventre (livello principiante) presso Primadonna, centro fitness a Lugano
- 26-28.09.2003: - seminario "Vivere in coppia", con Claudia Casanovas ed Vincenzo Rossi (fondatori di Rio Abierto in Italia), Umbria
- 08-09.11.2003: - seminario "L'arte di desiderare o la forza creativa del desiderio", con Claudia Casanovas (fondatrice di Rio Abierto in Italia), Lugano
- 21.02.2004: - stage di Hilal Dance (danza egiziana contemporanea) con Sabina Todaro, Milano (unica insegnante abilitata ad insegnare il metodo Hilal in Italia)
- 27-28.03.2004: - seminario "Danza terapeutica: un segreto per vivere a lungo?", riferimenti teorici: Liu Zhengcai "Dal Segreto di vivere a lungo", con Elena Cerrutto, Centro Sarabanda, Milano
- dal 29.03.2004: - insegnamento di "Danza-espressione" in una propria sala a Lugano, presso il Carvetto Luganese, Fondazione Diamante.
- 17.04.2004: - stage di Hilal Dance (danza egiziana contemporanea) con Sabina Todaro, Tenero (unica insegnante abilitata ad insegnare il metodo Hilal in Italia)

- 02.10.2004: - “Giochiamo con il teatro – fare teatro per sperimentare nuovi modi di essere, liberare l’immaginazione, sviluppare la sensibilità e l’espressività”, con Kallol Carlucci, attore professionista , teatro-terapeuta, socio e conduttore del Club della Risata di Milano, creatore e interprete del trio comico Funny Waiters.
- 16-17.10.2004: - “Il bacino, fonte di ogni divenire – la danza come porta d’accesso a dimensioni interiori ed esteriori, strumento di approfondimento della conoscenza di sè”, seminario di lavoro psico-corporeo con Cristiana Zenari, insegnante di danza, Lugano
- 27-28.11.2004: - Terapia di ricostruzione sistemica della famiglia, con Milena Vilma Rottmann e Max Bernardi, Centro Casa Poma, Vico Morcote
- 13.12.2004: - Inizio della gravidanza
- 18.05.2005: - Incontro di composizione floreale, tema “Mandala”, atelier “amore in fiore” di Marinella Ribolzi
- 15-16.04.2005: - “Le mani, messaggere del cuore – la danza come porta d’accesso a dimensioni interiori ed esteriori, strumento di approfondimento della conoscenza di sè”, seminario di lavoro psico-corporeo con Cristiana Zenari, insegnante di danza, Lugano
- 15.03.2005: - Workshop di “Comunicazione non violenta” presso la Cornè Banca , dove lavoro a tempo parziale da 5 anni + lettura del libro “Le parole sono finestre oppure muri – Introduzione alla comunicazione non violenta” di Marshall Rosenberg
- 29.05.2005: - Corso di formazione e specializzazione Tai Chi Chuan scuola Yang e/o Chen, con il Maestro Isidoro Li Pira, Centro I.A.C.M.A., Lugano
- 05.07.2005: - Workshop di “Comunicazione non violenta” presso la Cornè Banca , dove lavoro a tempo parziale da 5 anni
- 22-26.08.2005: - Corso estivo, 1 ora ogni sera, di Tai Chi Chuan scuola Yang, con il Maestro Isidoro Li Pira, Centro I.A.C.M.A., Lugano
- 31.08.2005: - Nascita di mia figlia Sophie Luce
- 11.2005 -
02.2006: - Corso settimanale di 1 ora di Tai Chi Chuan scuola Yang, con il Maestro Isidoro Li Pira, Centro I.A.C.M.A., Lugano

Materiale di studio

CORPO e MOVIMENTO

- „Anatomia esperienziale“, Andrea Olsen
- „Visualizzazione e movimento“, E. Franklin
- „Ginnastica interna“, Marco Brazzo
- „Ginnastica medica cinese“, L. Sotte, L. Pippa, D. Ferraro
- Taiji, l’antica arte marziale cinese, via diretta all’armonia tra corpo e spirito”, Chungliang Ai Huang, red
- “Qi Gong, l’arte della respirazione e del movimento che potenzia l’energia del corpo”, Micheline Schwarze, red
- “Il tao del corpo, come raggiungere l’equilibrio spirituale attraverso l’attività fisica”, Jerry Lynch, Chungliang Ai Huang
- „Pilates, una ginnastica per il corpo e per la mente“, Anna Selby con Alan Herdman

- „Pilates, corpo in movimento“, Alycea Ungaro
- „An introduction to Pilates – Mat based exercises“, Lucy Lloyd-Barker (video)
- „Pilates Mattenprogramm“, Verena Geweniger (video)
- “Beckenboden, das Training für mehr Energie”, Irene Lang-Reeves, Dr. Med. Thomas Villinger
- Callanetics für Anfänger (video)
- “Guarire con l’antiginastica”, Thérèse Bertherat, Carol Bernstein
- “La tigre in corpo: le virtù curative dell’antiginastica”, Thérèse Bertherat
- “Nuove vie dell’antiginastica”, Thérèse Bertherat
- “Il metodo Feldenkrais, per sciogliere le tensioni corporee e acquisire una postura e un portamento perfetti, Anna Triebel-Thome, red
- „Il metodo Feldenkrais, conoscere sé stessi attraverso il movimento“, Moshe Feldenkrais
- „Il metodo Feldenkrais, muoversi bene per vivere meglio“, Rainer Wilhelm
- „Le basi del metodo per la consapevolezza dei processi psicomotori“, Moshe Feldenkrais
- „Guida alla ginnastica intelligente per chi non ha tempo – Feldenkrais“, Frank Wildman
- “Lezioni di movimento: sentire e sperimentare il Metodo Feldenkrais”, Moshe Feldenkrais
- “Energia ed equilibrio del corpo con il Metodo di Ida Rolf”, Mary Bond
- “Diventare Dio in 10 mosse” (breviario di yoga demenziale), Jacopo Fo’
- “Yoga e salute”, Gabriella Cella Al-Chamali
- “Mudra, lo yoga delle mani”, Kim da Silva
- “Stimme: Instrument des Erfolgs. Vom Stimmtraining zum Stimmenergiekonzept (mit CD)”, Katja Dyckhoff, Thomas Westerhausen

DANZE MEDIORIENTALI

- “Delle antiche danze femminili”, Irina Naceo
- “Orientalischer Tanz und Ekstase – der weibliche Weg zum ‘magischen Feuer’ “, Shakti Morgane
- “La danza del ventre”, M. Kaiblinger-Ickert, L. Schuhbauer
- “Egyptian belly dancing, for beginners”, Hilary Thacker (DVD)
- “Egyptian belly dancing, for intermediates”, Hilary Thacker (DVD)
- “Egyptian belly dancing, for advanced”, Hilary Thacker (DVD)
- “Spirit of the Heart”, Suraya Hilal (video)
- “Belly dancing”, Jaqueline Chapman (DVD)
- “Introduction to Egyptian Dance Rhythms”, Hossam Ramzy (2 CD)
- “Tribal Technique”, Gipsy Caravan (video)
- “Tribal Basics”, Fat Chance Belly Dance (video)
- “Danze tradizionali thailandesi” (video)

DANZA e MUSICA TERAPEUTICHE

- „A ritmo di cuore, la danza terapeutica“, Elena Cerrutto
- „The Healing Art of African Dance“, Wyoma (video)
- “La Via del Movimento – Il sistema Rio Abierto – Guarire dai blocchi psicologici attraverso il movimento”, Vincenzo Rossi, Ed. Macro
- „Biodanza“, Rolando Toro
- “Olodanza, l’energia liberata”, Romano Sartori
- „Le besoin de danser“, France Schott-Billmann
- „Nella danza sei tu“, Joice Dijkstra
- „Danzaterapia e psicologia del profondo“, J. Chodrow
- “Danza terapia”, Joana Morange
- „Arte-terapia“, M. Muret
- „Dance as a Healing Art“, Anna Halprin
- „Sweat your prayers: movement as spiritual practice“, Gabrielle Roth
- „Le musiche che guariscono“, Sophie Humeau
- “Offering from the Conscious Body: The Discipline of Authentic Movement”, Janet Adler
- “The Healing Power of Dance”, Frank Natale
- “Sacred Woman, Sacred Dance: Awakening Spirituality Through Movement & Ritual”, Iris J. Stewart
- “The Expressive Body in Life, Art and Therapy: Working with Movement, Metaphor and Meaning”, Daria Halprin, Jack S. Weller
- “Using Voice and Movement in Therapy: The Practical Application of Voice Movement Therapy”, Paul Newham

MENTE-CORPO

- "Bioenergetica, per sbloccare le tensioni fisiche e psichiche e liberare la parte profonda di sé", Richard Hoffmann, Ulrich Gudat, red
- "Il linguaggio del corpo", Alexander Lowen, Feltrinelli
- "Bioenergetics", Alexander Lowen
- "PNL, Programmazione neurolinguistica. Tutti gli esercizi che aiutano a individuare e a sviluppare le propri potenzialità", Roderich Heinze, Sabine Vohmann-Heinze, red
- "I disturbi psicosomatici. Come vincere mal di testa, eczemi, ansia, obesità, mediante l'analisi dei propri disagi." Brian Roet, red
- "Focusing: interrogare il corpo per cambiare la psiche", Eugen T. Gendlin, astrolabio
- „Ogni sintomo è un messaggio“, Claudia Rainville (metamedicina, simbologia del corpo)
- "Ton corps dit: Aime-toi! La métaphysique des malaises et maladies", Lise Bourbeau, E.T.C. INC
- "I due volti dell'amore: come far funzionare l'amore nei rapporti affettivi", Bert Hellinger
- "Emozioni distruttive", Dalai Lama, Daniel Goleman
- "Le parole sono finestre oppure muri – Introduzione alla comunicazione non violenta", Marshall Rosenberg

BIMBI

- "Heisse Füße, Zaubergrüsse (mit CD), Tanzgeschichten für Kinder von 4-10 Jahren", Susi Reichle-Ernst, Ulrike Meyerholz
- "Von Kopf bis Fuss in Bewegung, spielerische Körperarbeit mit Schulkindern", Renate Lauper
- "Kreative Bewegungserziehung - Bewegungstheater", Nils Neuber
- "Yoga libera tutti!", Elisabetta Furlan
- "Il piccolo principe", Antoine de Saint-Exupéry
- "La stella e la cometa", Sergio Bambarén (racconti)
- "Tu sei uno di noi – le costellazioni familiari e la scuola – Intuizioni e soluzioni sistemiche per insegnanti, alunni e genitori", Marianne Franke-Grisch
- "Il bambino è competente – Valori e conoscenze in famiglia", Jesper Juul
- "Il bambino consapevole – un nuovo modo di essere genitori", Aletha J. Solter
- "I problemi dei bambini", Françoise Dolto
- "Le sette leggi spirituali del buon genitore", Deepak Chopra

BEBÈ

- "PEKiP: Babys spielerisch fördern", Anne Pulkkinen
- "Bewegungsspiele für Babys: so fördern Sie die Entwicklung Ihres Kindes", Uta Klawitter
- "Il concetto del continuum – ritrovare il ben-essere perduto", Jean Liedloff
- "Ehi, sto crescendo", Hetty Van De Rijt e Frans Plooi
- "Il mio bambino no mi mangia – consigli per prevenire e risolvere il problema", Carlos Gonzales
- "Naturalmente bimbo", Aam Terra Nuova

GRAVIDANZA E PARTO

- "Per una nascita senza violenza – il parto dal punto di vista del bambino", Frédéric Leboyer
- "I nove scalini – cronaca di una reincarnazione", Anne e Daniel Meurois-Givaudan
- "L'arte dell'allattamento materno", La Leche League International
- "Manuale del parto attivo", Janet Balaskas

ALTRI

- „Manuale dei chakra“, Shalila Sharamon e Bodo J. Baginski
- „Chakras: ruote di vita“, Anodea Judith
- "I Chakra", Gabriella Cella Al-Chamali
- "La Forza", Stuart Wilde