



KHAITA
DANCE
SCHOOL

Gioiose Danze Khaita – Scuola di Danza

Programma di formazione di nuovi istruttori ed esperti Khaita

Obiettivi

Obiettivo generale del programma è contribuire allo sviluppo e alla diffusione delle attività relative a Khaita, attraverso la formazione di persone qualificate.

Le aree di studio si identificano in 3 settori principali:

Apprendimento: si forniscono le competenze per imparare a danzare, organizzare e partecipare ad eventi e spettacoli di danza; con una specifica supervisione ed esame, è possibile ottenere la qualifica di insegnante.

Consapevolezza: tramite il suono ed il movimento si intraprende un percorso di consapevolezza che promuove il benessere e l'evoluzione della persona.

Cultura: approfondisce gli aspetti di un movimento culturale ed artistico diffuso a livello mondiale, sorto dall'integrazione fra culture orientali ed occidentali.

Chi può partecipare

Tutti coloro che hanno una conoscenza di base delle danze, avendo partecipato ad almeno un corso, in particolare:

- chi desidera approfondire le danze Khaita, chi vorrebbe diventare istruttore, chi desidera partecipare ad eventi e spettacoli o organizzarli
- chi è interessato ad utilizzare musica e danza come metodi per allenare la consapevolezza e la presenza; chi nel sociale opera per promuovere il benessere nei diversi campi (Khaita come attività fisica, educativa nelle scuole, ricreativa negli istituti per persone anziane, riabilitativa per persone con disagio fisico o psichico)
- chi è interessato alla danza popolare come espressione artistica di una cultura e ai valori da essa veicolati.



KHAÏTA
DANCE
SCHOOL

Descrizione della formazione

Il training è un percorso triennale. Ogni anno, con sede in diversi Paesi Europei, si svolgeranno 3 corsi della durata di 1 settimana e di circa 40 ore ciascuno, Il programma prevede inoltre diversi workshop dedicati ad argomenti specifici, guidati da esperti e professionisti.

La partecipazione a tutti gli incontri (corsi e workshop) è indispensabile per ricevere il certificato finale e, dopo una specifica prova, il certificato di istruttore.

La partecipazione ai singoli corsi del 1° anno è aperta anche a chi non vuole seguire l'intero programma.

In ogni corso verranno approfonditi i tre settori di studio (apprendimento, consapevolezza e culturale) alternando l'esperienza della danza, momenti di studio e lettura ed esercitazioni pratiche degli argomenti trattati.

Programma

Il training formativo si svolgerà presso i centri Europei della Comunità Dzogchen Internazionale.

Il 1° anno sarà dedicato a sviluppare le competenze di base delle danze.

Il 2° anno e 3° anno saranno dedicati a sviluppare le competenze per insegnare Khaïta, ideare e redarre progetti, presentare le danze inserendole in eventi e spettacoli.

Programma dettagliato del 1° Anno

1° corso, 26 Luglio – 2 Agosto 2021 Merigar West (Italia)

Verranno trattati i seguenti aspetti:

- studio dell'origine di Khaïta: il significato, la storia
- conoscenza del materiale (testi, video, training video ecc.): com'è organizzato, come e dove cercarlo, categorie delle canzoni e danze ecc.
- lettura dei testi di alcune canzoni, riconoscimento di alcune parole ricorrenti
- le danze in cerchio: i passi, i movimenti, riconoscere le similitudini e differenze fra le danze
- introduzione alle danze coreografate: relazione dei passi e dei gesti con il significato dei testi, come sono state create, in quale occasione e da chi
- utilizzo di suono e movimento come strumenti in un percorso di consapevolezza e presenza.
- La danza non è separata dal canto. Durante la settimana, scopriremo come questi due aspetti sono collegati allenandoci poi ad utilizzarli in maniera armoniosa. [Workshop B2](#)



KHAITA
DANCE
SCHOOL

2° corso 7 – 14 Novembre 2021 Dzamling Gar ?

Lo studio degli argomenti precedenti sarà approfondito, inoltre saranno affrontati i seguenti temi:

- danzare in gruppo armoniosamente sviluppa la consapevolezza e la presenza: approfondimento del significato dei 3 principi *dem, gyud, drig*
- educazione musicale relativa alla danza applicando metodi e risorse del linguaggio musicale.
- le danze coreografate: approfondimento di alcuni testi e dei movimenti corrispondenti
- come semplificare alcune danze per adattare a diverse situazioni (con bambini, grandi gruppi ecc.) e come guidare un gruppo
- studio di alcune sequenze e combinazioni di danze per le dimostrazioni
- educazione musicale relativa alla danza applicando metodi e risorse del linguaggio musicale.

Sono previste sessioni aperte, dove gli studenti proveranno a guidare altri danzatori, mettendo in pratica le nozioni apprese.

3° corso Primavera 2022

Durante il 3° workshop, verrà completata la conoscenza di:

- come sono suddivise le danze in cerchio (kordro)
- alcune danze coreografate, studio dei testi e delle mudra
- sequenze di danze per le dimostrazioni
- come presentare Khaita in diversi settori (culturale, divulgativo, approccio alla consapevolezza) e nelle diverse circostanze (scuole, università, centri culturali, festival ecc.)
- “Introduzione al bambino” secondo la prospettiva del metodo Montessori ([Workshop C](#))

Sono previste inoltre sessioni aperte, dove gli studenti proveranno a guidare dei danzatori inesperti, mettendo in pratica le conoscenze apprese.

Programma Generale del 2° e 3° anno

Verranno affrontati i seguenti temi:

- collegamento fra le raccolte di canzoni Khaita e la cultura tibetana
- studio ed esperienza pratica dei metodi di insegnamento delle danze collegate a diverse situazioni e contesti. Include la capacità di scegliere il metodo più adatto calibrandolo a seconda del tempo a disposizione, del livello di conoscenza degli studenti, la loro età e background culturale, la condizione fisica.
- formazione: introduzione alla pratica della danza storica, metodologia e parte esperienziale ([Workshop E](#))



- come organizzare e condurre un corso: aspetti di setting, comunicazione, pianificazione, obiettivi.
- nozioni di educazione musicale teorica ed applicata alla comprensione dei brani musicali e all'insegnamento delle danze
- tecniche per una comunicazione efficace, per affinare la capacità di costruire un discorso convincente e per imparare a parlare in pubblico con successo ([Workshop F](#))
- aspetti educativi della danza: elementi di pedagogia teorica e applicata, modalità di insegnamento ai bambini
- gli aspetti terapeutici della danza comprovati da numerose ricerche scientifiche: spunti di riflessione e possibilità di ricerca
- redarre e presentare un progetto in modo chiaro ed esaustivo ([Workshop D1](#))
- preparare un business plan e scrivere un progetto rivolto a potenziali finanziatori ([Workshop D2](#))
- creare o partecipare ad un evento: approfondimento degli aspetti organizzativi e delle competenze dei ruoli (responsabile del progetto, direttore artistico, relazioni pubbliche, coordinamento tecnico e materiale audio-visivo, coordinamento logistico, ricerca dei finanziamenti, corpo di ballo, presentatore)

Valutazione e Certificazione

Alla fine del 1° e 2° anno gli studenti saranno invitati a mettere in pratica le conoscenze acquisite organizzando e conducendo gruppi informali di danza per un totale di 10 ore per il 1° anno e di 15 ore per il 2° anno.

Alla fine del 3° anno, verrà richiesto un elaborato teorico o pratico che approfondisca un argomento trattato durante il corso.

Al termine del percorso di formazione, gli studenti riceveranno un certificato di specializzazione dalla Fondazione Internazionale AtiYoga e dalla Scuola di Danza Khaita.

Per conseguire il certificato di istruttore, gli studenti dovranno sostenere una supervisione ed un esame con il comitato Khaita. Di seguito, i membri del comitato sono contrassegnati da un asterisco

*

Alcuni istruttori del training saranno disponibili durante il triennio con un supporto online rispondendo a domande, fornendo feedback o suggerimenti.

Acquisizioni

Attraverso l'esperienza diretta, gli studenti alla fine del training diventeranno consapevoli dei benefici relativi al corpo, all'energia e alla mente che fanno delle Gioiose Danze Khaita uno strumento completo,



KHAITA
DANCE
SCHOOL

portando l'individuo a scoprire le proprie potenzialità e favorendone la personale evoluzione. Saranno inoltre in grado di comunicare e condividere con gli altri tali benefici.

Dopo il 1° anno, potranno guidare in modo informale le danze in piccoli gruppi (per es. centri della Comunità Dzogchen Internazionale)

Al completamento del 3° anno, potranno includere le danze Khaita in eventi e spettacoli. Quando abilitati, potranno insegnarle in diversi ambiti quali centri sportivi e ricreativi, scuole di danza, potranno utilizzarle nelle scuole come complemento ai programmi educativi. Nell'ambito sociale, avranno a disposizione alcuni strumenti che permetteranno di usare questo metodo per promuovere il benessere ed alleviare il disagio in diverse situazioni.

Proprio per la loro versatilità le danze Khaita, caratterizzate da una vasta gamma di ritmi e di coreografie, sono adattabili a diversi contesti e si prestano ad un poliedrico utilizzo.

Descrizione dei workshop

La formazione include alcuni workshop della durata di 1, 2 o 3 giorni dedicati ad argomenti specifici e guidati da esperti e professionisti del settore.

La partecipazione ai workshop è aperta anche a chi non partecipa all'intero programma.

Workshop A

Corso di Drajyor (prof. Fabian Sanders).

Drajyor è un sistema di traslitterazione che permette di pronunciare correttamente i testi, anche senza conoscere la lingua originale. La frequenza al corso è indispensabile per chi desidera diventare istruttore.

Workshop B

A seconda delle circostanze il workshop B verrà svolto in una delle due seguenti modalità:

1) **Cantare - che scoperta!** (Giovanna Natalini)

L'esperienza del respiro che diventa canto, del canto che mette in risonanza tutto il corpo, del corpo che si muove cantando.

Una pratica di consapevolezza individuale che si accresce nella pratica collettiva.

Con alcuni semplici esercizi impareremo a:

- usare il corpo come cassa di risonanza della voce
- distinguere e controllare l'altezza, il volume, la velocità, l'espressione nell'atto del cantare
- ascoltare chi canta insieme a noi
- muoverci cantando.



KHAITA
DANCE
SCHOOL

2) **La voce del coro in movimento/ La pulsazione e la voce del coro** (Camilla Dell'Agnola)

Durante un intensivo di 12 ore articolato in due giorni, ci saranno dei riscaldamenti guidati per prepararci a cantare e danzare in coro.

Khorós nella Grecia classica era la danza unita al canto. Impareremo:

- a essere un coro percependo la pulsazione di un ritmo che attraversa all'unisono i corpi uniti in una danza.
- a cantare lasciando che il movimento e la voce siano un tutt'uno nell'espressione di sé e che ogni voce entri nell'altra, formando un unico accordo che vibra nell'aria.
- trovare la voce e il movimento del coro è una possibilità di essere insieme, uniti e connessi in una visione comune che illumina i passi.

Workshop C

La danza come educazione (Klára Markuciová) 1° e 2° anno

Con un primo approccio pedagogico, inizieremo a scoprire gli stadi di sviluppo del bambino e come l'educazione, in particolare attraverso il ritmo ed il movimento, possa sostenere e nutrire uno sviluppo armonico. Riceveremo un'introduzione a questi temi attraverso i principi del metodo Montessori.

Seguiranno momenti di esperienza pratica.

Workshop D1

Come scrivere un progetto – metodologia ed esercitazione pratica (Daniela Garbo) 2° anno

Oggi in tutti i settori, aziende pubbliche o private, istituzioni, associazioni, fondazioni, tutte le attività vengono autorizzate, svolte o finanziate attraverso la predisposizione e il rispetto di progetti. Risulta quindi sempre più necessario essere in grado di predisporre e presentare una proposta progettuale adeguata.

Obiettivo del percorso è fornire la conoscenza di base dei contenuti e delle modalità di presentazione di un progetto, le informazioni su come pianificare le attività per trasformare le idee in progetti concreti e realizzabili.

Gli argomenti trattati saranno diversi tra cui la definizione degli obiettivi, la pianificazione, gli strumenti, il monitoraggio e la valutazione dei risultati.

Oltre alla parte teorica, sarà dedicato spazio alla scrittura pratica di un progetto.



KHAITA
DANCE
SCHOOL

Workshop D2

Introduzione al business planning – metodologia ed esercitazione pratica (Daniela Garbo) 3° anno

Saranno descritti i vari passaggi da seguire per avere un quadro completo e studiare la fattibilità di un'idea di business. Saranno illustrate le modalità di redazione, i contenuti e le finalità per cui può essere impiegato. Seguiranno esercitazioni pratiche.

Il Business Plan è uno strumento di pianificazione che descrive un progetto imprenditoriale. Contiene obiettivi, strategie, vendite, marketing e previsioni finanziarie. Lo scopo di redigere un Business Plan è quello di valutare la convenienza ad intraprendere una nuova attività, a definire e monitorare il piano di sviluppo ed è uno strumento obbligatorio per far valutare la fattibilità a terzi potenziali finanziatori.

Workshop E

Introduzione alla pratica della danza storica: metodologia e parte esperienziale (Claudia Celi)

2° anno

Attraverso un laboratorio sulle danze di corte del Rinascimento, scopriremo in quale modo i principi e le regole del danzare e del comportamento siano collegati al contesto culturale. Verrà illustrata anche una metodologia di studio e di ricostruzione dei brani coreografici.

I metodi di studio e di ricerca storica, potranno venire poi applicati e sviluppati in altri contesti (danze della cultura tibetana ecc.)

Durante il laboratorio riceveremo inoltre spunti e suggerimenti pratici relativi alla didattica.

Workshop F

Presentazioni da standing ovation (Valentina Lo Surdo) 2°/3° anno

Insieme impareremo le competenze riguardo la comunicazione e il parlare in pubblico, utili in tutte le situazioni in cui dobbiamo parlare di fronte ad un gruppo (corsi, presentazioni, eventi, spettacoli): linguaggio del corpo, ars oratoria e comunicazione paraverbale, come architettare al meglio un discorso ideale con ordine, chiarezza ed essenzialità, in modo da mettere alla luce quelle emozioni capaci di colpire al cuore, scoprire la voce ideale, come registrare al meglio audio e video, gli assi nella manica del conduttore professionista.

Collaborazioni e Risorse Umane

Il programma è organizzato dal dipartimento di Khaita, della Fondazione Internazionale Ati Yoga (<https://atiyogafoundation.org/>), in collaborazione con:





KHAITA
DANCE
SCHOOL

Comunità' Dzogchen Internazionale <http://dzogchencommunity.org/>
Gar e Ling della Comunità Dzogchen:
Dzamling Gar <https://www.dzamlinggar.net/en/>
Merigar West <https://www.merigar.it/>
Phendeling <https://www.dzogchen.cz/mista/phendeling/> (phendeling@dzogchen.cz,
yellow@dzogchen.cz)

Direttore e responsabile del progetto Adriana Dal Borgo
Segretaria: Soledad Mariani
Per informazioni e registrazioni scrivere a:
harmonyinthespace@atiyogafoundation.org

La responsabile del progetto ed insegnante, Adriana Dal Borgo*, sarà affiancata nei vari seminari da istruttori Khaita qualificati:

Elena Dumcheva *
Elisha Koppenstiener
Luda Kislichenko *
Ilaria Faccioli
Pancho Company
Petra Zezulkova
Salima Celeri *

Programma del 1° anno:

1° corso: [26 Luglio – 2 Agosto 2021 Merigar West \(Italia\)](#).

Il corso si svolgerà a Merigar con possibilità di partecipare online.
Condotto da Adriana Dal Borgo con la collaborazione di Salima Celeri, prevede il Workshop B, con le insegnanti Giovanna Natalini & Camilla Dell'Agnola.

2° corso: [7 – 14 Novembre 2021 Dzamling Gar ?](#)

Il 3° corso si svolgerà nella primavera 2022. Le date sono in via di definizione.



KHAITA
DANCE
SCHOOL

Quota di iscrizione

Ogni corso di una settimana:

- quota regolare: 345 Euro (include il workshop corrispondente quando previsto nel programma relativo)
- quota scontata: 315 Euro per chi si registra almeno due mesi prima dell'inizio del corso

Borse di studio.

A seconda delle circostanze, Khaita School offre la possibilità di accedere a borse di studio.

Per informazioni, scrivere a: harmonyinthespace@atiyogafoundation.org

Dove potete trovarci:

<https://khaita.org/>

<https://khaita.com/>

<https://www.youtube.com/user/HarmonyInTheSpace>

FB <https://www.facebook.com/harmonyinthespace/>

Instagram <https://www.instagram.com/khaitajoyfuldances/>