



KHAITA  
DANCE  
SCHOOL

Khaita – Scuola di Danza

## Programma per la 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.

### 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 Khaita, ideare e redarre progetti, presentare le danze inserendole in eventi e spettacoli.

## Programma dettagliato del 1° Anno

### 1° corso

Verranno trattati i seguenti aspetti:

- studio dell'origine di Khaita: 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

### 2° corso

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*
- le danze in cerchio (kordro)
- le danze coreografate: approfondimento di alcuni testi e dei movimenti corrispondenti
- come semplificare alcune danze per adattarle a diverse situazioni (con bambini, grandi gruppi ecc.) e come guidare un gruppo
- studio di alcune sequenze e combinazioni di danze per le dimostrazioni

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



KHAITA  
DANCE  
SCHOOL

### 3° corso

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
- educazione musicale relativa alla danza applicando metodi e risorse del linguaggio musicale.
- 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)
- 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)

# Schedule of 1' year 2023

## 1<sup>st</sup> corso:

Potete scegliere una di queste due date e località:

1. **Phendeling** (Repubblica Ceca), Marzo 22-28, 2023
2. **Dejamling** (Francia), Maggio 25-31, 2023

## 2<sup>nd</sup> corso:

**Merigar** (Italia) Luglio 16-22, 2023

## 3<sup>rd</sup> course:

**Dzamling Gar**, (Tenerife – Spagna) Novembre 20-26, 2023

## 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 e 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, 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.



KHAITA  
DANCE  
SCHOOL

## 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

**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 D

**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.

## 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

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

### **1) 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.

### **2) Aumentare le competenze comunicative nell'insegnare** (Gianfranco

Brero) 2°/3° anno

(Maggiori informazioni a seguire)

## Workshop G

### **Mindfulness e teatro per ragazzi e ragazze** (Lourdes Velaochaga - Karunamind)

Questo workshop mette in relazione la pratica della Mindfulness con le strategie teatrali ed è centrato sullo sviluppo della presenza e della consapevolezza al fine di rafforzare le relazioni interpersonali, autoregolare le emozioni e sviluppare l'empatia, la creatività e l'espressione nei bambini e negli adolescenti.

Il workshop inizierà con la condivisione della teoria per poi passare alla pratica attraverso la condivisione di esperienze, l'osservazione e la collaborazione.



KHAITA  
DANCE  
SCHOOL

## Collaborazioni e Risorse Umane

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

in collaborazione con:

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](mailto:phendeling@dzogchen.cz), [yellow@dzogchen.cz](mailto:yellow@dzogchen.cz))

Dejamling <https://dzogchen-fr.org/>

Direttore e responsabile del progetto Adriana Dal Borgo

Segretaria: Soledad Mariani

Per informazioni e registrazioni scrivere a:

[harmonyinthespace@atiyogafoundation.org](mailto:harmonyinthespace@atiyogafoundation.org)

[n.stanisova@atiyogafoundation.org](mailto:n.stanisova@atiyogafoundation.org)

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

Salima Celeri \*

Elena Dumcheva \*

Luda Kislichenko \*

Pancho Company

Elisha Koppensteiner

Monika Marcik

Petra Zezulkova

## Quota di iscrizione

Ogni corso di una settimana:

- quota regolare: ....€ (include il workshop corrispondente quando previsto nel programma relativo)

- quota scontata: per chi si registra almeno due mesi prima dell'inizio del corso...€

- registrazione per il programma del 1' anno, che include corsi: ....

## 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](mailto:harmonyinthespace@atiyogafoundation.org)

## Ci trovate nei social media:

<https://khaita.org/>

<https://khaita.com/>

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

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

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