

Kairós



Il tempo giusto

TECNICA ESPRESSIONE COREOGRAFIA

CORSO DI FORMAZIONE ALLA DANZA CONTEMPORANEA PER RAGAZZI

Il progetto artistico

Il corso presenta una duplice valenza: da un lato costituisce un approfondimento della lezione di danza contemporanea; dall'altro permette ai partecipanti di ampliare la propria visione e conoscenza di questa disciplina artistica, offrendo la possibilità di sperimentarne le molteplici declinazioni ed espressioni.

Ogni mese gli allievi partecipano ad un laboratorio di otto ore, che si sviluppa nel corso di due giornate; ciascun incontro rappresenta un percorso a sé in cui l'insegnante spiega la sua modalità di approccio alla danza e propone uno studio approfondito di tecniche e modalità specifiche.

La prima giornata viene dedicata alla preparazione tecnica tramite esercizi e sequenze; la seconda giornata sfocia poi nella sezione laboratoriale dove, attraverso il coinvolgimento attivo, i partecipanti sono stimolati a mettersi in gioco con proposte coreografiche individuali o di gruppo, sempre attraverso una traccia guida dettata dall'insegnante. Le attività di ciascun "nucleo formativo" sono supportate dalla lettura di materiale teorico fornito agli allievi, dalla visione e dal commento di testimonianze video.

Gli incontri costituiscono un approfondimento e per questo si differenziano da una lezione di danza normalmente intesa con frequenza bisettimanale nel corso dell'anno; la concentrazione di giorni e ore permette inoltre una maggiore "immersione" degli allievi nella peculiare tecnica proposta dal docente.

Il percorso formativo verte essenzialmente su tre concetti chiave: **tecnica, espressione e coreografia**. Attraverso queste indicazioni, linee guida per il lavoro degli insegnanti, il percorso didattico va dall'approfondimento delle varie tecniche nel training fisico (tecnica Cunningham, Limon, Release, partendo sempre da una base di tecnica classica), all'esplorazione del movimento espressivo attraverso l'improvvisazione e la contact improvisation, allo studio della teoria del movimento e delle basilari regole di composizione coreografica.

Va segnalato che a Venezia e nel territorio circostante non esiste un'iniziativa simile: Kairós ritiene importante riuscire a dare questa opportunità di crescita culturale ai giovani danzatori del territorio. Il confronto con diversi insegnanti, con tecniche e metodologie espressive

differenti, con esperienze di respiro europeo possono aiutare gli allievi a concepire la danza come un prisma che, se illuminato in modo intelligente, contiene in sé tutti i colori dell'iride.

Tecnica

Tutti i laboratori prevedono un approccio alle principali tecniche della danza contemporanea che, partendo da una comune base derivante dalla danza classica, si sviluppano attraverso un lavoro predominante riguardo alla mobilità del busto e alla fluidità dei movimenti, alla morbidezza ed elasticità delle articolazioni. Si dà ampio spazio al lavoro a terra, con cadute, rotolate e altri esercizi, e all'uso estremo dello spazio attraverso salti, allungamenti ed elevazioni in cui l'aspetto espressivo viene valorizzato dall'espansione del movimento stesso.

Le tecniche della danza contemporanea

La tecnica Limon si basa sull'uso del peso come spinta propulsiva del movimento, sfruttando la forza di gravità e la naturale successione motoria con particolare attenzione alla flessibilità del torso e degli arti.

La tecnica Release, partendo da simili principi, pone alla base del training la convinzione che il corpo ha bisogno di rilassare alcuni "blocchi" provocati dalla tensione muscolare per potersi muovere liberamente e con maggiore flessibilità, ponendo l'attenzione sulla struttura dello scheletro e sui naturali effetti del movimento sulle articolazioni. Le lezioni, partendo da questi principi, si basano su uno stile di movimento fluido e naturale ma anche estremamente energico, in cui il corpo è preparato ad assecondare qualsiasi movimento, morbido e rilassato o scattante e veloce, permettendo di lavorare sulle diverse dinamiche e sulla qualità dell'espressione corporea, per una consapevole ed energica proiezione del corpo nello spazio. La tecnica Cunningham è una tecnica "verticale" che si sviluppa attorno all'allungamento della schiena con movimenti rotondi o lineari e con direzioni molto marcate, nella ricerca di un'autonomia di movimento e di direzioni delle varie parti del corpo. Merce Cunningham, ideatore di questa tecnica, pone le basi di quella che sarà la Danza Contemporanea, rifondando le nozioni fondamentali di spazio, durata ed intensità.

Espressione

Contact Improvisation

La Contact Improvisation è una ricerca sulla comunicazione possibile attraverso il contatto e si fonda sulla fiducia reciproca, la fluidità, l'equilibrio usando la forza di gravità e il suolo come due partners. Muoversi mantenendo il contatto fisico con l'altro, cercando di trovare per ogni azione i passaggi più semplici e fluidi, potenzia la capacità di relazione e la percezione sensoriale. Nella Contact Improvisation viene sottolineato il piacere di danzare con qualcuno in modo spontaneo. Avviene uno scambio tra le persone. Si stimola l'apertura ad un processo di apprendimento e di osservazione di se stessi in ciò che sta accadendo qui e ora, imparando a conoscere i propri modi di muoversi e cercandone di nuovi.

Improvvisazione

Attraverso un percorso tematico il laboratorio di improvvisazione conduce i partecipanti alla sperimentazione dell'espressione individuale attraverso il movimento. Ciascuno secondo le proprie possibilità ed esigenze sarà coinvolto in un lavoro di gruppo ed individuale che prevede di volta in volta l'utilizzo di evocazioni, spunti, riflessioni (provenienti da diversi stimoli: musica, immagini, testi) per scoprire attraverso il movimento la propria creatività e capacità espressiva.

Coreografia

Teoria della danza

Il corso affronterà i principali temi del sistema di analisi del movimento di Rudolf Laban, il maggiore teorico della danza e creatore di nota scrittura del movimento. Il corpo, lo spazio, l'azione, la dinamica e la relazione sono i cinque punti fondamentali attraverso cui avere una visione completa di un individuo in movimento. Tale sistema costituisce un arricchimento nella comprensione della danza e del movimento in generale (sia nell'agire che nell'osservare), fornisce un importante strumento di analisi e di riflessione sugli elementi che costituiscono un gesto, un'azione, una danza, nella sua fugacità ma anche come segno tracciato e documentabile.

Coreografia

Il percorso formativo prevede l'esplorazione graduale di alcune metodologie basilari attraverso le quali trasformare una prima parte di improvvisazione in un breve brano coreografato ed è volto a fornire gli strumenti adeguati alla costruzione di frasi di movimento. Riuscire ad individuare un tema, trasformarlo in movimento, fissarlo in un piccolo componimento personale, poterlo analizzare: queste sono le fasi del lavoro, azioni attraverso cui l'atto creativo viene fissato e diventa una coreografia ripetibile e riconoscibile.