

KAIRÓS

Il tempo giusto

Associazione Culturale di Danza e Teatro
Dorsoduro 3170, ponte di S. Barnaba – Venezia
Tel. 041 2413530 – 335 8329484

Stage di danza e movimento

Contact Improvisation - Laboratorio Coreografico

Metodo Pilates - Metodo Feldenkrais

17 – 18 – 19 giugno

Laboratorio coreografico – insegnante: Athina Vahla

Il laboratorio nasce dalla volontà dell'Associazione Kairós e della stessa coreografa di avviare una collaborazione per lo sviluppo di un progetto coreografico più ampio che prevede successivi incontri e approfondimenti nell'arco del prossimo anno.

Il laboratorio, un primo incontro introduttivo e di presentazione del lavoro, si focalizza sull' "intenzione" nel processo creativo e su come l'intenzione può essere fatta propria dal danzatore.

Verranno utilizzati alcuni elementi della coreologia come l'analisi del movimento riguardo le azioni, la dinamica, lo spazio e le relazioni e sarà utilizzato come riferimento letterario il lavoro di Samuel Beckett.

Ampio spazio verrà dato all'improvvisazione e allo studio di brevi composizioni. Le aree di sperimentazione passeranno dallo sviluppo di una precisa coscienza delle forme e delle linee del corpo, attraverso la creazione di frasi di movimento, alla sfida di una dimensione corporea che nel lavoro a coppie si spinge fino ai limiti delle proprie possibilità.

Contact Improvisation - insegnante: Gabriela Morales

La Contact Improvisation è nata negli anni '70 negli Stati Uniti dal lavoro di un gruppo di danzatori grazie all'impulso di Steve Paxton, un danzatore americano, per esplorare nuove possibilità di movimento e di comunicazione. La danza si sviluppa attraverso un dialogo fisico in cui tutti i sensi sono coinvolti.

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.

Metodo Pilates - insegnante: Luisa D'ambrosio

Tecnica di allenamento fisico creata da Joseph Pilates. Riguarda il perfezionamento della coscienza del corpo, il rilassamento delle tensioni muscolari trovando il corretto allineamento, la tonificazione muscolare e il recupero della flessibilità in tutto il corpo.

Il fulcro del Metodo Pilates è la "coscienza del proprio corpo in movimento" e ciascun esercizio si basa su otto principi: Rilassamento, Concentrazione, Respirazione, Allineamento, Fluidità del movimento, Coordinazione, Centro di Forza e Resistenza.

La creazione di un centro di forza è uno degli scopi del Metodo perseguito attraverso il rafforzamento del centro muscolare che rende stabile il torso e protegge la colonna vertebrale.

La precisione, il controllo e la fluidità del movimento corregge lo squilibrio e i muscoli vengono stimolati fino a raggiungere una postura equilibrata.

Metodo Feldenkrais - insegnante: Silvia Sarpellon

“La vita è un processo in continuo divenire. L’uomo nel suo insieme, è un’unità funzionale e non statica; ...scheletro, muscolatura, sistema nervoso e ambiente... funzionano tutti insieme.

E’ su questo insieme che occorre agire, sulla relazione tra questi quattro elementi.

L’approccio Feldenkrais è una visione sintetica e funzionale dell’uomo.” (Moshe Feldenkrais)

Non è una ginnastica, né una forma di terapia o riabilitazione, è un metodo innovativo di lavoro su di sé che utilizza il movimento consapevole, il tocco e la conoscenza degli schemi motori. Lo scopo è aumentare la consapevolezza del proprio modo di muoversi per ottenere un utilizzo di sé più efficace, funzionale, facile ed elegante. Permette di eliminare abitudini dannose, tensioni e dolori cronici, fornisce strumenti di automiglioramento per aumentare la qualità della propria vita. E’ adatto a qualsiasi età e condizione fisica.

Gabriela Morales, coreografa e danzatrice argentina, pratica Contact Improvisation dal 1988 e insegna questo genere di danza dal 1992. Ha studiato con Steve Paxton, Nancy Stark Smith, Lisa Nelson, Daniel Lepkoff, e tra gli altri con Ray Chung, Martin Keogh, Susan Shell. Ha partecipato come assistente ai corsi e jam più importante degli Stati Uniti come a Capella Motion, Braitenbush jam, East Cost Jam, etc.

Dal 1999 viene invitata come insegnante al “Festival d’autunno” di Contact Improvisation di Buenos Aires, Argentina. Dal 1986 dirige la sua scuola, uno spazio per la pratica e la ricerca del movimento, a Rosario (Argentina) la città dove abita.

Dal 2000 insegna periodicamente a Venezia e a Torino Senso-Percezione (un allenamento per sviluppare la coscienza del corpo) e Contact Improvisation.

Dal 1994 porta avanti il suo lavoro come performer nel campo dell’improvvisazione, coinvolgendo nei suoi progetti altri danzatori, musicisti e artisti di arte contemporanea, esibendosi nel suo paese e all’estero.

Athina Vahla: Coreografa e insegnante greca, vive e lavora a Londra. Dopo aver vinto nel 1992 il Concorso coreografico nazionale in Grecia, si trasferisce a Londra con due borse di studio per frequentare il Laban Centre e un Master presso l’Università del Middlesex. Vince il Bonnie Bird Coreographic Award, Londra, lavora come coreografa e insegnante a Londra e in Europa, insegnando e lavorando per le più importanti realtà di danza europee (tra le quali Westminster University, Laban Centre, The London Contemporary Dance School, Candoco Dance Company, Transitions Dance company)

Come coreografa la sua sperimentazione sul movimento, lo spazio e il suono comprende spesso collaborazione con artisti diversi e l’interazione con il pubblico. Come artista indipendente le sue coreografie, spesso multimediali e interattive, sono concepite come flessibile e quindi adattabili a contesti, occasioni, pubblico diversi attraverso un processo di decostruzione e rigenerazione del lavoro stesso.

Luisa D’ambrosio: Luisa D’Ambrosio è nata a Roma dove ha iniziato gli studi di danza contemporanea (Graham, Cunningham e Release) classico e teatro gesturale ed ha lavorato con diverse compagnie e danzato in festival come Umbria Jazz e Roma Europa. Nel 1993 ha approfondito i suoi studi al Laban Centre di Londra, città dove risiede e lavora correntemente.

Dal 1994 ha lavorato con A. Vahla per Prize Open, Steven Kopolowitz per Dance Umbrella, Storm dance Company con tour in Portogallo, Rebecca Skelton e Meg Stewart in seminari e progetti di ricerca. Attualmente danza con Stacked Wonky dance company ed insegna improvvisazione e tecnica in vari collegi londinesi.

Nel 2002 si è diplomata in Pilates ed insegna pilates e body conditioning a The Place Dance School.

Silvia Sarpellon: insegnante riconosciuta dalla Guild Internazionale (Feldenkrais Guild of North America), membro dell’Associazione Italiana Insegnati del Metodo Feldenkrais, architetto, pratica da dieci anni. Attualmente insegna a Venezia e Treviso.

PROGRAMMA:

10.00 - 11.30 (ven. sab e dom.)	Metodo Pilates	Luisa D’ambrosio
11.30 – 13.30 (sab. e dom.)	Metodo Feldenkrais	Silvia Sarpellon
10.30 – 13.30 (sab e dom)	Laboratorio Coreografico	Athina Valha
17.00 - 20.00 (ven.)	Contact Improvisation	Gabriela Morales
14.00 - 17.00 (sab. e dom.)		

Domenica 19 giugno dalle 18.00 alle 20.00 JAM per tutti i partecipanti!

La Jam è uno spazio aperto all'improvvisazione, senza una struttura predeterminata, dove danzare liberamente lasciandosi trasportare da quello che accade al momento.

Un po' come nelle jam session di jazz, solo che sarà il corpo a suonare ...

Costi:

Metodo Pilates: 40 Euro - Metodo Feldenkrais: 40 Euro

Laboratorio coreografico: 60 Euro - Contact Improvisation: 80 Euro

La partecipazione a due o più corsi prevede il 10% di sconto sul totale

I soci dell'Associazione Kairòs hanno diritto ad uno sconto sulle quote di 10 Euro

PER INFORMAZIONI: Tel. 041 2413530 - 335 8329484.