

CONTACT IMPROVISATION: imparare le basi ed esprimersi nella danza

La Contact improvisation è una danza basata sul CONTATTO fisico e sensoriale e sulla comunicazione che avviene fra due o più corpi in movimento in rapporto alle LEGGI FISICHE che regolano il movimento stesso : forza di gravità, quantità di moto (momentum), slancio, leve, equilibrio.

Si basa su di un allenamento specifico che oltre ad una parte tecnica include la fiducia reciproca, la fluidità e l'improvvisazione, ossia la possibilità di creare la danza nel momento presente, senza prevedere passi ma piuttosto rimanendo nel flusso e nell'ascolto di ciò che sta accadendo.

Questi 12 incontri si propongono di fornire i fondamenti a chi si avvicina per la prima volta a questa pratica ma anche di rinforzarli in chi ha già esperienza.

Ogni incontro partirà da un' esperienza somatica di Metodo Feldenkrais, necessaria a creare le giuste condizioni per il corpo-mente per entrare nel lavoro

Gli incontri sono rivolti a giovani ed adulti dai 16 anni in su

Abbigliamento comodo con maniche e pantaloni lunghi, calzini