

PROGETTO DIDATTICO DI DANZA MODERNA E CONTEMPORANEA-CHOROS

I corsi di danza moderna e contemporanea della scuola CHOROS hanno lo scopo di fornire agli allievi le basi delle tecniche storiche e attuali di questa forma d'arte.

Si passa dal *modern-jazz*, al *lyrical contemporary*, alla tecnica *Cunningham*, al *floor work*, alla *contact improvisation* e danza *psicosomatica*.

Insegnanti: Anna Cirigliano, Paola Nappi, laboratori periodici con Marco Santinelli.

Danza contemporanea

La tecnica moderna-contemporanea a cui si fa riferimento è quella di Merce Cunningham.

Il lavoro è arricchito da elementi di *mindfulness psicosomatica*, al fine di lavorare sul movimento *vero e profondo*, basato sulla respirazione profonda e consapevole.

Si introducono le basi della tecnica di riferimento, in particolare il lavoro del parallelo, del peso, dello spazio, del corpo e della schiena nel riscaldamento e nel lavoro dinamico. Il lavoro d'impostazione è rafforzato dallo studio al pavimento.

Momenti di improvvisazione guidata, utilizzando elementi della tecnica, contribuiscono a completare gli incontri con gli studenti.

Per allievi di un livello più avanzato, il progetto didattico è ampliato introducendo il lavoro nello spazio, dando rilievo alla dinamica, ai salti e ad elaborati coreografici complessi. Si dà anche spazio ad un progetto creativo, basato sul movimento fluido.

La lezione è arricchita da:

-Floor work

Tecnica che richiede consapevolezza nell'appoggio e nella distribuzione del peso del corpo. Si lavora in costante connessione con il suolo e con il proprio centro di gravità.

-Contact improvisation

Pratica di danza finalizzata ad esplorare il movimento attraverso il contatto consapevole di due o più persone.

-Danza psicosomatica

Tecnica elaborata da Anna Cirigliano su materiale di psicosomatica olistica e di danza contemporanea. Si pratica *mindfulness psicosomatica* e si lavora sulla respirazione profonda e la meditazione. Attraverso la danza, senza costrizioni tecniche, né regole, ci si muove con l'energia fluida e libera del proprio corpo e del proprio movimento.

Modern-jazz

Si avvicinano gli allievi allo studio dell'evoluzione dello stile jazz, spaziando dal vintage jazz alla tecnica jazz classica, fino ad arrivare al jazz televisivo e al *lyrical contemporary*, contaminato da elementi tecnici, dinamiche sincopate e musica pop.

Lyrical contemporary

Il *lyrical contemporary* è una delle più attuali forme di espressione corporea, che negli USA ha raggiunto negli ultimi anni un notevole successo. La danza *lyrical contemporary* unisce le belle linee distese del balletto con la scioltezza e la fluidità della danza contemporanea per creare coreografie espressive ed emozionali. La musica riveste un ruolo fondamentale all'interno della lezione e il brano utilizzato determina il mood dell'intera coreografia.