

**I° ANNO ACCADEMIA ARTE DRAMMATICA DELL'AQUILA  
CORSO DI DANZA CONTEMPORANEA**

Linee didattiche

La danza contemporanea esplora le diverse possibilità espressive e dinamiche del movimento del corpo, stimola la creatività e soprattutto fornisce gli elementi necessari alla comprensione della funzionalità muscolare.

La danza contemporanea si basa su alcuni obiettivi comuni alle diverse tecniche che le appartengono:

- ricercare un movimento naturale, libero da imposizioni e leggi rigide o artificiose
- lavorare sulla respirazione
- enfatizzare l'aspetto creativo ed espressivo
- sperimentare il peso e la forza di gravità
- confrontarsi con spazi performativi diversi dal teatro tradizionale.

L'obiettivo del corso è quello di rendere il "corpo" padrone dello spazio attraverso un continuo uso del suo centro, del suo peso e della forza di gravità, in modo tale da ottenere un movimento fluido, dinamico ed elastico.

**Programma didattico**

Attraverso uno specifico lavoro sia tecnico che espressivo, il corso mira all'insegnamento della danza attraverso la musicalità, la percezione del movimento e la consapevolezza corporea. La tecnica utilizzata durante la lezione si basa su diverse tecniche di danza contemporanea (release, Graham, Limon e contact-improvisation) e sull'analisi del movimento di R. Laban. La lezione si basa sui seguenti fondamenti:

- utilizzo del centro del corpo come motore del movimento
- allineamento dello scheletro
- mobilità articolare
- uso funzionale del peso e dell'energia
- tonificazione muscolare ed allungamento
- coordinazione e senso del ritmo

Attraverso il riscaldamento al suolo basato sui principi della tecnica release e della contact improvisation, il corso pone l'attenzione all'allineamento dello scheletro, all'attivazione e alla percezione del centro e alla flessibilità articolare, per imparare a ridurre al minimo lo sforzo muscolare in tutte le attività motorie e migliorare agilità e velocità di reazione. Al lavoro di tecnica al suolo saranno affiancate sequenze in piedi, nello spazio e lo studio delle basi della contact improvisation.