



COS'E' LA DANZA MODERNA

La danza moderna è nata intorno al XIX secolo come ribellione nei confronti della danza classica-accademica, ritenuta troppo rigida e schematica: la danza moderna intendeva procedere alla ricerca di una danza libera.

La definizione di "moderna" data alla corrente si deve al fatto che presentava caratteristiche abbastanza in contrasto con il balletto classico. La danza moderna non rifiuta l'utilizzo innaturale del corpo, tuttavia preferisce movimenti lineari: si valorizzano il gesto e il movimento che esprimano la personalità del danzatore a partire dalla naturalità e fa spesso uso dell'improvvisazione estemporanea. Sparisce lo sfarzo dei costumi e le scenografie sono spesso ridotte ad uno sfondo monocoloro o a pochi, semplici elementi od oggetti.

I movimenti di danza moderna tuttavia hanno anch'essi una "grammatica" precisa. La tecnica Graham, per esempio, non è affatto danza "libera" alla maniera di quella di Isadora Duncan, ma una vera e rigorosa tecnica di danza. Stesso discorso vale per le tecniche Cunningham, Horton, Limón e tante altre sviluppatesi successivamente. Confondere danza moderna e danza libera è quindi un errore.

Nella danza moderna il corpo si muove rispettando nuovi canoni tecnici e espressivi, spinto dalla volontà di trovare un nuovo rapporto con lo spazio e con il tempo. Infatti, si dà notevole importanza allo studio del movimento in quanto mezzo di analisi delle dinamiche fisiche che intervengono nello spostamento dei corpi nello spazio.

Nella danza moderna, i ballerini si muovono occupando tutto lo spazio teatrale, mostrando, a differenza di quelli classici, anche il fianco o le spalle al pubblico; i danzatori possono anche ballare sdraiati sul palcoscenico, cosa quasi inesistente nella danza classica-accademica. Inoltre, la danza moderna riconosce nel peso del corpo il principio basilare del movimento, e dunque il rapporto con la terra è privilegiato, mentre il ballerino classico deve dare l'illusione di vincere la forza di gravità.

La danza moderna non segue necessariamente il ritmo della musica, come avviene nella danza accademica. A volte la musica può anche essere del tutto assente: in questo caso il ballerino danza seguendo solo il proprio ritmo interno. La coreografia può essere creata con o senza una correlazione diretta con la musica.

DESCRIZIONE DEL CORSO DI DANZA MODERNA

Durante i corsi di danza moderna verranno insegnate le posizioni e i passi di danza moderna e saranno introdotti elementi di acrobatica.

La lezione si svolge in diverse fasi:

- riscaldamento: tonificazione, potenziamento, allungamento muscolare
- tecnica: con esercizi mirati all'apprendimento della tecnica alla sbarra, in centro e/o sul pavimento, combinazioni di passi di danza e di esercizi tecnici in diagonale
- coreografia/improvvisazione: apprendimento di una coreografia e/o improvvisazione coreografica

I passi si sviluppano a partire dai principi della danza classica, ma nella danza moderna si sono evoluti e liberati da alcune regole della danza classica: per esempio sono previste posizioni in parallelo oltre che in en dehors, inoltre si lavora anche a livello del pavimento, infine lo stile e la musica sono diversi da quelli della danza classica. Sarà parte della formazione anche l'apprendimento della ritmica, della musicalità e sarà incoraggiata la creatività e l'espressività personale.



COS'E' LA DANZA CONTEMPORANEA

La danza contemporanea è un'evoluzione della danza moderna ed è difficilmente classificabile perché è in continuo divenire.

È l'arte coreutica che segue di più le avanguardie: è spesso associata ad arti performative, figurative e multimedia. Nella danza contemporanea i riferimenti alla danza classica si confondono e si intrecciano con quelli di moltissime altre discipline quali arti marziali, yoga, teatro, Body and MindCentering, GAGA method, Feldenkrais, tecnica Alexander, Contact Improvisation, ecc.

La duttilità e l'apertura alla ricerca rendono la danza contemporanea multiforme e ricca di sfumature; si avvicina talvolta al teatro e alla sua essenzialità del gesto, altre volte approda a movimenti complessi e sorprendenti.

Le ultime tendenze focalizzano l'attenzione della tecnica contemporanea sullo sviluppo della consapevolezza corporea. Ciò avviene per due motivi, il primo di ordine puramente pratico: conoscere meglio il proprio corpo, aumenta le potenzialità di movimento e diminuisce i rischi d'infortunio. Il secondo motivo è di natura più artistico/filosofica: il corpo e la mente non sono visti come due entità radicalmente separate, ma come un unico strumento naturale di conoscenza, un conduttore di energia e un oggetto di relazione.

Aumentando la consapevolezza corporea, si riduce lo sforzo muscolare, il rischio d'infortuni, si migliorano le capacità motorie, ci si libera delle tensioni e in questo modo si è nella condizione migliore per mettere in evidenza le proprie potenzialità artistiche.

DESCRIZIONE DEL CORSO DI DANZA CONTEMPORANEA

Se si osserva un danzatore, si rimarrà colpiti dall'ampiezza dei movimenti dei suoi arti. Per riuscire ad ottenere questo risultato il lavoro del "centro" del corpo è fondamentale.

Uno degli obiettivi principali della lezione sarà sviluppare una maggiore consapevolezza del centro e delle "periferie" del corpo: in questo modo si favorirà un movimento biomeccanicamente corretto, che miri all'utilizzo armonico della muscolatura e agevoli flessibilità e stabilità allo stesso tempo.

Il principio è LESS IS MORE, cioè fare meno per riuscire di più... e meglio!

Durante il riscaldamento, ci si concentrerà sulla percezione del corpo, ottimizzando la mobilità delle articolazioni e la reattività muscolare. Obiettivo del lavoro al centro sarà quello di sviluppare in piedi gli elementi introdotti nella prima parte della lezione, con particolare attenzione al floor work (lavoro al suolo). L'ultima parte della lezione verrà dedicata all'apprendimento di una sequenza coreografica, che metterà alla prova le conoscenze apprese nelle fasi precedenti aggiungendo musicalità, ritmo e sensibilità allo spostamento spaziale. Sarà inoltre parte integrante del corso la composizione coreografica e l'improvvisazione: per aiutare l'allievo a sviluppare il proprio movimento, a comunicare, a creare suggestioni ed evocare immagini, ricercando una relazione non stereotipata ma originale fra forma e contenuto.

Scritto da:

Giada Negrone

Insegnante coreografa e danzatrice professionista