

## **INTRODUZIONE alla CONTACT IMPROVISATION con Charlotte Zerbey**

La disciplina si basa sul dare e ricevere il peso del corpo, esplora i ruoli del guidare e del seguire l'altro attraverso la sensibilità del contatto corporeo.

*Contact Improvisation* permette di ritrovare gioia nei propri movimenti fino a raggiungere sensibilità interiore e spontaneità con il corpo.

Durante le lezioni, l'attenzione si ferma sullo spazio e sulla percezione del peso, si esplorano questi concetti con esercizi vari e si cerca di arrivare a essere padroni delle proprie decisioni-azioni imparando a fidarsi del proprio intuito.

La pratica è adatta a tutti coloro che ricercano anche una buona modalità di comunicazione, un buon contatto.

### **Temi sviluppati**

Respirazione e rilasciamento del peso e tecniche alla base del contatto | Tridimensionalità e spazialità del corpo | Esercizi di unione mente/corpo | Guidare e seguire un'altra persona | Dialogo, peso e contrappeso del corpo | Lavoro sul baricentro | Dare e/o ricevere il peso | Estensione e allungamento | Rotolamenti semplici e 'surfing' | Sperimentazione con semplici slanci e prese.

Inglese

## **INTRODUCTION to CONTACT IMPROVISATION with Charlotte Zerbey**

*This discipline is based on the giving and receiving of body weight, and explores the roles of leading and following the other through the sensitivity of bodily contact.*

*Contact improvisation allows you to find joy in your movement, to reach inner sensitivity and spontaneity with the body.*

*During the lessons, attention is focused on placement and perception of weight; and explores these concepts with various exercises to master one's decisions-actions by learning to trust the intuition.*

*The practice of Contact Improvisation is suitable for everyone who is looking for ease in communication, and a better quality of contact.*

### *Themes developed*

*Breath, release of weight and focus on contact | Three-dimensionality and spatiality of the body | Union of mind and body | The roles of leading and following another person | body weight and counterweight dialogue, | awareness of center of gravity | Give and / or receive body weight | Extension and lengthening | Simple rolling and surfing | Experimentation with simple jumps and catches.*



---

Via Cadorna 18, Sesto Fiorentino, 50019 Sesto Fiorentino (FI, Italia)

tel. +39 055440265, [www.companyblu.it](http://www.companyblu.it) distribuzione: [promotion@companyblu.it](mailto:promotion@companyblu.it) Twitter: @companyblu

- [facebook.com/companybludanza](https://facebook.com/companybludanza)