

LABORATORIO di CONTACT IMPROVISATION **Con Charlotte Zerbey**

La *Contact Improvisation* è una tecnica definita di movimento, sviluppata a partire dall'inizio degli anni '70. Questa tecnica è stata fonte d'ispirazione per la danza a livello internazionale influenzando in particolare la coreografia contemporanea ed è anche una disciplina praticata in tutto il mondo da persone comuni che amano muoversi.

La didattica della *Contact Improvisation* si basa principalmente su esercizi fisici guidati che mettono l'attenzione sul corpo nel suo insieme, dalla respirazione alla corretta postura della struttura scheletrica, dall'efficienza muscolare all'immaginazione nel movimento.

L'immediatezza delle risposte creative, quali emergono dalla fisicità della danza, permette di stimolare in ognuno una personale ricerca e riflessione imparando direttamente dalle percezioni dei sensi.

Gli esercizi utilizzati nelle lezioni di *Contact Improvisation* partono dalla sensibilizzazione delle caratteristiche naturali del corpo, stimolano e alimentano la presenza fisica e mentale. Con la pratica di equilibri diversi nel sostenere e rilasciare il peso del corpo, si ascolta la forza di gravità in azione e questo permette di mettersi in gioco, migliorando i tempi di reazione dei riflessi e la coordinazione tra gli arti e il baricentro.

Le abilità acquisite possono diventare schemi da usare all'interno della dinamica della forma in una dialettica fra guidare e seguire tra le persone che danzano.

Inglese

CONTACT IMPROVISATION LABORATORY **With Charlotte Zerbey**

Contact Improvisation is a defined movement discipline developed in the early 1970s. This practice has been an inspiration for dance on an international level, influencing contemporary choreography in particular but is also a form practiced all over the world by ordinary people who love to move and dance.

Contact improvisation teaching is mainly based on guided physical exercises that focus on the body as a whole, from breathing to correct posture of the skeletal structure, from muscle efficiency to imagination in movement.

The immediacy of creative responses, as they emerge from the physicality of the dance, encourages a personal research and reflection, learning directly from the perceptions of the senses.

This practice begins with an awareness of the natural characteristics of the body by energizing and tuning ones physical and mental presence. By practicing body weight balances through support and release and listening to the force of gravity in action, one becomes totally immersed in the play of reaction time, and coordination of the reflexes and limbs to the center of gravity.

The skills of leading and following, creating and listening to impulse may be used in dialectic between dancers in this dynamic improvisation form.



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

tel. +39 055440265, www.companyblu.it distribuzione: promotion@companyblu.it Twitter: @companyblu

- facebook.com/companybludanza