



laboratorio condotto da **Pino Carbone** (BodyCode® Founder), **Ivana Chiaravalloti** (BodyCode® Master Teacher) e **Barbara Bianchin** (BodyCode® Teacher)



Il BodyCode® è un metodo di valutazione e di correzione degli schemi motori ideato da Pino Carbone negli anni '90 dopo una lunga e attenta pratica ed osservazione del movimento e dei suoi effetti, collaudato in un ventennio di esperienza nel campo dell'allenamento professionale di atleti e ballerini oltre che nel settore delle attività motorie e rieducative.

Il BodyCode è una disciplina cinetica atta a decodificare e a correggere schemi di movimento tramite l'allineamento e il ribilanciamento muscolo-scheletrico. Si basa sulla conoscenza del sistema osteo-articolare, sulle leggi biomeccaniche, su una nuova concezione del movimento e sull'uso di particolari attrezzature.

Le teorie del BodyCode® hanno radici orientali e sono affini a quelle dell'agopuntura, dello yoga, del Qi Gong e del Feng Shui. Esse non si limitano alla massa fisica, ma hanno effetti ampiamente positivi anche sulla sfera psicologica dell'individuo.

Il BodyCode® mira a far ottenere la piena consapevolezza del corpo in condizioni statiche e dinamiche e a ristabilire:

- una corretta postura
- la percezione meccanica
- l'equilibrio e stabilità dinamica
- l'accelerazione angolare e lineare
- la propiocezione
- la cinestesia
- la coordinazione
- la concentrazione
- l'allungamento dei tendini e delle fibre muscolari
- il potenziamento delle capacità polmonari
- l'armonia del movimento
- l'allungamento dei meridiani
- il tono dell'umore e dell'autostima



Abbigliamento consigliato:

abbigliamento di danza, pantaloni da tuta, scarpe da ginnastica, calzini.



La Danza di Carattere: tecniche, stili e coreografia

laboratorio teorico-pratico condotto dal prof. **Andrea Rizzi**



La tecnica della Danza di Carattere attinge direttamente al patrimonio popolare, cogliendo nella forza dello spirito l'elemento cardine della sua espressione e sviluppandosi storicamente soprattutto nel corso dell'Ottocento, quando musicisti, librettisti e coreografi scoprirono nei popoli della periferia europea il carattere e la valenza "nazionale" e popolare della musica.

A tutt'oggi la disciplina della danza di carattere è inserita nel programma di studi delle più valide accademie o scuole di formazione già dal terzo o quarto anno. Una lezione di carattere può dispiegarsi attraverso un solo stile o contenere, dalla sbarra alle variazioni, più elementi stilizzati. Gli stili principali sono quello russo, ungherese e spagnolo. Importante è infatti lo studio della ritmica dei battiti, spesso alternati a veloci sequenze di giri o salti dall'ineccepibile forza dinamica. L'allievo che si avvicina alla danza di carattere deve aver già acquisito il controllo delle posizioni accademiche e,

grazie a questa tecnica, può sviluppare qualità fondamentali come la forza, la resistenza, la velocità di esecuzione, il forte senso del ritmo, la padronanza scenica.

Per questi motivi la danza di carattere costituisce un bagaglio fondamentale per la formazione e la cultura del ballerino classico.

Questo laboratorio, indirizzato a insegnanti di danza, intende trasmettere le nozioni di base su come si articola una lezione di Danza di Carattere, con lo scopo di far emergere l'importanza del reintegrare tale materia nel curriculum coreutico di un allievo di danza del terzo millennio, essendo questo uno studio altamente trasversale a quello della tecnica accademica, ma che purtroppo sta andando sempre più impoverendosi.

Aldilà delle esemplificazioni coreografiche che verranno affrontate, si prevede di partire da un'analisi dei principali elementi tecnici e stilistici per poi passare immediatamente alla sperimentazione del movimento nello spazio, ovvero al piacere di danzare, fattore quest'ultimo di vera emergenza pedagogica nei nostri allievi di oggi.

Il laboratorio sarà articolato in sei ore totali teorico/pratiche e verranno svolti i seguenti temi:

- tecnica ed elementi di base dello studio della danza di carattere;
- legazione dei passi di base nello spazio, in modo individuale, in coppia e nel gruppo;
- laboratorio coreografico: Mazur/Krakowiak (Polonia), Polka (Rep. Ceca), 2 danze russe di diversi stili, Ländler (Austria). Qualora il tempo non consentisse di svolgere tutte le danze, la scelta potrà essere fatta tenendo in considerazione le preferenze dei corsisti.

Abbigliamento consigliato: sulla base di body e calzamaglia, scarpe o stivaletti con un tacco basso e piantato (vanno bene anche le scarpe da insegnante) e una gonna ampia.

