

PROGRAMMA DI TECNICA DELLA DANZA CONTEMPORANEA

- 1 Sensibilizzazione sul concetto di Centro del Corpo
- 2 Asse e fuori asse
- 3 Camminate nello spazio cambiando repentinamente le direzioni in modo diretto o indiretto
- 4 Articolazione della colonna vertebrale nella staticità e nella dinamicità utilizzando i diversi livelli e piani dello spazio
- 5 Curve, torsioni e tilt
- 6 Brushes
- 7 Sospensione e Swing nelle diverse modalità di accento: tensione e rilascio
- 8 Moduli dinamico-ritmici utilizzando i diversi livelli dello spazio
- 9 Rotolate nello spazio considerando motori di partenza diversi
- 10 Consapevolezza del corpo, del respiro e di presenza in termini di "Attenzione"
- 11 Utilizzo delle diverse spinte e appoggi
- 12 Centro e periferia
- 13 Salti
- 14 Giri
- 15 Improvvisazione guidata