

MIȘCARE, ARMONIE, RITM

- Coregrafie -

Lect. univ. dr. Elena Zamfirescu

Verbul ” a dansa” înseamnă comunicare, relaționare, exprimarea ființei într-o modalitate ce prin cuvinte nu poate fi spusă, pentru că e dincolo de această dimensiune a concreteții cuvintelor. Dansăm ca să ne exprimăm sentimentele, emoțiile, să ne descoperim pe noi înșine, să ne descoperim mișcarea naturală, proprie, adevărată, armonia. Pentru Isadora Duncan “corpul dansatorului este simpla manifestare luminoasă a sufletului său... Iată dansatorul creativ, natural și nu imitativ, vorbind prin mișcările sale, evadând din el însuși într-un sistem care ne depășește pe toți.”

Atelierul se bazează pe descoperirea și conștientizarea mișcării corpului nostru, pornind atât de de la impulsuri interioare, dar și exterioare. Aceste impulsuri traversează o rețea sofisticată psiho-motrică spre comunicare, spre expresie a propriei ființe. Traseele propuse în acest tip de comunicare sunt de tip motric (coordonate spațiale, temporale și corporale), de intenționalitate, dar și de tip emoțional.

Fiecare curs va cuprinde un antrenament corporal (exerciții de încălzire, de investigare și dezvoltare a abilităților corporale), exerciții tehnice-explorarea spațiului, a timpului, exerciții de ritm , de dinamică, improvizații, construcții coregrafice individuale și colective, stretching.

TEMATICA:

1. Radiografia mișcării.
2. Mișcarea și spațiul

3. Mișcarea și timpul
4. Binomul mișcare - muzică
5. Calitatea mișcării
6. Fluxul energetic al mișcării
7. Aspecte grafice ale mișcării.
8. Aspecte expresive ale mișcării.
9. Structurări ale mișcării.
10. Componenta dansantă dintr-o partitură coregrafică.

Cursurile se desfășoară pe parcursul a 5 întâlniri, a câte 4 ore, la fiecare întâlnire parcurgându-se câte două puncte din tematică.