

INDIAN DANCE CREATIVE & BOLLYWOOD DANCE

a cura di Vanashree



L'incontro prevede lo studio della tecnica e della precisione dei passi di danza (bollywood, folk & classico), posture del corpo, le posizioni dei piedi, i gesti delle mani, l'espressività del viso, la mimica teatrale, la ritmica, le sequenze coreografiche... per poi incorporarli in coreografie in cui movimenti ancestrali si uniscono in una visione moderna.

Utilizzeremo la nozione ritmica, la geometria dello spazio attraverso le linee corporee. Impareremo a distinguere ed esprimere due qualità dinamiche essenziali nella danza indiana: Lasya & Tandava. Impareremo le camminate, i salti, i giri... gesti delle mani, movimenti degli occhi, l'aspetto espressivo della danza (abhinaya), l'essenza dei sentimenti ed elementi d'interpretazione: le basi con le quale l'attore-ballerino comunica.

Una parte dell'incontro sarà destinata alla danza di gruppo, al lavoro creativo, all'improvvisazione e allo Studio Coreografico.

Dedicheremo anche uno spazio alla lettura della teoria di testi teorici e alle visioni di video o filmati.

Per poi concludere con un rilassamento seguendo la dinamica della yoga.

BENEFICI DELLA DANZA INDIANA:

- Equilibra, integra e sviluppa gli emisferi del corpo (intuitivo e logico).
- Sviluppa la conoscenza corporea e dello spazio.
- Sviluppa la percezione musicale del tempo e ritmo.
- Lavora l'espressività attraverso lo sviluppo dell'emozioni.
- Aiuta alla coscienza del momento presente attraverso la meditazione attiva, meditazione in movimento.
- Sviluppa la capacità cerebrale, stimolando i riflessi e il sistema nervoso.
- Stimola i canali energetici del corpo attraverso i gesti delle mani.
- Tonifica i muscoli e scolpisce il corpo.

DOMENICA 4 MARZO 2012 dalle 10 alle 14.30

presso il CENTRO ANANDA JESI –

Via Gola della Rossa, 13 Jesi (AN)

Costo: 50 euro (non è richiesta alcun tipo di esperienza)

Per info ed iscrizioni: 338.5853444 – p.lucidi@hotmail.com



<http://www.wix.com/vanashree/danzateatro>

<http://www.teatrodanza.blogspot.com>

<http://www.facebook.com/pages/Vanashree/119358271162>