

# CO.DA.S.I.

COntemporary DAnce for Sustainability and Inclusion

# MANUALE

Il Metodo CO.DA.SI. per l'empowerment delle compagnie  
e dei professionisti della danza

Progetto N°: 2022-2-BE01-KA220-ADU-000094993

Elaborato da: L'ESPACE APS/ASD

Giugno 2024



Co-funded by  
the European Union

INDICE ●●●

# Contenuti

03

**Introduzione**

06

**Target group del  
Metodo CO.DA.S.I.**

07

**Le compagnie e i  
produttori di danza  
coinvolti nel progetto**

28

**Le attività del progetto  
Workshop a Palermo per lo  
scambio di buone pratiche  
tra i partner**

50

**Il Metodo CODASI**

59

**Conclusioni: come  
rendere la danza  
contemporanea più  
sostenibile e  
inclusiva?**

# Introduzione



Il progetto CO.DA.S.I. - "COntemporary DANce for Sustainability and Inclusion" è un progetto di 18 mesi finanziato dal programma Erasmus+, KA220-ADU - Cooperation partnerships in adult education in 2022. Ha una durata di 18 mesi ed è coordinato da Dame de Pic (Belgio) e ha tra i suoi partner l'espace Dance Company (Italia), La Galerie Chorégraphique (Francia), Fundacja Rozwoju Teatru 'NOWA FALA' (Polonia) e Kulturanova (Serbia).

Gli obiettivi del progetto sono:

- Fornire agli insegnanti di danza e alle compagnie nuovi materiali di formazione per migliorare le loro competenze nel campo dell'insegnamento della danza contemporanea e della ricerca coreografica;
- Diffondere nuovi metodi coreografici tra le giovani generazioni di danzatori;
- Utilizzare strumenti creativi e innovativi per facilitare il processo di apprendimento dei danzatori professionisti;
- Rinnovare l'immagine della danza contemporanea da una prospettiva negativa a una positiva, rendendo la danza contemporanea più accessibile e sostenibile per un nuovo pubblico.



Le attività del progetto sono suddivise in Work Packages. Questa pubblicazione fa parte del WP3 - Il metodo CO.DA.S.I. per potenziare le compagnie e i professionisti della danza è una risorsa digitale e contiene materiali formativi per compagnie di danza contemporanea, offrendo ai professionisti della danza strumenti per superare la pandemia, creando nuovi pubblici grazie all'attenzione alla sostenibilità, all'inclusione sociale e all'impegno politico. I contenuti di questi materiali formativi sono stati sviluppati attorno ai seguenti argomenti:

- come creare nuovi pubblici per la danza contemporanea?
- come le compagnie di danza possono offrire nuove opportunità di lavoro per i danzatori professionisti?
- cosa funziona e cosa no nella scena della danza contemporanea nei paesi partner?
- modi per condividere competenze e strategie da diversi paesi per aumentare il pubblico della danza contemporanea?
- come rendere la danza contemporanea più accessibile e aumentare il dialogo con il pubblico?
- come creare opportunità di mobilità tra i partner del progetto?
- come possono le compagnie di danza essere resilienti e superare questo momento difficile legato alla crisi delle arti performative?

Questa pubblicazione è accessibile sul sito web del progetto ([codasi.org/resources](http://codasi.org/resources)) in 5 lingue (inglese, francese, polacco, italiano, serbo).

Questo risultato del progetto è utile per completare gli strumenti formativi disponibili per le compagnie e i professionisti della danza. I materiali sviluppati sono utili per valutare le proprie competenze e abilità con l'obiettivo di superare la difficile situazione che le arti performative stanno vivendo al giorno d'oggi. I materiali formativi di CO.DA.S.I. guidano le compagnie di danza fuori dagli schemi, con un approccio resiliente basato sul cambiamento di paradigma solitamente associato alla danza contemporanea: questo progetto vuole cambiare la prospettiva delle compagnie di danza verso il loro lavoro per renderlo più attraente e più vicino a nuovi pubblici, facilitando così la transizione verso una danza contemporanea più resiliente basata su concetti positivi: sostenibilità e inclusione sociale.

I contenuti delle attività del WP3 sono stati:

**WP3.A1** Scambio di buone pratiche e ricerca coreografica tra i partner (tutti i partner). All'interno di questa sotto-azione, il workshop organizzato in Italia con tutte le compagnie di danza coinvolte nel progetto è stata l'opportunità per scambiare buone pratiche e ricerche coreografiche tra i partner nella ricerca di soluzioni ai bisogni espressi nel WP2 grazie alla ricerca documentale e ai focus group.

**WP3.A2** Focus su sostenibilità, inclusione e impegno sociale per la danza contemporanea. La compagnia l'espace Dance Company ha creato materiali specificamente legati a questi tre temi, che sono alla base dei materiali formativi CODASI.

**WP3.A3** Creazione di materiali formativi per compagnie di danza e professionisti su inclusione e sostenibilità. Tutti i partner hanno raccolto le loro esperienze e il loro lavoro su questi tre temi e hanno creato una base comune per trasferire queste esperienze ad altre compagnie di danza in questa pubblicazione digitale.

**WP3.A4** Sperimentazione dei materiali formativi con altre compagnie di danza e professionisti (tutti i partner). Sono state organizzate sessioni pilota con altre compagnie di danza al di fuori del consorzio in tutti e cinque i paesi per verificare la risposta dei professionisti della danza ai materiali formativi CODASI.

**WP3.A5** Finalizzazione dei materiali formativi e traduzione in tutte le lingue. Dopo le sessioni pilota, i partner hanno raccolto i feedback dei partecipanti e hanno finalizzato i materiali formativi CODASI, ora raccolti in questa pubblicazione digitale e tradotti in tutte le lingue dei partner.

La creazione di questo manuale con un curriculum nuovo e innovativo è il risultato della combinazione dei metodi coreografici delle compagnie di danza coinvolte nel progetto. L'idea era di redigere un manuale con un nuovo curriculum che supportasse le scuole e i centri di danza nel difficile processo di riavvio dei loro corsi di danza con nuovi curricula e metodi pedagogici.

Questo manuale si basa principalmente sui risultati e le esperienze raccolte durante i workshop tenuti a Palermo dal 30 ottobre al 3 novembre 2023 e sul Rapporto Comune redatto dai partner del progetto all'interno del WP2 - Ricerca sullo stato dell'arte in tutti i paesi, che descrive le scene della danza nei paesi partner e raccoglie idee e feedback dai focus group e dalla ricerca documentale svolta nel WP2. Il Rapporto Comune è disponibile su <https://www.codasi.org/common-report>. Questa pubblicazione è il passo principale per raggiungere l'obiettivo di fornire agli insegnanti di danza e alla formazione nuovi strumenti per riavviare le loro attività e supportarli nel difficile compito di rivitalizzare il loro lavoro pedagogico e coreografico con un focus su inclusione e sostenibilità.

# Target group del Manuale CO.DA.S.I.



I principali gruppi di destinatari di queste pubblicazioni sono gli insegnanti/formatori di danza delle scuole pubbliche e private che hanno sperimentato il programma di studio, insieme agli studenti di danza e ai ballerini professionisti. Anche il personale delle organizzazioni partner è un importante beneficiario dell'attività, in quanto ha supervisionato il pilotaggio del contenuto del manuale con studenti di danza e altri professionisti della danza.



Delle sessioni di piloting hanno beneficiato tutti i gruppi di destinatari coinvolti nel progetto:

- insegnanti/formatori di danza di scuole/centri di danza pubblici e privati;
- personale delle organizzazioni partner;
- studenti di danza e ballerini professionisti che frequentano corsi di apprendimento o di specializzazione in danza e movimento;
- artisti dello spettacolo che sono stati inclusi nelle sessioni di piloting.

Circa 60 compagnie di danza e professionisti dei partner associati in tutti i Paesi partner sono stati coinvolti nella fase di pilotaggio dei materiali di formazione CO.DA.S.I., fornendo un feedback sulla qualità e sulla progettazione dei materiali di formazione online.

## LE COMPAGNIE E I PRODUTTORI DI DANZA COINVOLTI NEL PROGETTO

### Dame de Pic/Cie Karine Ponties ●●● (Belgio)

La direttrice artistica Karine Ponties ha fondato la compagnia Dame de Pic/Cie Karine Ponties nel 1996. Con 46 pezzi rappresentati in 36 paesi, 1000 date di tournée (e non solo) in 4 continenti, questa compagnia è rinomata per la sua singolare scrittura basata sul corpo. Fondata a Bruxelles, la sua identità locale è stata plasmata da collaborazioni strutturali con artisti e istituzioni belghe. Con il tempo, il lavoro è stato accolto anche da notorietà e premi internazionali, portando a collaborazioni estese all'estero. Esplorando forme e formati che si caratterizzano per l'apertura al pubblico, questa ricerca coreografica si articola intorno alla traduzione. Tradurre, montare, non l'umano nel mondo, ma il mondo nell'umano, esseri viventi tra altri esseri viventi; tradurre come mediazione tra una pluralità di culture e l'unità dell'essere umano. Da un dialogo tra culture a un dialogo tra arti, ogni progetto della compagnia ha agito come punto d'incontro e orizzonte trasversale tra danzatori, attori, illustratori e musicisti locali e internazionali, la danza come piattaforma, un modo per coinvolgere e incontrare gli altri. Nel corso degli ultimi 25 anni, la compagnia ha costruito e coltivato una propria rete di produzione e distribuzione, in particolare nell'Europa dell'Est (Repubblica Ceca, Slovacchia, Lituania e Russia), in Asia (Vietnam e Corea), in Africa (Senegal) e in America (Canada). Inoltre, se l'eccellente e continua qualità della compagnia ha garantito la fedeltà delle principali istituzioni belghe di produzione e distribuzione della danza, esse hanno anche continuato a sviluppare strumenti per ampliare il loro raggio d'azione e coinvolgere un pubblico non familiare o lontano dalla danza. Il lavoro della compagnia si articola intorno a una serie di obiettivi diversi: la creazione e la distribuzione di nuovo repertorio, le collaborazioni artistiche internazionali, l'educazione artistica, la sensibilizzazione del pubblico e il tutoraggio di artisti giovani e/o emergenti.



07

## Premi

LOSS/ Home far away from home Premio dei teatri di Kaunas - Fortuna 2022 (Lituania)

- Same Same Menzione speciale della giuria della piattaforma di danza ceca 2019 (Repubblica Ceca)

- Every Direction Is North 2017 Golden Mask - Miglior performance di danza (Russia)

- Pastime Paradise Nominato alla Maschera d'oro 2016 (Russia)

- Luciola Nominato al Premio della Critica - Miglior spettacolo di danza 2013 (Belgio)

- Mirliflor Maschera d'oro 2011 - Migliore spettacolo di danza (Russia)

- havran e Fidèle à l'éclair 2009 Premio MIMOS Festival

- Holeulone 2008 Premio della giuria del Festival MIMOS

- Holeulone 2007 Premio per la migliore performance di danza - Premio della critica (Belgio)

- Mi non Sabir 2005 Premio del pubblico del Festival Tanec Praha

- Premio SACD Brutalis 2002 - Miglior spettacolo di danza

Repertorio sul sito <http://damedepic.be/en/shows/>



## Karine Ponties



Nata il 25/03/1967 a Castres, Francia (nazionalità: francese e belga)

Lingue parlate: Francese, spagnolo, catalano, italiano, inglese

Formazione

1985 Baccalaureato francese in sociologia ed economia, Lycée français - Barcellona

1986-1988 Scuola Mudra di Bruxelles, dir. Maurice Béjart - Bruxelles

1986-1988 Laurea in Filologia spagnola e catalana presso l'Università di Tolosa

### **Esperienza professionale** Dall'1989 al 1995

Collaborazioni con Riccardo Muti e Roberto de Simone, Liliana Cavani, Danzatrice per Misha Van Hoëcke, Frédéric Flamand, Cie Mossoux-Bonté, Michèle Noiret, Pierre Droulers, Claudio Bernardo, José Besprosvany, Charleroi/Danses (coreografie di Steven Petronio, Adriana Borriello, Lucinda Childs, Merce Cunningham), Nadine Ganase, Cie x2x3 ('On the wave' con Aka Moon e 'Passages' con Het muziek Lod).

Dal 1995

Coreografa, danzatrice e direttrice artistica della compagnia Dame de Pic (46 pezzi, oltre 1000 date di spettacoli in 4 continenti e 36 paesi). Dame de Pic/Cie Karine Ponties è sovvenzionata dal Ministero della Federazione Wallonie-Bruxelles, Direzione Generale delle Arti dello Spettacolo, Divisione Danza dal 2003. Il linguaggio che crea sul palco è cesellato e preciso, echeggiando tra umorismo, mostruosità e pura intensità, che trova nella singolarità organica di ciascuno dei suoi interpreti, e nella loro assoluta necessità di movimento. La traduzione coreografica di questa materia grezza porta verso un universo creativo stratificato, che mescola animazione, illustrazione e musica, e si basa sempre su strette collaborazioni.

Dal 2015

- Professore Coordinatore dei programmi di Corpo e Movimento presso l'École supérieure des Arts – Arts<sup>2</sup> (Conservatorio delle Arti finanziato dalla Fédération Wallonie-Bruxelles, situato a Mons, capitale culturale della Federazione nonché Capitale Europea della Cultura 2015. Arts<sup>2</sup> è il risultato della fusione tra l'ex Conservatorio Reale (Musica e Teatro) e l'École supérieure des arts plastiques et visuels (ESAPV) – Scuola Nazionale delle Arti Visive.
- Professore di Movimento Scenico presso l'École supérieure des Arts – Arts<sup>2</sup> a Mons
- Professore di Allenamento Fisico, nonché nel contesto del Master in Marionettistica presso l'École supérieure des Arts – Arts<sup>2</sup> a Mons
- Professore Coordinatore del Master in Marionettistica presso Arts<sup>2</sup> tra Mons e l'Académie des Beaux Arts de Tournai (Accademia di Belle Arti di Tournai), autorizzata da A.R.E.S. – (Académie de Recherche de l'Enseignement Supérieur).

## LE COMPAGNIE E I PRODUTTORI DI DANZA COINVOLTI NEL PROGETTO

### L'espace APS/ASD (Italia)

L'espace APS/ASD (l'espace Dance Company) nasce nel 2012 a Palermo con l'obiettivo di promuovere e diffondere la danza contemporanea d'avanguardia e di ricerca e la cultura a livello locale, nazionale e internazionale, diventando un punto di riferimento per il suo approccio rivoluzionario e olistico attraverso le produzioni della sua compagnia di danza, il suo impegno nella divulgazione e la sua offerta formativa.

L'associazione è stata fondata dal coreografo-danzatore Giovanni Zappulla, direttore artistico della compagnia Zappulla DMN e ideatore dell'innovativo metodo Danza Movimento Naturale, che nasce dalla sostanziale unione di danza contemporanea, Taijiquan e Zhineng Qigong. Il metodo è l'espressione di un modello di studio coerente con la natura umana in tutti i suoi aspetti: biomeccanici, energetici e psichici attraverso discipline che permettono lo sviluppo del potenziale umano ristabilendo il patrimonio di connessioni interne. Presidente dell'associazione e co-direttrice della compagnia Zappulla DMN è la danzatrice Annachiara Trigili, che insieme al musicista e compositore Giuseppe Rizzo, alla danzatrice Roberta D'Ignoli e all'artista visiva Petra Trombini costituisce il principale nucleo creativo.

Uno degli obiettivi della compagnia è mettere in scena una danza pura e naturale, attraverso lo stretto legame tra mente e corpo, facendo del danzatore un mezzo per spingere il pubblico a vivere lo spettacolo come un'esperienza sia estetica che emotiva.

La compagnia ha un repertorio composto dai seguenti spettacoli: Apollo e Dafne (2015), duo con musiche di Giuseppe Rizzo; Memorie dal futuro (2016), trio sulla Settima Sinfonia di Beethoven; Sul Sentimento (2017), con musiche di Fabio Badalamenti; Natural Landscapes (2016), frutto della collaborazione tra la compagnia Zappulla DMN e il Collettivo M. I.M. Arte Escenico di Città del Messico, pièce per 10 danzatori con musica di Giuseppe Rizzo; Wunderkammer (2021), trio con musica di Giuseppe Rizzo; Dafne and Apollo (2022), duo con musica dal vivo di G. Rizzo e video mapping.

L'associazione ha una partnership con La Galèrie Chorégraphique di Carcassonne (FR) diretta da Thierry Gourmelen ed è vincitrice di tre progetti europei Erasmus+ per la diffusione di buone pratiche attraverso l'arte della coreografia. Questi tre progetti, attualmente in corso, Dance Highways, Viral Visions e IN.TO.DA.TE. contribuiscono alla creazione di una forte rete internazionale con diverse realtà operanti nel panorama della danza contemporanea tra cui: La Fundición - Asociación Puertas Abiertas (Bilbao, Spagna); Dansearena nord (Trømso, Norvegia); Fundacja Rozwoju Teatru 'NOWA FALA' (Varsavia, Polonia); Theater der Klänge (Düsseldorf, Germania); Body Architects (Vienna, Austria); Mala akademija umjetnosti (Ernestinovo, Croazia), dando vita a eventi di formazione e performance. Nel maggio 2021 l'associazione ha organizzato la prima edizione del Festival Dissidanza a Palermo e nell'ottobre 2022 la seconda, coinvolgendo artisti nazionali e internazionali impegnati in progetti performativi sperimentali e innovativi tra contaminazioni e tecnologie d'avanguardia. Attraverso le sue produzioni, la compagnia Zappulla DMN ha realizzato diversi progetti internazionali tra cui, nel 2016, una collaborazione con il Collettivo M.I.M. Arte Escenico di Città del Messico che ha dato vita a una residenza artistica e alla creazione dello spettacolo per 10 danzatori Natural Landscapes rappresentato al TMO di Palermo e al Dance Theatre di Città del Messico.



La compagnia ha inoltre partecipato alle edizioni 2019 e 2020 del festival Dance Cités di Carcassonne, alla piattaforma coreografica Rencontres mouvementées di Tolosa nel dicembre 2020, al festival Dissidance di Ajaccio nel settembre 2021 e al festival U:New di Varsavia nel dicembre 2021 e nel settembre 2022.

L'associazione è inoltre impegnata nella formazione professionale e amatoriale attraverso corsi settimanali, stage e laboratori con il coreografo Giovanni Zappulla e la compagnia Zappulla DMN e collaborazioni con artisti nazionali e internazionali tra cui Damiano Bigi, Patrice Usseglio, Marina Rocco, Michèle Etori, Fabien Delisle, continuando la diffusione del metodo Danza Movimento Naturale, che rappresenta un'innovazione nel panorama formativo del performer e del danzatore.

# L'ESPACE DANZA RICERCA/METODO/ESTETICA

## IL METODO "DANZA MOVIMENTO NATURALE"

Il metodo Danza Movimento Naturale (DMN) è stato creato nel 2005 da Giovanni Zappulla, coreografo, danzatore e direttore artistico del centro coreografico L'espace.

La lunga permanenza in Francia - al Conservatorio Nazionale di Musica e Danza di Boulogne Billancourt e al Ridc (Rencontres Internationales de danse contemporaine) - ha dato a Zappulla una forte impronta pedagogica che lo ha spinto ad approfondire le tecniche e il percorso già intrapreso dalla danzatrice Isadora Duncan (1877-1927).

### **Sulle orme di Isadora Duncan: il genio ribelle e il suo 'movimento interiore'**

Isadora Duncan è stata un genio ribelle, un pezzo essenziale della storia della danza proprio perché non aveva una formazione accademica preconstituita e anche perché ha sempre avuto il coraggio di esplorare i limiti della danza.

La Natural Movement Dance parte quindi da uno studio approfondito delle tecniche della Duncan, la prima a teorizzare la categoria del movimento interno.

"Potremmo definirlo come un movimento che risolve finalmente la dicotomia tra spirito e corpo. Una dicotomia - sottolinea Zappulla - che è stata imposta come sovrastruttura ma che i Greci non conoscevano: nel teatro erano musicisti, attori e danzatori insieme. Allo stesso modo, il movimento interno parte dall'anima, si irradia alle ossa e ai muscoli profondi, alla mente e al corpo: è una forza che per secoli non abbiamo utilizzato.

### **La connessione con le discipline orientali**

Il metodo DMN - nato dalla collaborazione tra il coreografo e la danzatrice Annachiara Trigili - si è sviluppato con la sostanziale unione della danza contemporanea con la musica e con l'incontro con il Taijiquan Chen e il Qigong, discipline in cui si ritrova il concetto di movimento interno, coerente con la natura umana nei suoi aspetti biomeccanici, energetici e psichici.

"Non sorprende che il pensiero e le tecniche occidentali si incontrino con quelle orientali, così come la mente e il corpo tornano a dialogare attraverso il metodo Danza Movimento Naturale", osserva Zappulla, "perché il corpo umano è concepito come uno strumento orchestrale. Ha la stessa armonia che troviamo nelle immagini delle figure greche danzanti, la stessa armonia che Isadora cercava nei musei, per riportarla a teatro: il luogo naturale di questa armonia".

## Domande da cui (ri)partire

Ciò che la danza contemporanea ha ricominciato a fare poco più di un secolo fa è dare al corpo la possibilità di costruire la sua storia naturale, di esprimere il suo movimento essenziale secondo il suo equilibrio interiore. Nel metodo DMN, il corpo impara ad ascoltare queste leggi.

"Dobbiamo partire - dice Giovanni Zappulla - da alcune domande: lasciamo che il nostro corpo esprima il proprio ritmo? Come possiamo seguire i suoi meccanismi naturali per muoverci davvero, indipendentemente dall'effetto da produrre, dal risultato da raggiungere? Come possiamo muoverci lentamente o velocemente, senza che ci venga imposto un funzionamento artificiale? Se il progresso tecnologico ha contribuito a restringere lo spazio-tempo in cui acquisiamo informazioni in modo bulimico, che ne è dello spazio-tempo individuale?".

## Sicilia, estero, passato e futuro

Un metodo, il DMN, che è già stato esportato oltre confine, dalla Francia al Messico, attraverso laboratori e spettacoli in cui il corpo del danzatore non è più considerato un oggetto da consumare irreversibilmente in omaggio all'estetica del movimento, ma un centro di forza, crescita e benessere.

Il danzatore diventa così forte attraverso la danza stessa. E la danza torna a essere naturale, incredibilmente ricca; i corpi possono andare ben oltre le questioni di tecnica e stile, il movimento ha una sua verità.

Allo stesso tempo", continua il coreografo, "la ricerca che porto avanti non poteva che nascere in Sicilia. La compagnia che dirigo non poteva che essere concepita in una terra con un immenso patrimonio di culture complesse e diverse, e che possiede le forze e le capacità per trovare un punto di incontro. Una contemporaneità in continuità evolutiva con un passato in cui mente e corpo erano uniti in un'unica armonia. Il nostro compito è quello di ritrovarla. Solo allora il danzatore si renderà conto di avere già una musica dentro di sé, scritta solo per lui: e non potrà far altro che ascoltarla e condividerla".



## The Theater Development Foundation 'New Wave' [Fundacja Rozwoju Teatru 'NOWA FALA'] – HOTELOKO (Polonia) ●●●

La Fondazione per lo sviluppo del teatro "New Wave" [Fundacja Rozwoju Teatru "NOWA FALA"] è un'organizzazione no-profit fondata nel 2009 a Varsavia da Agata Życzkowska. La Fondazione mira a promuovere e integrare gli artisti associati alla danza contemporanea e al teatro sperimentale. Gli artisti realizzano produzioni di danza ed eventi di danza. La Fondazione NEW WAVE è interessata allo scambio di esperienze tra gli artisti di danza polacchi e quelli europei e di tutto il mondo. L'organizzazione gestisce anche laboratori e progetti per i giovani e collabora con diverse istituzioni culturali di Varsavia.

All'interno della sua fondazione opera il collettivo di danza HOTELOKO movement makers (dal 2011). HOTELOKO lavora principalmente nel campo della coreografia sperimentale e della nuova danza contemporanea. Agata Życzkowska collabora con i danzatori Mirek Woźniak, Karina Szutko e Maciej Feliga. Gli artisti creano progetti artistici, educativi e sociali che toccano temi come ecologia, comunità, benessere, libertà, identità, empatia, accettazione, educazione e città. Il collettivo ha prodotto diversi spettacoli che sono stati presentati in festival in Polonia e all'estero, come "LUXA" - selezionato per la Polish Dance Platform 2024 dall'Istituto Nazionale Polacco di Musica e Danza. Il collettivo ha ricevuto il premio della giuria "Coup de Coeur" per l'originalità della performance "Absolutely Fabulous Dancers" al 17° Quartiers Danses Festival di Montreal/Canada (2019). In particolare, HOTELOKO collabora con il Centro per la promozione della cultura (CPK), nonché con il Centro culturale Ochota (OKO) e l'Istituto di teatro Z. Raszewski di Varsavia.

<https://www.instagram.com/hoteloko/>

<https://vimeo.com/hoteloko>

Agata Życzkowska è anche l'ideatrice del Festival U:NEW DANCE WAVE di Varsavia, dedicato alla promozione della collaborazione tra partner polacchi e internazionali. Il festival pone particolare enfasi sui temi legati al futuro del nostro pianeta. Inoltre, si concentra sulla promozione di discussioni sui diritti umani, sull'identità culturale e sul patrimonio culturale europeo. Nel corso dell'ultimo triennio 2021-2023, sono state organizzate 14 serate con la presentazione di 36 performance e lavori coreografici, oltre a 16 filmati in collaborazione con artisti provenienti da Polonia, Francia, Germania, Spagna, Italia, Ucraina, Stati Uniti, Messico, Austria, Ungheria e Slovacchia. Inoltre, nell'ambito del festival, si sono svolti laboratori di danza e incontri con il pubblico.

[https://www.instagram.com/u\\_new\\_festival/](https://www.instagram.com/u_new_festival/)

La Fondazione NEW WAVE ha collaborato con partner stranieri fin dall'inizio. La Fondazione ha creato, tra gli altri, i progetti "Turista" nell'ambito del Warsaw Central Migration Festival con l'idea dell'artista tedesco Thomas Harzem (2010), "Pracownia Ludica" (2011) con l'idea dell'artista argentina Solange Bonfil presentata a Madrid all'Encizma Teatro, "frau / mujer / femme" in collaborazione con l'artista spagnolo Alfredo Bautista e l'artista tedesca Ellen Gronwald, presentato a Berlino nell'ambito di Tatwerk (2017). La Fondazione ha collaborato, tra gli altri, con i seguenti Paesi: Germania, Italia, Francia, Svizzera, Ucraina, Spagna, Argentina, Cile, Austria, Canada, Croazia, Norvegia, Serbia, Belgio. La Fondazione ha realizzato oltre 40 progetti culturali ed educativi grazie al sostegno dell'Ufficio culturale della capitale Varsavia, del Ministero polacco della Cultura e del Patrimonio nazionale, dell'Istituto polacco di musica e danza, del Centro culturale nazionale, dell'Istituto del libro e delle sovvenzioni europee: La Fondazione per la cooperazione polacco-tedesca, l'Ambasciata della Repubblica Federale di Germania a Varsavia, il Forum culturale austriaco.



Foto: Marta Ankiersztejn

La Fondazione NEW WAVE ha gestito come leader il Dance Art Center di Varsavia (CST) per 4 anni, il progetto artistico ed educativo (2016-2019), lavorando con 24 organizzazioni non governative e quindi ha esperienza nell'implementazione di progetti nel campo della danza contemporanea con più partner. Si è trattato di uno dei più grandi progetti democratici nella storia della danza contemporanea di Varsavia. Durante questo progetto, la Fondazione ha realizzato 9 coproduzioni, 152 laboratori diversi (laboratori di danza in varie tecniche, laboratori di scrittura sulla danza, laboratori di video danza), 105 eventi educativi e sociali. Sono stati presentati oltre 100 spettacoli e si sono svolti 70 incontri tra artisti e spettatori, 2 conferenze di danza, 2 mostre di danza, 47 recensioni di eventi di danza. La direttrice del progetto, Agata Życzkowska, ha collaborato con oltre 200 persone nel campo della danza a Varsavia, in Polonia, in Europa e all'estero. Il progetto ha raccolto oltre 10.500 beneficiari, tra cui oltre 5.400 spettatori. L'organizzazione ha una vasta esperienza nella gestione dei budget e nella produzione di diverse attività nel campo della danza: spettacoli, workshop, video dance.



photo: Marta Ankiersztein

La Fondazione NEW WAVE ha esperienza nella costruzione e nel mantenimento di un sito web, grazie alla gestione del proprio sito web e del sito web di un progetto molto ampio gestito nel periodo 2016-2019 "Dance Art Center in Warsaw", in cui uno dei compiti della fondazione era la promozione, la comunicazione e la diffusione dei risultati del progetto, compresa la progettazione, l'implementazione e la manutenzione continua del sito web in polacco e in inglese. La Fondazione collabora da molti anni con diversi graphic designer, il che le ha permesso di realizzare la produzione di graphic novel in formato ebook.

La Fondazione "NEW WAVE" realizza progetti nel campo della danza contemporanea e sostiene gli artisti della danza di Varsavia, in particolare i giovani e gli esordienti. La fondazione ha organizzato cinque edizioni dell'evento chiamato "NOC TAŃCA-FALA TAŃCA" ("DANCE NIGHT-DANCE WAVE") dal 2019 al 2023. Oltre a presentare ogni anno artisti riconosciuti, è anche un'opportunità per presentare giovani danzatori a un pubblico più ampio e facilita l'incontro intergenerazionale tra artisti emergenti e artisti affermati. Le serate si propongono di presentare performance di danza, video, estratti di opere di vari artisti della danza in diverse forme, tra cui danza contemporanea, underground modale, improvvisazione strutturale, nuova danza, coreografia sperimentale, movimento costante, floor work, performance e improvvisazione di danza.

La Fondazione partecipa come partner a tre progetti europei "Dance Highways", "Viral Visions-deconstructing art immunity" e "Innovative Tools for Dance Teachers - In.To.Da.Te." nell'ambito del programma Erasmus+, collaborando con partner di Francia, Germania, Italia, Norvegia, Spagna, Croazia e Austria.

La Fondazione coopera con scuole e licei di Varsavia, nonché con centri educativi e di socioterapia giovanile, nell'ambito di progetti artistici, educativi e di animazione: i progetti "new liberation" - collaborazione con il Centro Educativo Giovanile come parte di una sovvenzione del Centro Nazionale per la Cultura in collaborazione con il Centro per la Promozione della Cultura (2015) o il progetto "A Thing About Freedom" realizzato in collaborazione con il Centro Educativo Giovanile n. 4 di Varsavia e il Centro di Socioterapia Giovanile n. 2 di Varsavia, il Liceo J. Słowacki di Varsavia nell'ambito di una sovvenzione dell'Ufficio Cultura della Città Capitale di Varsavia (2016). La produzione di due spettacoli nel 2018, "Darklena" e "Insta Show", ha fatto parte dell'educazione dei giovani nel campo della danza contemporanea. Nel 2019, questi spettacoli sono stati rappresentati a Varsavia e in Polonia.

Le principali attività della Fondazione, in conformità con lo statuto, includono: lavorare su progetti in cui gli artisti cercheranno un nuovo linguaggio nella danza e nel teatro attraverso l'autoeducazione, l'auto-miglioramento e il trattamento dell'arte come un modo di sviluppo creativo individuale; presentazione di spettacoli di danza in Polonia, inclusa la capitale Varsavia e all'estero, presentando i risultati della ricerca degli artisti; cooperazione con artisti provenienti da vari ambienti creativi operanti in Polonia, inclusa la capitale Varsavia e all'estero; realizzazione di progetti artistici con artisti provenienti dall'Europa e dal mondo; cooperazione e scambio interculturale, organizzazione di progetti di danza inclusi attività educative rivolte a bambini e giovani; promozione degli obiettivi della Fondazione nei mass media, nonché attività di promozione, divulgazione e pubblicità legate agli obiettivi della Fondazione; attività editoriali, di registrazione e di ricerca legate agli obiettivi della Fondazione. <http://fundacjarozwojuteatru.pl/en/>



## IDEA DI LAVORO E METODOLOGIA

La creatrice del collettivo di creatori di movimento HOTELOKO è Agata Życzkowska. L'aspetto più importante del suo lavoro è la coreografia concettuale. Il movimento viene esplorato attraverso le possibilità degli interpreti nel contesto di un'idea specifica. La danza contemporanea, in cui la coreografia concettuale è fondamentale, non pone l'accento sulla narrazione e rompe con la nozione tradizionale di teatrodanza contemporaneo. Ciò che diventa importante nella nuova danza utilizzata dal collettivo HOTELOKO è l'impressione che il pubblico riceve. Inoltre, molto importante nel lavoro del collettivo di creatori di movimento HOTELOKO è il modo di lavorare orizzontale, in cui i membri lavorano democraticamente e in cui non c'è posto per l'abuso di potere.

Nel lavoro educativo è importante stabilire un contatto tra i membri dell'intero gruppo, lavorando sull'attenzione e sulla sensibilità verso l'altro. Il rispetto per il corpo, indipendentemente dall'età, dal peso o dal colore, è fondamentale per il lavoro. Tutti possono essere in movimento; per questo i laboratori e gli incontri sono rivolti a giovani, adulti e anziani. Lavorare con l'immaginazione attraverso il movimento e l'improvvisazione vocale su un determinato argomento è anche uno dei metodi di lavoro pedagogico. Nella metodologia non c'è posto per la segregazione, non c'è posto per valutare le persone in quelle che sono più mobili e quelle che, secondo gli standard comuni, sono meno mobili. Non è questo il centro di gravità. È nella mente, da cui nasce ogni nostro piccolo movimento. Ecco perché lavorare con persone che non hanno esperienza di danza è importante quanto lavorare con persone che hanno una formazione da danzatori classici o contemporanei. Nel lavoro è prioritario dare strumenti semplici che siano in grado di attivare la persona più riservata e incerta, che aprano il mondo al movimento in modo diverso per tutti; un esempio è l'animazione degli oggetti, che rende molto più facile l'attivazione del corpo. Quando una persona chiusa al movimento non si concentra sul proprio corpo, ma ha il compito di muovere un oggetto, si verifica un movimento autentico. Spesso la tensione viene trasferita dalla parte del corpo all'oggetto. L'attivazione dell'oggetto libera queste tensioni.

Il collettivo di creatori di movimento HOTELOKO ha sviluppato un proprio linguaggio, uno stile di danza un po' stravagante che si concentra sulla diversità derivante dalle diverse radici degli artisti.

Agata Życzkowska lavora principalmente sui fili dell'identità utilizzando il movimento autentico e quello quotidiano, i metodi interattivi, il lavoro di gruppo, le emozioni e la riflessione e la multimedialità. Il suo mondo è dominato dalle paillettes che compaiono in ogni performance. Il luccichio è un'immagine voluta, ed è definito dalla frase: "Vivo in una palla di paillettes".

Mirek Woźniak si definisce un artista che opera al confine tra diversi campi artistici. Crea creazioni sceniche al punto d'incontro tra danza, canto e recitazione. Si basa sul volo basso, sul movimento animale, sulle tecniche di contact improvisation, ma anche sul suo metodo originale di flusso permanente, che chiama "spirito liquido".

Karina Szutko utilizza varie tecniche di danza contemporanea, ispirandosi sia alla contact improvisation sia incorporando elementi di tecniche di danza latina trasformate attraverso una fusione verso il popping. Opera in modo intuitivo, costruendo coreografie attraverso l'improvvisazione con particolare attenzione al contatto con il partner.



Maciek Feliga attinge dalle tecniche classiche della danza contemporanea, enfatizzando la consapevolezza, l'espressione e l'impegno attivo. Attraverso movimenti impulsivi e potenti, esplora il nucleo di temi rilevanti per le nuove generazioni. Lavora con l'improvvisazione e si concentra sul contatto tra partner come parte del suo processo creativo.

Il collettivo HOTELOKO movement makers produce spettacoli che toccano la realtà. La drammaturgia è ispirata al mondo odierno in Polonia, in Europa e nel mondo. Una caratteristica distintiva del lavoro del collettivo è l'imprevedibilità e il coinvolgimento degli spettatori nelle performance. In molte scene, è il pubblico a co-creare performativamente il mondo insieme agli artisti. L'idea principale è sfumare il confine tra spettatori e performer, invertire i ruoli e giocare con le aspettative. Il criterio più importante è l'onestà.

Perché HOTELOKO? Perché il collettivo per definizione non ha una sede permanente ed è aperto ai viaggi, al movimento costante (HOTEL), e si concentra anche sulla follia (in spagnolo, loco) e attira l'attenzione sull'esperienza e l'onestà (in polacco, OKO-OCCHIO) registrata nell'occhio.

Perché movement makers? Perché lo strumento principale della narrazione è il movimento, sebbene il collettivo intrecci audacemente parole, immagini e musica nelle loro performance. La produzione di movimento e la complessa struttura coreografica della drammaturgia, tuttavia, sono sempre preponderanti.

# LA COMPAGNIA

## AGATA ŻYCZKOWSKA

Direttrice, drammaturga, danzatrice, attrice, promotrice della danza, educatrice, manager e produttrice.

Laureata presso il Dipartimento di Recitazione della Scuola di Cinema L. Schiller di Łódź (2001). Ha conseguito un post-laurea in Diplomazia Culturale presso l'Università Jagellonica di Cracovia (2021). È presidente della Fondazione per lo Sviluppo del Teatro 'NEW WAVE' (dal 2009), membro del presidium del Comitato di Dialogo Sociale per la Danza, membro del Comitato di Dialogo Sociale per la Cultura presso l'Ufficio Cultura di Varsavia e membro dell'associazione Polish Dance Forum.

Nel 2011 ha fondato il Teatro HOTELOKO (dal 2016 il collettivo HOTELOKO movement makers), dove ha creato oltre 20 progetti culturali, educativi e sociali come attrice, regista, drammaturga e performer. Ha collaborato con la danzatrice e coreografa Magdalena Przybysz, con la quale ha creato 4 spettacoli: "frau / mujer / femme" di sua concezione e regia, e 3 spettacoli nella concezione di Magdalena Przybysz: "#myfriendsaredancing", "Insta Show" e "Absolutely Fabulous Dancers". Ha inoltre realizzato spettacoli di sua concezione, "Darklena" e "frau blush" in collaborazione con Wojciech Grudziński, e gli spettacoli "Axiom of Choice" e "Extinction: REplay" in collaborazione con Mirek Woźniak.

Ha recitato in molti spettacoli collaborando con coreografi e registi come Jérôme Bel (una versione polacca di The Show Must Go On) o Anna de Manincor/collettivo ZimmerFrei di Bologna.

Vincitrice del premio come Migliore Giovane Attrice nella stagione 2002/2003, tra gli altri riconoscimenti, e del premio "Coup de Coeur" al Festival Quartiers Danses di Montreal nel 2019 per la performance "Absolutely Fabulous Dancers".

Dal 2016 al 2019, direttrice, promotrice della danza e co-organizzatrice del progetto "Dance Arts Center in Warsaw".

Dal 2011 al 2013, ha collaborato con la Body Mind Foundation come coordinatrice del Festival Ciało Umysł.

Ex redattrice capo del periodico sociale e culturale "RAZEM / TOGETHER. The world through our eyes" (2003-2007).

Ha ricevuto la sua formazione in danza e performance sotto la guida di maestri come Nadia Kevan, Ray Chung, Michal Sayfan, Michael Getman, Daisuke Yoshimoto, Claire Heggen, Yves Marc, Lina do Carmo, Thomas Leabhart, Akira Matsui, Raúl laiza, Eugenio Barba, Iben Nagel Rasmussen, Sean Palmer, Abani Biswas, Jairo Cuesta, James Sloviak, Bruce Myers, Toshi Tsuchitor, Augusto Omolú, Ileana Citaristi, Ana Woolf, Natalia Iwaniec, Iwona Olszowska, Anna Godowska.

Da diversi anni promuove l'educazione culturale per i giovani. Nel suo lavoro pedagogico, combina diverse discipline artistiche: teatro, danza, performance, video, musica, fotografia, letteratura e arte visiva. Lavora sulla ricerca dell'identità e si interessa anche all'arte ecologica, che spesso integra nel suo lavoro pedagogico. Conduce una serie di laboratori e progetti che culminano in una presentazione finale per il pubblico.

Ha condotto laboratori di teatro e danza nell'ambito del progetto "Weekend around the Tea House" nel Parco delle Sculture di Brudno, nonché laboratori di danza e movimento combinati con il teatro fisico per i giovani "Positive Alchemy". Ha inoltre condotto un workshop originale "Body and Voice" nell'ambito del Centro per l'arte della danza di Varsavia presso l'Istituto di cultura della Mazovia. Ha creato una performance di danza "Insta Show" eseguita da giovani di età compresa tra i 13 e i 17 anni e un laboratorio di danza "Pass the dance on - Podaj dalej taniec" con studenti delle scuole superiori. Ha facilitato i workshop delle "Autostrade della danza". "Viral Visions" e "In.To.Da.Te." nell'ambito del programma Erasmus+ - Educazione degli adulti.

Nell'ambito di tutte le attività della Fondazione "NEW WAVE", ha portato a termine oltre 40 progetti come produttrice, promotrice, coordinatrice, manager, immagine, artista ed educatrice. Ha esperienza nell'implementazione e nella produzione di progetti sia di piccole dimensioni che ad alto budget.

## **MIREK WOŹNIAK**

Ballerino, cantante, attore musicale, coreografo e performer. Diplomato all'Accademia di Educazione Fisica di Varsavia. Allievo di ballerini e coreografi polacchi Barbara Sier-Janik, Ewa Głowacka, Henryk Jeż, Iwona Olszowska. Campionessa polacca di danza sportiva e aerobica sportiva, ha rappresentato la Polonia ai campionati mondiali di Helsinki. Cofondatore del collettivo Kompania Primavera. Ballerina, cantante e attrice al Teatro Roma di Varsavia, interprete di musical diretti da Wojciech Kępczyński e coreografati da Paulina Andrzejewska. Partecipa più volte all'International Ballet Festival di Miami. Ballerino solista ne "Lo Schiaccianoci" alla Margot Fonteyn Academy di New York (coreografia di Ken Ludden). Ha ideato le coreografie per altri spettacoli come "Orfeo ed Euridice" e "No Man's Land".

Dal 2019 collabora con il collettivo di creatori di movimento HOTELOKO nell'ambito delle attività della Fondazione "NEW WAVE". Ha ricevuto un premio di squadra per la performance "Absolutely Fabulous Dancers" al Festival Quartiers Danses di Montreal 2019 e il First Award insieme ad Agata Życzkowska per la performance "Axiom of Choice" al Festival Consequences di Sopot. Ha partecipato alle performance "Extinction: REplay" e "Solarpunk". Da molti anni si occupa di formazione per giovani e adulti. Realizza laboratori di danza come lezioni di danza contemporanea, improvvisazione e movimento scenico, mescolando varie tecniche di danza utilizzate in un musical come jazz, modern, funk. Ha facilitato i laboratori nei progetti "Dance Highways" e "In.To.Da.Te." nell'ambito del programma Erasmus+-Adult Education.

## **KARINA SZUTKO**

Danzatrice, coreografa, insegnante di danza. Ha partecipato ai programmi Erasmus+: "Dance Highways", "Viral Visions" e "In.To.Da.Te.". Dal 2018 è co-creatrice del collettivo di creatori di movimento HOTELOKO. Ha partecipato alle performance "Insta Show", "Extinction: REplay" presentate in Francia a Carcassonne, al Lekuz Leku Festival di Bilbao nei Paesi Baschi-Spagna e a Düsseldorf durante l'internationale tanzmesse nrw al Theater der Klänge. Attualmente partecipa alle performance "Solarpunk" e "LUXA". Ha facilitato i workshop del progetto "In.To.Da.Te." nell'ambito del programma Erasmus+.

## **MACIEJ FELIGA**

Danzatore, educatore, performer, attore. Fin da giovane ha ballato danza classica, contemporanea e agonistica in vari stili. Ha frequentato il Theater Studio del Teatro BAZA di Varsavia. Dal 2023 è membro del collettivo di creatori di movimento HOTELOKO, con cui ha co-creato la performance "SOLARPUNK".

## **ADRIANA LIWARA**

Produttore, studioso di studi culturali. Laureata in Studi culturali con specializzazione in cultura e media presso l'Università Adam Mickiewicz di Poznan. Ha acquisito esperienza nel lavoro su progetti culturali come membro attivo dell'Unione degli Studenti Indipendenti dell'Università di Varsavia (progetto Quasi Cinema e Teatro da dietro le quinte), lavorando al Museo Reale Łazienki di Varsavia e al Museo del Palazzo di Re Giovanni III a Wilanów/Varsavia. Ha iniziato la sua collaborazione con la Fondazione "NOWA FALA" presso il Dance Art Center di Varsavia - responsabile del coordinamento degli eventi e del supporto promozionale nel 2018-2019. È stata anche coordinatrice di altri progetti della fondazione - Dance Night 2019 e Dance Night 2020. Partecipa a un progetto della fondazione "Dance Highways" - educazione degli adulti nell'ambito del programma Erasmus+ (2020-2022).

## **BARTŁOMIEJ MAMAJEK**

Videoartista, organizzatore di progetti artistici, direttore di produzione. Ha realizzato oltre una dozzina di video in varie tecniche. Lavora come grafico, scenografo, regista di luci e suoni e videoartista. Ha collaborato con il Teatro HOTELOKO in diverse produzioni: "I miei amici ballano", "Absolutely Fabulous Dancers", "frau / mujer / femme", "Insta Show", "Darklena", "frau blush", "Assioma della scelta", nonché per i progetti sociali "Sirena con il tuo stemma" e "nuova liberazione". Ha inoltre realizzato la promozione e la comunicazione del progetto "Dance Art Center in Warsaw" (2017-2019).



## LE COMPAGNIE E I PRODUTTORI DI DANZA COINVOLTI NEL PROGETTO

# La Galerie Choregraphique (Francia)



Fondata nel 2001 da Thierry Gourmelen e Jean-Pascal Blanchard, l'agenzia artistica e l'ufficio di produzione La Galerie Chorégraphique sostiene lo sviluppo del settore coreografico e più in generale delle arti performative contemporanee in Occitania e a livello internazionale. Allo stesso tempo, La Galerie Chorégraphique ha co-fondato con Rafik Sabbagh il Festival Quartiers Danses de Montréal, una partnership che dura ancora oggi. Numerose collaborazioni con artisti e compagnie hanno arricchito una rete di partner, mercati internazionali, in particolare in Francia, Senegal, Corea del Sud, Spagna, India e Regno Unito. Tra i coreografi figurano Jackie Taffanel, Yann Lheureux, Hélène Cathala, Fabrice Ramalinghom, Germaine Acogny, Odile Azgury, Karine Saporta, Norbert Senou, Anne-Marie Porras, Catherine Froment, Franck Vigroux, Sol Picó, Aakash Odedra, Nam Jin Kim e Aditi Mangaldas. Investita anche nell'Africa subsahariana, La Galerie Chorégraphique organizza diverse tournée della compagnia franco-beninese Fabre Sénou e ha coprodotto una residenza coreografica in Benin nell'ambito dei fondi di sviluppo europei. Nel 2017, La Galerie Chorégraphique ha co-fondato con Hélène Ferracci il festival Orizzonti Paralleli a Porto-Vecchio, in Corsica, regione in cui, dall'inizio del 2018, l'ufficio di produzione è anche impegnato nello sviluppo della creazione coreografica in partenariato con i Paesi del Mediterraneo e con il sostegno della Comunità di Corsica. A Carcassonne, una città notevole per i suoi due siti del patrimonio mondiale dell'UNESCO,



La Galerie Chorégraphique contribue, dal 2012, allo sviluppo della danza contemporanea e delle arti affini e alla loro democratizzazione. Progetta e produce Femmes En-Jeux, Horizon Parallèle e poi Diversity in collaborazione con il Center des Monuments Nationaux, e prepara il festival Danses-Cités per Carcassonne 2020. In totale sono stati realizzati nove eventi nell'ambito di programmi di azione culturale, educativa e artistica volti a formare il pubblico lontano dall'offerta culturale, in particolare nel quartiere prioritario del Racconto di Carcassonne. Abbiamo così arricchito la nostra esperienza portando la creazione artistica su temi sociali come la lotta alle disuguaglianze, i diritti delle donne o l'accoglienza degli immigrati minori. Le azioni sono realizzate con artisti-insegnanti ospitati in residenze lunghe. Il mix di pubblico culturale, sociale o generazionale è favorito dalla collaborazione duratura con le strutture del settore sociale ed educativo della città, con le quali realizziamo i nostri programmi di formazione e sensibilizzazione alla danza contemporanea. La Galleria Coreografica è sostenuta dal Ministero della Cultura, dalla Regione Occitania, dal Dipartimento dell'Aude, da Carcassonne Agglo, dalla Città di Carcassonne per la sua azione artistica, culturale ed educativa sul territorio.

## **ATTIVITÀ**

2002

Ideazione e coproduzione del Festival Quartiers Danses di Montreal nell'ambito delle politiche pubbliche e delle attività sociali e culturali del Canada volte alla democratizzazione della creazione coreografica. [www.quartiersdances.com](http://www.quartiersdances.com)

2006-2008

Produzione di un evento inaugurale del nuovo edificio TAP della scena nazionale a Poitiers. Ideazione e realizzazione di un progetto su tutto il territorio regionale di Poitou-Charentes con la partecipazione di 15 coreografi professionisti che per un anno hanno potuto lavorare alle creazioni e incontrare regolarmente il pubblico locale per trasmettere le loro conoscenze attraverso laboratori pratici o ripetizioni aperte. L'evento finale ha accolto 6.000 spettatori provenienti da tutta la regione e oltre.

2007-2008

Partner principale di un programma di residenza coreografica in Benin basato sulla trasmissione della danza contemporanea e sulla ricerca di una fusione con le danze tradizionali locali. Questa residenza sostenuta dall'Europa nell'ambito dei fondi di sviluppo europei ha permesso la produzione di un'opera che comprende 6 danzatori beninesi selezionati al termine dei corsi di formazione previsti da questo programma. La creazione è stata poi trasmessa in Benin, Burkina Faso, Camerun e Francia, incontrando sia il pubblico locale che i professionisti internazionali.

2012- 2015

Produzione di Femmes En Jeu(x), festival nell'ambito della Giornata internazionale della donna.

Sviluppo dell'azione in partenariato con tutti gli attori associativi per la lotta contro la discriminazione e la violenza sessista a Carcassonne, nel dipartimento dell'Aude e in Marocco. Coordinamento di tavole rotonde, conferenze e proiezioni pubbliche che affrontano la questione del posto delle donne artiste e, più in generale, la lotta contro la discriminazione e la violenza di genere. Laboratori di formazione con artisti-docenti professionisti rivolti a un pubblico non esperto, in particolare alle donne adulte di origine straniera che vivono nel quartiere La Conte e agli studenti delle scuole superiori. Ad esempio, la creazione sonora "Tracce", frutto di un programma di laboratori di scrittura ed espressione nato nel 2014 a seguito di una residenza di Margarida Guia, sound designer e Sophie Couronne, scrittrice.

<https://www.youtube.com/watch?v=oj3AJ8bmFWE>

Questa creazione è stata oggetto di un'installazione sonora trasmessa per una settimana nel Château Comtal della città medievale, patrimonio mondiale dell'UNESCO e vista da 9.000 persone. La rinnovata collaborazione tra il Centro dei Monumenti Nazionali di Carcassonne, sito ultra-turistico della città medievale, e il nostro insediamento nel quartiere popolare La Conte, due territori vicini geograficamente, hanno permesso di arricchire il nostro programma di attività allestendo laboratori all'interno di questi siti storici affinché la popolazione del quartiere vicino possa appropriarsene. Tra il 2015 e oggi, un progetto territoriale del DCC è stato sviluppato con attori del settore culturale e del partenariato sociale locale e internazionale, in particolare con i progetti ERASMUS+ in cui la nostra struttura è impegnata: project leader di Dance Highways (2020-1-FR01-KA204-080442) & Viral Visions (2020-1-DE02-KA227-ADU-008267).



## LE COMPAGNIE E I PRODUTTORI DI DANZA COINVOLTI NEL PROGETTO

# Kulturanova (Serbia) ●●●

L'Associazione Kulturanova è stata fondata ufficialmente nel 1999 e ufficialmente registrata a Novi Sad nel 2001. L'organizzazione è nata come l'organizzazione ombrello per tutti quei giovani che erano stanchi della chiusura delle istituzioni allora esistenti e che, a causa della mancanza di esperienza, spazio, risorse finanziarie e altre risorse, non potevano realizzare il loro potenziale creativo nell'arte. Oltre 200 giovani erano presenti all'Assemblea Costituente. L'organizzazione collabora ancora con molti di loro. Il modo in cui l'organizzazione è stata fondata e il motivo per cui è stata fondata hanno determinato in gran parte le sue attività future.

Kulturanova opera in quattro aree, attraverso i suoi quattro pilastri programmatici:

- Teatarnova - teatro e performance,
- Muzikanova - supporto per i giovani creatori di musica,
- Medianova - contenuti audiovisivi e media,
- Futuranova - innovazione nelle industrie culturali e creative.

Dal 2018, all'interno del programma OPENS, Kulturanova ha realizzato progetti denominati come i suoi pilastri programmatici Muzikanova e Teatarnova, i cui risultati sono stati presentati al festival annuale TAKT. Negli anni precedenti, Kulturanova ha realizzato numerosi progetti internazionali, come: Play!Mobile, Port of Dreamers, TRAINART, Z Elements e Creative Soft Skills.

I suoi progetti negli ultimi cinque anni sono stati supportati da: Commissione Europea, Ministero della Cultura della Repubblica di Serbia, ECF / European Cultural Foundation, Agenzia di Sviluppo della Serbia, Città di Novi Sad, Provincia di Vojvodina, Fondi IPA Interreg, Istituto Svedese, Organizzazione Internazionale per le Migrazioni (IOM), Fondo Visegrad, Trust for Mutual Understanding e programma Fulbright.

In quel periodo, dal 2015 al 2020, Kulturanova ha realizzato dieci grandi progetti e organizzato una dozzina di piccole interventi artistici, oltre a incontri che hanno coinvolto più di 4.000 persone come utenti diretti e circa 30.000 come utenti indiretti. Kulturanova promuove il dialogo interculturale e intersettoriale nella società, incoraggiando la creatività dei giovani attraverso l'educazione artistica, la produzione di contenuti culturali e il miglioramento delle politiche pubbliche nel campo della cultura e della gioventù.

Novi Sad è aperta alla creazione di una nuova cultura. Per noi, una nuova cultura è un processo di costruzione di nuove relazioni sociali che incoraggiano il dialogo, l'autoesame e il pensiero critico, la produzione di contenuti culturali e la promozione di politiche pubbliche nel campo della cultura e della gioventù.

Gli obiettivi di Kulturanova sono:

- Rimuovere le barriere alla convivenza a Novi Sad e in Vojvodina, avviando e incoraggiando il dialogo tra vari gruppi subculturali vulnerabili, in particolare migranti, "nuovi arrivati", Rom, persone LGBTQ+ e persone con disabilità;
- Promuovere la creatività per migliorare la cultura del lavoro nei settori non culturali e l'azione congiunta per relazioni sociali più efficaci;
- Sviluppare una cultura del dialogo tra i giovani della Serbia e dei paesi vicini attraverso la produzione congiunta di contenuti culturali;
- Decentralizzare la cultura tramite la diffusione dei nostri contenuti nelle città della Vojvodina che non hanno una scena culturale sviluppata (soprattutto indipendente), così come nelle parti della città di Novi Sad che non hanno abbastanza attività giovanili e culturali;
- Partecipare attivamente ai processi di pianificazione e miglioramento delle politiche pubbliche nel campo della gioventù e della cultura a Novi Sad, in Vojvodina e in Serbia.

Gli obiettivi specifici di Kulturanova includono:

- Popolarizzazione della cultura a tutti i livelli
- Ricerca di nuove forme di espressione culturale
- Affermare e sviluppare la libertà di espressione artistica
- Migliorare e continuare a promuovere la comunicazione multimediale a livello globale
- Organizzazione di conferenze, workshop, incontri e programmi specialistici della Federazione
- Organizzare spettacoli, rappresentazioni, mostre e altre forme di presentazioni artistiche
- Partecipare a varie manifestazioni nel campo delle arti e della cultura
- Protezione dei diritti d'autore
- Organizzazione di attività editoriali e altre forme di presentazione delle attività dell'Associazione
- Creare reti con altre associazioni simili



I principali partner di Kulturanova in questo periodo sono stati Lava-Dansproduktion (Stoccolma, Svezia), TILLT (Göteborg, Svezia), La Mama Theatre (New York, USA), Pro Progressione (Budapest, Ungheria), Sineglossa (Ancona, Italia), Museo d'arte contemporanea della Vojvodina e Accademia d'arte di Novi Sad. Kulturanova è anche un membro attivo di molte reti nazionali, europee e mondiali come Culture Action Europe, N.I.C.E. - Network for Innovations in Culture and Creativity in Europe, CIRCOSTRADA-European Network Circus and Street Art, YOU SEE - Platform for social innovations in South East Europe e River Cities.



# Le attività del progetto

## Workshop in Palermo to exchange good practices among partners

Nell'ambito del progetto, dal 30 ottobre al 3 novembre 2023 è stato organizzato un workshop in Italia per lo scambio di metodi pedagogici e coreografici tra i partner del progetto.

Quattro partecipanti per ogni partner, tra cui coreografi, professionisti della danza contemporanea, produttori e studenti di danza, hanno condiviso le loro esperienze in un workshop di 5 giorni presso Xinergie, la sede della compagnia Zappulla NMD. Dopo il workshop, l'espace Dance Company ha raccolto le esperienze e le migliori pratiche delle compagnie di danza e degli altri partecipanti al workshop, che sono alla base della creazione di questo manuale.

Di seguito il programma e la sintesi delle attività svolte giorno per giorno durante il workshop di Palermo:



**CODASI workshop, 30 October – 3 November 2023**  
Xinergie, Piazza Sant'Anna, 3 Palermo - Italy

	29/10 Sunday	30/10 Monday	31/10 Tuesday	1/11 Wednesday	2/11 Thursday	3/11 Friday	4/11 Saturday
9.00 – 10.30	Arrivals	<b>Welcome + Intro</b> L'espace Introduction and objectives of the activity – overview on Inclusion Dario	<b>Second session</b> Dame de Pic Presentation of the choreographic research	<b>Third session</b> Nowa Fala Presentation of the choreographic research	<b>Fourth session</b> La Galerie Choregraphique Presentation of the choreographic research	<b>Fifth session</b> OSSA Presentation of the choreographic research	Departure
10.30 – 11.00		Coffee break	Coffee break	Coffee break	Coffee break	Coffee break	
11.00 – 13.00		First session with l'espace Presentation of the choreographic research and workshop	Workshop with Dame de Pic	Workshop with Nowa Fala	Workshop with Galerie Choregraphique	Workshop with OSSA	
13.00 – 14.00		Lunch	Lunch	Lunch	Lunch	Lunch	
14.00 – 16.00	Accommodation	Free time	Free time	Cultural visit to UNESCO Arab-Norman Trail in Palermo	Round table with all participants to draft recommendations for WP4	Free time	
20.00 – 21.00		Welcome dinner (Mangia e Bevi restaurant)				Farewell dinner (Funnaco pizzeria)	

CODASI  
Project n° 2022-2-BE01-KA220-ADU-000094993

1

Il primo giorno l'espace ha presentato il suo approccio coreografico. Un intenso workshop è stato condotto da Giovanni Zappulla, basato sulla sua ricerca coreografica a lungo termine. Zappulla è coreografo e danzatore, direttore del centro coreografico l'espace di Palermo. Il workshop si è basato sulla "Danza Movimento Naturale" e sullo "Zhineng Qigong", che rappresentano un nuovo approccio alla danza per la soluzione delle tensioni e l'evoluzione dell'essere umano.

### **Che cos'è la DMN? (Danza Movimento Naturale)**

**La DMN è un metodo che riguarda l'essere umano, il suo movimento e le sue conseguenze**

Nato a Palermo, in un luogo antico, ricco di storia e tradizione, in un momento storico in cui la danza si muoveva verso nuove forme e contaminazioni con altre arti, allontanandosi dalla sua sostanza primordiale, questo metodo si propone oggi come strumento formativo e di cambiamento per arricchire il mondo della danza. Il metodo DMN nasce dalle ricerche e dagli studi del coreografo palermitano Giovanni Zappulla che, al rientro in Italia dopo un'esperienza decennale in Francia, inizia un percorso personale fondendo le conoscenze pregresse con quelle raccolte dallo studio del movimento umano. Zappulla si interroga su tutti gli aspetti che compongono l'essere umano e a cui normalmente non si presta la giusta attenzione: la mente e le emozioni, l'energia e il rapporto tra interno ed esterno, attraverso una visione olistica che include il corpo nella sua complessità materiale e cinetica. Partendo dal presupposto che il corpo è uno strumento perfetto che, dentro e fuori dal palcoscenico, viene parzialmente vissuto, Giovanni Zappulla propone un training mirato a stimolare e risvegliare le facoltà normalmente sopite e misconosciute dell'essere umano, al fine di poter liberare tutte le potenzialità disponibili per raggiungere alti livelli performativi e artistici.



Per comprendere meglio il punto di partenza da cui si sviluppa il metodo, è necessario tenere conto di alcune considerazioni storiche e filosofiche che hanno condizionato la danza nell'ultimo secolo. Una delle più significative è la visione platonica e aristotelica dell'esistenza, che ha creato una cultura diffusa della separazione degli aspetti dell'essere umano, in cui il corpo e la sua parte mentale sono considerati separatamente. Già nel quinto secolo a.C., Platone sancì una discriminazione tra corpo e anima, relegando il corpo a una sostanza inferiore capace di elevarsi solo attraverso la sua parte più pura, l'anima, e Aristotele, un secolo dopo, considerava i due aspetti come inseparabili ma con funzioni diverse. L'eredità dei filosofi greci ha contribuito a una visione della danza parzialmente legata al corpo e focalizzata sulle sue capacità performative. Così, nel tempo, lo studio della danza si è orientato verso un bisogno di raggiungere ideali formali e estetici quasi ultraterreni, allontanandosi completamente dagli aspetti più sostanziali legati all'individuo e ai suoi sentimenti.

La danza prodotta si allontana sempre più dal piacere poiché il danzatore si confronta spesso con una professione che porta il corpo a logorarsi, rendendolo fragile, costringendo l'artista a un ritiro precoce dalle scene. Questo è particolarmente vero per i danzatori classici che purtroppo sono costretti a interrompere la loro carriera artistica a un'età troppo precoce. La loro grazia sul palco, i loro sorrisi e gesti delicati, spesso nascondono ore di lavoro duro e faticoso, in abiti stretti e scarpe scomode, che trasformano il corpo, a volte rovinandolo permanentemente. Allontanando il corpo e la mente dal piacere, è difficile essere soddisfatti quando i piedi sanguinano e le articolazioni fanno male. Eppure, attraverso la danza, i danzatori danno piacere al pubblico e trovano piacere e soddisfazione personale nell'eseguire movimenti virtuosi che li avvicinano a entità ultraterrene, raggiungendo il culmine del successo ma pagando un prezzo molto alto in termini di salute e benessere.

Quindi perché non raggiungere questi obiettivi attraverso un metodo di allenamento meno doloroso e meno estenuante che tenga conto dell'essere umano e delle sue funzioni secondo natura? Un buon esempio sono le arti marziali cinesi e più specificamente il Taijiquan, una disciplina che valorizza le caratteristiche dell'individuo attraverso esercizi che rafforzano le connessioni del corpo, mantenendolo sano e capace di movimenti efficienti fino alla vecchiaia. Quindi, qual è il vero piacere della danza?

L'obiettivo è una danza intesa come uno slancio emotivo che prende vita attraverso il corpo che, invaso dal piacere, esprime la sua sostanza, entrando in empatia con gli spettatori e investendoli di benessere. Chi osserva una danza naturale può trovare fluidità, forza e soprattutto l'armonia desiderata come consapevolezza di un funzionamento organico, che obbedisce al suo equilibrio dinamico. Lo scopo del DMN è rendere il danzatore forte attraverso la danza stessa e quindi capace di esprimere e sperimentare il piacere attraverso una rieducazione del corpo che tenga conto della sua natura.

La danza può quindi essere naturale, incredibilmente ricca, i nostri corpi possono andare ben oltre le questioni di tecnica e stile, il movimento ha una sua verità che deve essere protetta e arricchita. Ciò che la danza contemporanea sta facendo da poco più di un secolo è dare al corpo la possibilità di seguire la sua storia naturale, di esprimere il suo movimento essenziale secondo il suo reale equilibrio grazie agli studi sull'analisi del movimento e la chinesologia, grazie ai quali si è scoperto che in ogni gesto, dal più semplice al più articolato, sono coinvolti processi estremamente complessi, ricchi di un numero considerevole di trasmissioni dinamiche che avvengono secondo le leggi della fisica che governano la creazione.



Ma ascoltiamo davvero queste leggi? Lasciamo veramente che agiscano? Lasciamo al nostro corpo la possibilità di esprimere il proprio ritmo? Come seguiamo i suoi meccanismi naturali per muoverci davvero, senza preoccuparci dell'effetto da produrre, del risultato da raggiungere? Come possiamo muoverci lentamente o velocemente, senza imporre un funzionamento artificiale su noi stessi, senza dissociarci, senza frammentare il nostro essere? Il progresso tecnologico e l'avanzamento della scienza hanno contribuito a restringere lo spazio-tempo in cui riceviamo una quantità innumerevole di informazioni; che cosa succede allora allo spazio-tempo individuale? L'umanità ha compiuto grandi cose, conquistando lo spazio, ma forse dovremmo prima occuparci del microcosmo personale, cominciando dalla scoperta dei nostri corpi. La soluzione è "ri-unirsi", vedere l'individuo come una sostanza unica composta da due modalità identiche, mente e corpo, perdere l'ossessione di "pensare il corpo" e dominarlo, per scoprire invece cosa "pensa il corpo", ascoltare la sua memoria sensoriale e far circolare il suo linguaggio; solo in questo modo il danzatore sarà in grado di esprimersi armoniosamente e sviluppare le proprie capacità.

Per gestire meglio le funzioni del corpo e rafforzare tutti i suoi aspetti, il metodo si basa sulla conoscenza orientale antica della medicina tradizionale cinese, integrando il Taijiquan e il Qigong, in particolare lo stile Zhineng Qigong, sistemi basati sul movimento interno, coerenti con la natura umana nei suoi aspetti biomeccanici, energetici e psicologici. Queste due discipline sono integrate nella formazione del danzatore proprio perché formano aspetti fondamentali mirati a ricostruire il patrimonio di connessioni dell'essere umano volto all'armonia, al benessere e all'espressione artistica. Il Qigong lavora al livello più sottile della mente, allenando la concentrazione, l'ascolto profondo e lo studio dell'energia, mentre il Taijiquan allena le connessioni del corpo, la trasformazione del movimento e della forza. Tutti questi elementi lavorano insieme per creare un danzatore consapevole, con movimenti precisi, un corpo sano e una mente pienamente connessa al momento presente.

32

## Cos'è il Zhineng Qigong?

Il Qigong è l'insieme delle tecniche che permettono di coltivare il Qi nel corpo. Il termine Qigong significa letteralmente lavoro energetico e deriva dalla combinazione dei caratteri 气 - Qi - energia e 力 - Gong - lavoro; compare per la prima volta all'inizio del XX secolo in un manuale di formazione per i monaci Shaolin, I metodi ortodossi Shaolin (1910). Prima di questo periodo, esisteva una serie di pratiche che coinvolgevano i movimenti del corpo, la respirazione e il suono, che venivano tramandate ed eseguite per mantenere la salute. Tracce di queste pratiche si trovano già nel 2000 a.C. in scritti di bronzo che riportano danze in grado di "eliminare il ristagno dei liquidi nel corpo" o in iscrizioni su monete di giada risalenti al VI secolo a.C.; il Neijing Suwen, un antico trattato di medicina tradizionale cinese attribuito a Huangdi (476-221 a.C.), fornisce indicazioni su come condurre una vita sana attraverso una corretta respirazione ed esercizio fisico. (476-221 a.C.), su come condurre una vita sana attraverso una corretta respirazione e l'esercizio fisico. Nel III secolo a.C., il medico taoista Hua Tuo creò un sistema di Qigong che chiamò Wuqinxi, "il gioco dei cinque animali", e Zhuang Zi (circa 369 a.C. - 286 a.C.), descrisse nel suo libro una tecnica che chiamò Daoyin e che spiega come muovere il corpo per rafforzare il Qi. Le prime rappresentazioni illustrate di questi esercizi, trovate a Mawangdui, risalgono al 206 a.C.



Si tratta di dipinti su seta colorata che mostrano quarantaquattro figure in diverse posizioni relative a specifici esercizi, accompagnati da didascalie che spiegano l'azione sul corpo. Questo tipo di pratica, da sempre considerata un metodo di prevenzione e cura delle malattie e quindi strettamente legata alla medicina, è diventata nel tempo anche parte integrante di arti marziali come lo Shaolinquan e il Taijiquan, proprio per la funzione di potenziamento energetico fondamentale per l'artista marziale. A questo proposito, sono stati classificati diversi tipi di Qigong che vengono utilizzati in base ai loro obiettivi:

Qigong morbido con movimenti e posture lente; Qigong duro con movimenti esterni vigorosi; Qigong taoista per ottenere la longevità; Qigong confuciano per aumentare la memoria e la concentrazione; Qigong medico con obiettivi terapeutici; Qigong marziale per aumentare la forza fisica e sviluppare la capacità di dirigere il Qi verso l'esterno.

Oggi il Qigong è diffuso in tutto il mondo e in Cina; dal 1989, dopo un dibattito durato anni, il governo cinese lo ha ufficializzato come trattamento medico appartenente alla MTC e fondamentale nella cura delle malattie, utilizzandolo negli ospedali e inserendolo nel piano sanitario nazionale. In Italia esistono timidi esempi di utilizzo di queste discipline, ma l'unico aspetto della MTC che è stato formalizzato nella medicina occidentale è l'agopuntura. All'interno del metodo, Giovanni Zappulla propone una serie di pratiche che fanno riferimento a un particolare tipo di Qigong, lo Zhineng Qigong, nato dalla fusione delle conoscenze mediche e marziali del professor Pang He Ming. Per renderlo più completo, egli attinse alla sua conoscenza delle arti marziali, delle teorie taoiste, buddiste, confuciane e induiste. Ha creato uno dei metodi più efficaci per migliorare la salute secondo le teorie tradizionali e per nutrire l'essere umano con l'energia vitale dell'ambiente. Grazie a questo metodo, ha fondato uno dei più grandi e famosi ospedali "senza farmaci", il Huaxia Zhineng Qigong Training and Recovery Centre, nella provincia di Hebei, dove un gran numero di pazienti è stato guarito e migliaia di istruttori sono stati formati. La traduzione letterale di Zhineng Qigong è "Il Qigong della Coltivazione dell'Intelligenza", perché secondo il Prof. Pang Ming nell'essere umano ci sono aspetti di potenziale superintelligenza che gli permettono di curarsi con mezzi e pratiche specifiche. Nel Qigong Zhineng, la pratica si basa sullo scambio tra il Qi dell'individuo e lo Hunyuanqi che è il Qi dell'universo, l'insieme di materia fisica, Qi e "informazione". Un metodo fondato nel 1980 dal professor Pang He Ming, che ha condensato in un unico sistema di pratica e teoria tutte le tecniche più efficaci dei vari metodi di Qigong preesistenti. tecniche dei vari metodi di Qigong preesistenti in un unico sistema di pratica e teoria, compreso il Qigong medico e filosofico.



Lo Hunyuanqi si forma quando il Taiji si trasforma in Yin e Yang ma non è ancora differenziato, il che permette di guarire qualsiasi squilibrio energetico e quindi, teoricamente, qualsiasi malattia. Infatti, lo Hunyuanqi, penetrando nel corpo, può trasformarsi sia in Yin che in Yang a seconda della carenza presente nell'individuo. Si comprende quindi il grande potenziale curativo di questo metodo.

Lo Hunyuanqi umano è la combinazione di Qi innato (Yuanqi, Jingqi innato) e Qi acquisito. Lo Hunyuanqi umano ha la caratteristica di "lavorare" con lo Yi, l'intenzione, muovendosi con esso. Lo Yi manipola l'energia e la incanala dove la mente desidera, l'importante è che l'individuo usi attivamente l'intenzione con una profonda consapevolezza del proprio pensiero. Nella pratica del Qigong Zhineng, la coscienza mobilita lo Hunyuanqi primario, lo assorbe e lo usa per nutrire lo Hunyuanqi umano. Quando si raggiunge la pienezza dello Hunyuanqi, tutte le funzioni degli organi vengono regolate, le malattie scompaiono, la salute si rafforza e si acquisisce saggezza. Per raggiungere questo obiettivo, il professor Pang Ming ha creato una serie di esercizi che divide in sei fasi:

1. Esercizi che lavorano con lo Hunyuanqi esterno: Il Qi interno viene portato all'esterno e il Qi esterno viene raccolto all'interno. In questo modo, non solo si possono rafforzare le normali funzioni della vita e superare lo stato di malattia, ma si possono anche attivare speciali facoltà intellettuali.

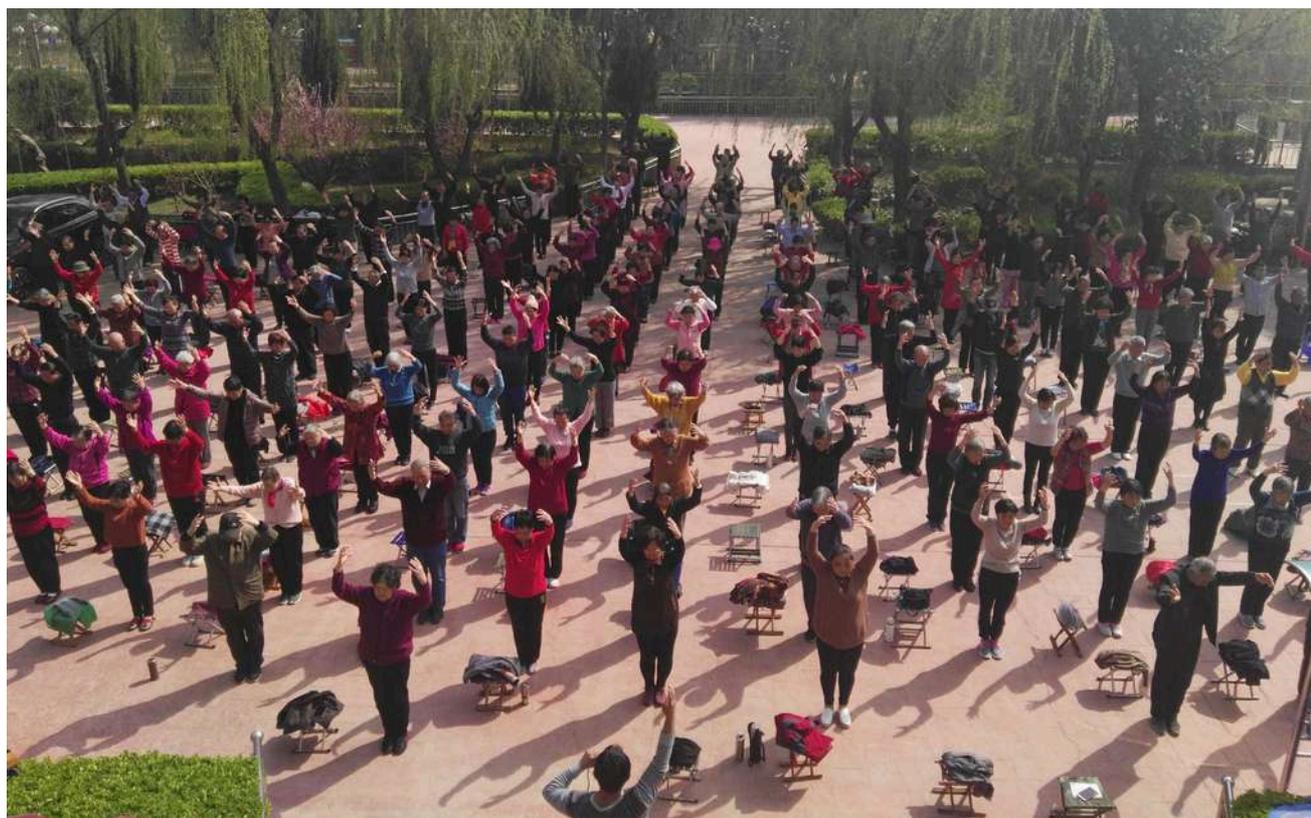
2. Esercizi che allenano lo Hunyuan della mente e del corpo: Sulla base del primo passo, il qi viene guidato nella pelle, nei muscoli, nei tendini, nelle vene e nelle ossa per rafforzare ulteriormente le funzioni vitali dell'uomo e superare così il livello standard.

3. Esercizi che allenano il "vero" Hunyuan degli organi: concentrando l'attenzione sul Qi dei cinque organi, li alleniamo in correlazione con l'attività della psiche. Di conseguenza, si otterrà un aumento complessivo della facoltà di autocontrollo sulle attività corporee vitali.

4. Esercizio del canale centrale di Hunyuan: Allena il collegamento tra il "canale centrale" e il Qi di tutto il corpo per fonderli in un "tutto unico".

5. Esercizio della linea centrale Hunyuan: Coagula e affina il Qi del canale centrale con una linea centrale che va oltre il cielo e penetra nella terra.

6. Fusione e ritorno all'Uno: la fusione dell'uomo e della natura in un tutt'uno.



1. Ogni sessione di DMN inizia con una pratica di Zhineng Qigong, proprio perché lavora il corpo in profondità e concentra la mente, permettendo di perfezionare l'ascolto e l'attenzione durante la danza. Inoltre, è fondamentale che prima di ogni spettacolo pratichiamo alcuni degli esercizi creati dal Prof. Pang Ming per raccogliere il Qi e concentrarci per investire al meglio le nostre energie sul palco. Normalmente, dopo una pratica di Qigong, in cui si è accumulata energia Dantian, è necessario farla circolare in tutto il corpo e il Taijiquan è una disciplina preziosa che, oltre ad assolvere a questo scopo, riscalda i muscoli e le articolazioni, ripristina le connessioni del corpo e allena il movimento in modo organico.

La struttura e gli argomenti del seminario di Palermo sono stati:

- Qigong - prevalentemente Zhineng Qigong
- Storia del Qigong Zhineng
- Basi teoriche (concetto di campo, Yishi, Yuanti, Hunyuanqi)
- Pratiche di primo livello
- Medicina tradizionale cinese
- Teoria Yin/Yang
- Wu Xing
- San Tiao
- San Bao
- Jing Luo
- Taijiquan stile Chen
- Le cinque regole
- Tecniche di base
- Movimento di danza naturale
- Storia e principi
- Preliminari alla DMN (lavoro a terra)
- Analisi del movimento
- Tecnica
- Improvvisazione

L'idea è quella di strutturare un allenamento sperimentale basato sulla visione olistica dell'essere umano e su un modello di danza fondato sull'unione di mente e corpo e su connessioni profonde. La DMN (natural movement dance) nasce dall'unione di tre discipline che permettono all'individuo di conoscere il suo vero potenziale, rendendo il corpo elastico e resistente, la mente forte, sensibile e creativa, in grado di creare un artista espressivo e innovativo, proprio attraverso la pratica della danza.

**2**

Il secondo giorno Karine Ponties ha condotto il workshop presentando la sua ricerca coreografica e il suo approccio. Nella costruzione dei suoi spettacoli di danza, Karine cerca di riunire gli individui alle frontiere, nei luoghi dove le cose accadono, sviluppando storie di dettagli, codici, giochi e ritmo. I suoi spettacoli esplorano il mondo del territorio, del "tra", degli interstizi dei corpi che si sfregano l'uno contro l'altro, degli individui che si smarriscono, della perdita, degli stati fragili... Traducono la profondità di questi stati in un linguaggio distorto, divertente e poetico, cercando di rivolgersi ai pensieri, ai sentimenti, alle intuizioni e ai sensi. Il significato non è mai fisso, non può essere più fragile e rimane fuggacemente aperto a ogni immaginazione.

Ponties costruisce la coreografia principalmente condividendo e combinando le diverse forme di espressione di ogni individuo che partecipa al progetto. Attraverso questa notazione che si sviluppa durante ogni pezzo, cerca di esprimere la vita frammentata del corpo, l'enigma di una lotta e tutte quelle piccole variazioni che fanno apparire un essere straordinario ai nostri occhi.

Gli elementi precisi che compongono queste partiture di danza, nella scomposizione di ogni movimento, di ogni tremore, di ogni sussulto, sembrano trasformare il formale in qualcosa di grottesco, l'ordine in disordine, la suddivisione nello spazio della libertà e del gioco. Queste deformazioni, torsioni ed esagerazioni sono un modo per dipingere la precisione in tutte le sue ambiguità.



Pensare per immagini

È cercando ogni dettaglio nascosto in un corpo, tutte le sue possibilità, che Karine lo ha spinto fino a consegnare l'errore, l'errore attorno al quale ci si può avvolgere, dove il corpo è liberato dai suoi vincoli, dalle sue esasperazioni. Il dettaglio diventa un pretesto per esplorare, per sublimare. E l'azione trasfigura la banalità del gesto in questo universo assurdo che ci interroga sulla finalità dell'atto: la sua gratuità, la sua grandezza, la sua perversione e il suo sovvertimento...

Scivolare nel vuoto e trattenere il respiro perché nulla sfugga.

La danza è un mezzo piuttosto che un fine per permettere al corpo di sperimentare mettendo alla prova i suoi limiti, la sua identità e il suo enigma.

Corpi che vengono costruiti e demoliti, che si dispiegano e poi si ritraggono, si trasformano, si deformano, si alzano e si abbassano, si perdono e si ritrovano, si riempiono e si svuotano.

Il tutto giocando, associando il minuscolo al grandioso, organizzando il caos, mostrando l'estremo per avvicinarsi alla normalità, all'essenziale, all'intuizione. Cercando stati contraddittori.

Disciplina, lavoro e abbandono

Il tema del lavoro è nel corpo: sconvolgimenti e abbandoni.

Abbandono - contrazione - un corpo che reagisce, esplode, si dispiega e si irradia verso l'esterno - comunicativo.

Forse non c'è motivo migliore per produrre arte che esplorare il mondo così com'è, distorcendolo. Le possibilità sono infinite. In tutte le sue creazioni, Karine conduce la stessa ricerca, ogni volta da un'angolazione diversa, sviluppando aspetti specifici.



### 3

Agata Życzkowska, leader dei creatori di movimento HOTELOKO, coreografa, performer, drammaturga e attrice ha condotto il terzo giorno presentando il suo metodo di lavoro. L'aspetto più essenziale delle sue opere è la coreografia concettuale.

La metodologia di lavoro del collettivo di creatori di movimento HOTELOKO si basa su diversi elementi chiave:

- 1. Coreografia concettuale:** Il lavoro si basa su una coreografia concettuale in cui il movimento viene esaminato nel contesto di un'idea specifica. È essenziale considerare ciò che un particolare movimento o sequenza di movimenti trasmette e come si inserisce in un contesto più ampio.
- 2. Interdisciplinarietà:** Il collettivo attinge a strumenti di altre discipline artistiche come la filosofia, la teoria culturale e l'iconografia pop-culturale. Incorpora anche elementi provenienti da campi come il fitness, la meditazione, l'improvvisazione e le pratiche di mindfulness.
- 3. Approccio orizzontale al lavoro:** I membri del collettivo lavorano democraticamente, eliminando la possibilità di abuso di potere. La collaborazione avviene in modo orizzontale, dando a tutti i membri l'opportunità di partecipare attivamente e di condividere le idee.
- 4. Educazione e consapevolezza:** L'educazione è un aspetto significativo del lavoro, sia in senso artistico che sociale. I creatori sottolineano la creazione di connessioni tra i membri del gruppo attraverso la consapevolezza e la sensibilità reciproca. Il rispetto per il corpo, indipendentemente dalle sue caratteristiche fisiche, è fondamentale.
- 5. Inclusione di tutte le fasce d'età:** I laboratori e gli incontri sono pensati per i giovani, gli adulti e gli anziani. Il concetto di lavoro presuppone che tutti possano essere in movimento, rendendo le sessioni accessibili a diverse fasce d'età.
- 6. Assenza di giudizi e valutazioni:** La metodologia evita di giudicare, segregare o valutare gli individui in base alle loro capacità di movimento. L'enfasi è posta sulla mente, fonte di ogni movimento.
- 7. Improvvisazione e lavoro di immaginazione:** La metodologia incorpora il movimento e l'improvvisazione vocale su temi prestabiliti come un modo per lavorare con l'immaginazione. Vengono applicate varie tecniche per liberare le potenzialità nascoste del movimento e la creatività dei partecipanti.
- 8. Strumenti semplici per tutti:** La priorità è fornire strumenti semplici in grado di attivare anche i movimenti più riservati e incoraggiare l'espressione creativa. Tra gli esempi vi sono l'animazione degli oggetti, lo scioglimento delle tensioni e la realizzazione di un movimento autentico.

La metodologia di lavoro del collettivo di creatori di movimento HOTELOKO si basa sull'interdisciplinarietà, su un approccio orizzontale alla collaborazione, sull'educazione, sull'assenza di giudizi e valutazioni e sull'apertura a gruppi di età e abilità diverse. L'obiettivo è creare uno spazio in cui tutti possano scoprire ed esprimersi attraverso il movimento.



Il movimento viene esplorato attraverso le capacità degli interpreti nel contesto di un'idea specifica. Può anche essere il movimento di oggetti, il movimento degli interpreti verso il pubblico o il movimento in uno spazio specifico diverso dal tradizionale palcoscenico teatrale. Alcuni lavori sviluppano l'idea di no-dance nella pratica coreografica. Nella danza contemporanea, dove la coreografia concettuale è fondamentale, l'enfasi non è posta sul racconto di una storia narrativa e rompe con il concetto tradizionale di teatro-danza contemporaneo. Ciò che diventa significativo nella nuova danza utilizzata da HOTELOKO è l'impressione e le emozioni che il pubblico riceve. Le domande che possono sorgere in quel momento sono: che tipo di movimento è e cosa ci dice, come funzionano gli interpreti in un determinato luogo, quali interazioni hanno con lo spazio e il pubblico. Se emergono storie verbali, sonore o musicali, non sono lineari. La drammaturgia è disposta come un caleidoscopio di immagini che stimolano il pubblico a sperimentare le proprie emozioni in relazione a questa disposizione di movimento. La nuova danza è un esperimento perché ha una forma aperta.

La nuova coreografia del collettivo di creatori di movimento HOTELOKO è interdisciplinare e utilizza strumenti di altre discipline e attività artistiche. I creatori attingono a soluzioni dal mondo del fitness, della meditazione, dell'improvvisazione o delle pratiche di mindfulness. Si avvalgono anche di proiezioni multimediali.

Nello strato drammaturgico, gli artisti del movimento HOTELOKO fanno riferimento alla filosofia contemporanea, alla teoria culturale, alle questioni identitarie e ai fenomeni storici. Dall'altro lato, attingono all'iconografia pop-culturale e alla ricchezza delle ispirazioni online. In questo modo, si impegnano nella riflessione attuale sulla realtà, dove il movimento diventa un linguaggio per esprimere la contemplazione su temi specifici.

Ecco alcuni esempi di esercizi che possono essere utilizzati all'interno della metodologia di lavoro del collettivo di creatori di movimento HOTELOKO:

### **Object Animation Improvisation:**

I partecipanti hanno il compito di improvvisare un movimento, ma con l'uso di un oggetto specifico (ad esempio, sciarpe, palline, nastri). L'animazione dell'oggetto può aiutare a sciogliere la tensione e portare a un movimento più autentico.

### **Esercizi di mindfulness:**

Concentrarsi sulla consapevolezza del proprio corpo e del movimento.  
Eseguire movimenti lenti e controllati, concentrandosi su ogni parte del corpo.  
Prestare attenzione alla respirazione e alle sensazioni associate.

### **Improvvisazione vocale:**

Combina l'improvvisazione del movimento con l'espressione vocale su un tema specifico.  
I partecipanti possono sperimentare suoni, parole o persino cantare mentre si muovono.

### **Esercizi con i partner:**

Utilizzate la collaborazione orizzontale attraverso esercizi con i partner.  
Lavorate sulla sincronizzazione dei movimenti, sulla reazione alle azioni del partner e sulla creazione di sequenze insieme.

### **Lavoro di immaginazione attraverso compiti a tema:**

Compiti basati su un tema o una storia specifica in cui i partecipanti creano movimenti in risposta a concetti dati, ad esempio costruendo una "macchina della risata" usando il proprio corpo.

### **Sviluppo del movimento autentico:**

Esercizi incentrati sullo sblocco del movimento naturale e autentico liberandosi dalle aspettative e dalle norme.  
Questi esempi mirano ad aprire i partecipanti a varie forme di movimento, a stimolare l'immaginazione e a creare uno spazio in cui ognuno possa esprimersi liberamente attraverso il proprio corpo.

Oltre agli esempi citati in precedenza, ci sono molti altri metodi che possono essere applicati nel lavoro del collettivo di creatori del movimento HOTELOKO. Ecco altri suggerimenti:

### **Partiture di improvvisazione:**

Creare una struttura di improvvisazione, nota come "partitura", a cui i partecipanti si atterrano durante l'improvvisazione. Questa può includere regole specifiche di movimento, spazio o interazione.

### **Coreografia specifica del luogo:**

Sviluppare una coreografia su misura per un luogo specifico, sfruttandone l'architettura e le caratteristiche. Questo approccio permette di esplorare la relazione tra movimento e ambiente.



### **Spartiti per l'improvvisazione:**

Creare una struttura di improvvisazione, nota come "partitura", a cui i partecipanti si atterrano durante l'improvvisazione. Può includere regole specifiche di movimento, spazio o interazione.

### **Coreografia specifica del luogo:**

Sviluppare una coreografia su misura per un luogo specifico, sfruttandone l'architettura e le caratteristiche. Questo approccio permette di esplorare la relazione tra movimento e ambiente.

### **Contact Improvisation:**

Esercizi basati sul contatto fisico tra i partecipanti. Questo approccio interattivo al movimento sviluppa la consapevolezza del corpo, la collaborazione e la comunicazione.

### **Esplorazione del movimento narrativo:**

Esplorazione del movimento in un contesto narrativo. I partecipanti studiano come le storie possono essere raccontate attraverso il movimento, combinando elementi di teatro di movimento con la narrazione.

### **Movimento espressivo:**

Esercizi incentrati sull'espressione di emozioni e sentimenti attraverso il movimento. I partecipanti sono incoraggiati a sperimentare varie forme di espressione corporea.

### **Elementi di teatro fisico:**

Integrazione di elementi di teatro fisico, come espressioni facciali, gesti ed esperimenti con il linguaggio del corpo, per arricchire l'esperienza artistica.

### **Ispirazione dalla musica e dal suono:**

Usare la musica, i suoni o anche il silenzio come stimoli per creare il movimento. I movimenti possono essere sincronizzati con il ritmo o creare contrasti con i suoni dell'ambiente circostante.

### **Canto collettivo**

Creare un canto collettivo è un tesoro condiviso che possiamo coltivare dopo il workshop. È quindi opportuno istruire il gruppo con un canto semplice, potenzialmente in una lingua sconosciuta a tutti. È consigliabile fornire il testo su carta, inviarlo tramite cellulare o incoraggiare i partecipanti a trascriverlo a orecchio, soprattutto in un contesto internazionale in cui gli individui possono interpretare i suoni in modo diverso.

### **Movimento in un contesto sociale:**

Esplorare il movimento in un contesto sociale e interagire con il pubblico. Questo approccio coinvolge la comunità e crea uno spazio di dialogo attraverso il movimento.

Questi metodi aggiuntivi possono essere adattati a obiettivi, contesti e preferenze specifiche dei partecipanti, creando esperienze diverse e dinamiche nell'ambito del lavoro artistico del collettivo.



4

Il quarto giorno la Galerie Chorégraphique ha presentato le sue attività ai partecipanti al workshop, mostrando diversi video dei suoi precedenti progetti e attività.

### **TAMING THE GAP - L'inclusione nel processo della danza contemporanea**

La Galerie Chorégraphique è una struttura di produzione artistica nel campo della danza, il cui obiettivo primario è quello di trasmettere la cultura coreografica a un vasto pubblico. L'improvvisazione nella danza è uno "strumento" di creazione coreografica ben consolidato nella storia dell'arte recente, che conserva le sue intrinseche qualità sperimentali che lo rendono vivo. Tuttavia, questa pratica rimane discreta e sottorappresentata nei programmi di formazione di danza, soprattutto per i non professionisti. Inoltre, l'improvvisazione è raramente favorita nei costumi delle società occidentali, spesso percepita come vettore di disordine.

#### *L'improvvisazione in questione*

*"Parlare di improvvisazione significa anche parlare dell'improvvisatore" (Étienne Souriau). L'individualità personifica il soggetto nel momento improvvisato. "Il passaggio dall'essere dentro di sé al fuori di sé si stabilisce attraverso un equilibrio instabile in cui l'assunzione di rischi è la chiave per diventare danza", afferma Jean-Marc Chauvel. "C'è qualcosa nell'improvvisazione che assomiglia a un 'salto nell'acqua'. E poi, una volta sotto la superficie mobile, si inizia a divertirsi, scoprendo alcune fessure da esplorare e allontanandosi ulteriormente dalla routine dell'ovvio. Domare i vuoti è anche lo scopo intimo dell'improvvisazione".*

*Se il filo incandescente e invisibile dell'improvvisazione ha accompagnato la danza e le sue pratiche sperimentali fin dall'inizio della sua storia, l'improvvisazione è sempre stata presente nello sviluppo di tutte le discipline artistiche. Definire più chiaramente le modalità e le funzioni dell'improvvisazione nello sviluppo della formazione della danza contemporanea e considerare la sua rilevanza per la creazione artistica ne fa una condizione fondamentale per attuare un'etica della responsabilità artistica. L'improvvisazione nella danza, pur giocando con le lacune delle regole convenzionali, non è un semplice gioco. A seconda del contesto in cui viene eseguita, l'improvvisazione di danza richiede qualità comprovate da esercitare nel campo della creazione coreografica contemporanea.*

## Approcci multipli / Visioni incrociate: Il processo di improvvisazione nella danza contemporanea

Oggi l'improvvisazione di danza può essere vista come un approccio rinnovato alla danza libera. Impegnarsi in un approccio libero alla danza oggi, adattato a diversi target di pubblico, richiede una metodologia che aggiorni i vari contributi teorici e pratici dell'improvvisazione che hanno segnato la formazione e la creatività di danzatori e coreografi nel campo della danza contemporanea. A volte viene imposto un tema, una musica o una figura di base, a partire dalla quale vengono composti e sviluppati i movimenti del danzatore. In questo modo, le emozioni provocate generano un gesto corporeo.

Secondo recenti interviste condotte dal ricercatore e coreografo Bruno Couderc, quando i danzatori vengono interrogati sull'improvvisazione, spesso esprimono che "l'improvvisazione si basa generalmente su una struttura compositiva preesistente e non sull'invenzione ex nihilo di nuovi gesti". Questo riflette il punto di vista dei professionisti della danza che concepiscono l'improvvisazione in stretta relazione con la composizione. Questa diade fa parte della storia della creazione coreografica nella danza moderna e contemporanea. Non può essere ignorata nel processo di creazione e costituisce un aspetto essenziale da studiare e praticare per i partecipanti al laboratorio. Tuttavia, vale la pena notare con Étienne Souriau che "L'improvvisatore accetta di affidare il destino di ciò che si propone di realizzare a istanze diverse dalla semplice logica della produzione". Questo sottolinea anche il potere virtuale insito nell'atto di improvvisare, da cui deriva la complessità del suo approccio nell'apparente semplicità della sua manifestazione.



### *Improvvisazione applicata*

La Galerie Chorégraphique, in collaborazione con diversi artisti, traspone i principi dell'improvvisazione di danza nel suo ruolo di mediatore artistico. L'obiettivo è democratizzare questa pratica attraverso la danza contemporanea, organizzando eventi pubblici "improvvisati" che appaiono in luoghi inaspettati, offrendo un'esperienza nuova a un pubblico non esperto. Questi progetti reinventano le forme tradizionali di presentazione della danza, come gli spettacoli teatrali, cercando di attirare nuovi spettatori. L'obiettivo è creare uno shock estetico e aprire gli spettatori a nuove prospettive artistiche.

Tuttavia, questi eventi improvvisati richiedono una pianificazione strategica in termini di luogo e tempi, nonché un preciso coordinamento con gli artisti per quanto riguarda le condizioni e le linee guida da seguire. Ciò garantisce la qualità dell'incontro tra gli artisti, la creazione coreografica e il pubblico. Un esempio illustrativo è l'evento "Les goûters mouvementés", volto a introdurre la cultura coreografica ai bambini e alle famiglie dei quartieri svantaggiati di Carcassonne.  
<https://youtu.be/Dk-Xc5U0hLI?si=ybVucqcU-61xyg3t>

Inoltre, la formazione "Improvisation & Mapping" è stata concepita per approfondire la conoscenza dell'improvvisazione tra gli istruttori di danza o di altre discipline educative per aiutarli a sviluppare questa pratica con i loro studenti. Combinando l'esperienza riflessiva e creativa con lo scambio di buone pratiche, questo modulo è adattabile a diversi pubblici e contesti, dimostrando la flessibilità e l'universalità dell'improvvisazione come strumento pedagogico. Progettato da un artista coreografo, uno storico dell'arte e un produttore specializzato, offre un approccio multidisciplinare che arricchisce tutti i partecipanti.

*(video disponibile [qui](#))*

5

Il quinto giorno la compagnia di danza OSSA, che rappresenta la scena serba della danza contemporanea, ha tenuto un workshop incentrato su come il gruppo ricerca l'inclusione e la sostenibilità nel suo lavoro coreografico. L'inclusione è più un aspetto implicito e strutturale del loro lavoro, mentre la sostenibilità è più un aspetto tematico nel loro primo spettacolo "Pogledaj".



Utilizzando la Tecnica Alexander, l'OSSA pone il lavoro con la consapevolezza del corpo all'inizio della sua ricerca. Si tratta di un lavoro inclusivo, che pone l'essere umano al centro del processo artistico, indipendentemente dalla formazione, dalle difficoltà fisiche o mentali, dal background o dall'orientamento sessuale di una persona. Avendo vissuto sfide diverse nella propria biografia, ogni membro del gruppo Ossa è altamente sensibilizzato alle questioni dell'inclusione nelle arti e ognuno di loro ha esperienza di lavoro esplicitamente inclusivo nella propria pratica. Lo spazio che OSSA cerca di creare offre ai suoi membri modi per connettersi con se stessi e con gli altri senza le consuete barriere o i confini imposti dalle strutture sociali o professionali nella vita quotidiana. Basandosi su un training intensivo di percezione e consapevolezza, direzione e presenza sul palco, l'OSSA vuole creare un linguaggio comune nel più breve tempo possibile, senza perdere l'identità personale di ogni performer. Il nuovo campo aperto invita e sfida il pubblico ad aprire la propria percezione come mai prima d'ora, ad essere incluso nel campo di maggiore consapevolezza e a condividere l'esperienza di essere intensamente presente. L'ispirazione per la creazione della performance "Pogledaj" (Sguardo) è il lavoro concettuale di Sun Mandić, un testo scritto nel corso di undici anni. In questo lavoro, Mandić cerca i più piccoli dettagli della vita quotidiana in una città altamente inquinata che soffre delle conseguenze socio-economiche negative della società tardo-capitalista ai confini dell'Europa. L'osservatore si ostina a trovare speranza e bellezza, anche in ciò che all'occhio inconsapevole potrebbe apparire come un fenomeno brutto. L'obiettivo di OSSA è stato quello di trasferire questo modo di percepire nello spazio e di creare mezzi attraverso i quali una nuova visione della realtà diventi possibile e dia speranza. A Palermo, OSSA non ha fatto una presentazione, ma ha mostrato come funziona, facendo vedere e sperimentare il processo stesso.

# Il feedback delle sessioni di workshop



Il feedback delle sessioni di workshop ha completato la creazione di questo manuale. A seguito di alcuni commenti raccolti dal questionario di valutazione, i partecipanti hanno risposto a [questo](#) questionario online.

*"Il principale punto di forza di questo workshop è stata la possibilità di apprendere tecniche da persone provenienti da paesi diversi e di conoscere il loro approccio alla danza contemporanea"*

*"Varietà di metodi che riguardano la nostra sostenibilità nella vita quotidiana. Ha dato molta ispirazione per il lavoro futuro, su come rilassarsi e rallentare, trovare l'equilibrio"*

*"Scambio tra diversi approcci alla ricerca e all'arte della danza tra i vari Paesi. La proposta in sé e i temi principali. La diversità e i diversi punti di vista che ogni partecipante può portare alla comunità"*

*"Ho capito cos'è davvero la sostenibilità, visto che non ne avevo mai sentito parlare prima. Ora mi ha dato molta consapevolezza per mantenere l'equilibrio nella mia vita e la connessione con le persone"*

*"CO.DASI. è una grande opportunità per capire meglio l'inclusione e la sostenibilità in diversi campi della danza e da diverse prospettive. Ho avuto nuove idee e motivazioni per continuare a lavorare in modo indipendente e con il mio gruppo. Mi ha portato chiarezza e abbondanza per le diverse culture"*

## Commenti sul Primo Giorno (l'espace ASD/APS)

*"Gli esercizi mostrati saranno utili per concentrarsi e alleviare lo stress. Questa pratica è perfetta per me nella vita quotidiana durante le situazioni di stress con molta tensione e fretta. Mi aiuterà a rallentare e a trovare la sostenibilità"*

*"È un approccio versatile al movimento e alla vita quotidiana"*

*"Abbiamo esplorato diversi esercizi di respirazione emessi dal QiGong che potrebbero essere utili in una routine di allenamento"*

*"Una migliore percezione interiore ma anche alcuni strumenti più fisici. Ci vorrebbe tempo per svilupparlo, ma di sicuro è molto stimolante"*

## Commenti sul Secondo Giorno (Dame de Pic/Cie Karine Ponties)

*"Ho sentito un bell'ascolto e un investimento nella proposta"*

*"Abbiamo avuto un bel risveglio muscolare, ma anche un risveglio di energia. È stato bello mescolare tutte le diverse tecniche e condividere con gli altri. Anche l'uso della musica è stato importante"*

*"Strumenti interessanti per prendersi cura del proprio corpo"*

## Commenti sul Terzo Giorno (costruttori di movimento HOTELOKO)

*"Gli esercizi presentati da Hoteloko possono essere utili per costruire la fiducia in un gruppo, quindi li userò sicuramente"*

*"L'esercizio del contatto è stato davvero calmante e aiuta a sentirsi sicuri con le altre persone"*

## Commenti sul Quinto Giorno (collettivo di danza OSSA)

*"Mi è piaciuto molto il loro workshop, mi ha aiutato a sentirmi radicata nel momento e connessa a me stessa"*

*"Non avevo mai sentito parlare di questo metodo, ed è stato bello scoprire qualcosa di nuovo legato alla sostenibilità"*

*"Un ottimo lavoro sul prendersi cura e rilassarsi"*

*"Mi è piaciuta la calma e la serenità con cui lavorano e trasmettono i loro sentimenti e il loro metodo"*

*"Un metodo di rieducazione psico-corporea che mira a liberare il corpo dalle tensioni per agire sulla postura e ripristinare il naturale funzionamento dell'organismo, ma è un "metodo" che può non essere adatto a tutti"*

*"È stato brillante. Ogni volta sono sempre più soddisfatto del suo lavoro"*

*"Apprezzo molto la tecnica Alexander e mi piace il modo in cui il responsabile del workshop l'ha condotta. Mi sembra che abbia aiutato l'intero gruppo a digerire tutti i materiali che abbiamo realizzato e visto nel progetto"*

# Il Metodo CO.DA.S.I.



Grazie al workshop di Palermo, i partner del progetto hanno avuto la possibilità di conoscere reciprocamente la ricerca coreografica sui due temi principali del progetto: sostenibilità e inclusione. Per creare questa pubblicazione, tutti i partner hanno proposto tre esercizi che utilizzano nella loro pratica quotidiana con professionisti e studenti di danza. Questi esercizi costituiscono il Metodo CO.DA.S.I., che si basa sull'esperienza comune delle compagnie di danza partner nel lavorare per l'inclusione e la sostenibilità. È importante sottolineare che il consorzio ha definito un aspetto particolare della sostenibilità nella danza contemporanea: durante il workshop di Palermo e gli incontri online e faccia a faccia, il tratto comune della sostenibilità è stato identificato non solo nella sostenibilità economica e ambientale della danza contemporanea, ma anche nella sostenibilità del corpo dei danzatori e nell'equilibrio tra corpo e mente, necessario per garantire una carriera a lungo termine nel campo della danza contemporanea. La maggior parte degli esercizi inclusi nel metodo CO.DA.S.I. fa riferimento a questo particolare significato di sostenibilità.



# Esercizi per l'inclusione ●●●

Ideazione e realizzazione: Agata Życzkowska

Durata: 1,5h

Partecipanti: 10-15 persone, professionisti e non professionisti

Requisiti: lettore/set musicale

## Invito / Introduzione

Questi tre esercizi permettono di creare fiducia all'interno del gruppo, garantendo tranquillità, rilassamento ed equilibrio. Aiutano ad abituarsi agli altri nello spazio, offrendo opportunità di dialogo e connessione. La loro semplicità permette a questo tipo di pratica di movimento, combinata con la conversazione, di essere benefica sia per i professionisti della danza - i danzatori - sia per gli individui al di fuori del settore che partecipano ai laboratori per rilassarsi e prendersi cura di sé.



## Descrizione

### 1. Dinamiche di conversazione: Andare avanti insieme

È meglio iniziare ogni esercizio con una conversazione. Nella vita frenetica di oggi, raramente abbiamo l'opportunità di dedicare attenzione e tempo a relazioni strette con gli altri. Una buona idea è presentarsi e dire qualche parola su di sé. Inoltre, all'inizio si possono porre domande più specifiche, ad esempio sulle aspettative per l'incontro, sui sentimenti o sulle emozioni attuali. È importante che il movimento sia presente, ma altrettanto importante è l'ascolto attivo dell'altro, la possibilità di esprimersi liberamente e di dare un nome alle proprie emozioni all'interno del gruppo. In questo modo, colleghiamo il corpo e la mente, con conseguenti benefici per tutti noi. Dopo ogni esercizio, vale la pena sedersi in cerchio e condividere le riflessioni. Questo ci permette di comprendere meglio le nostre differenze e somiglianze e di abbattere le barriere della comunicazione, alleggerendo la tensione e aprendo la mente a ulteriori azioni. Inoltre, le discussioni possono influenzare il funzionamento del nostro corpo durante gli esercizi successivi, integrando le esperienze delle conversazioni precedenti. Una discussione finale che incoraggia i partecipanti a condividere i loro sentimenti dopo il workshop. Feedback al conduttore del workshop su ciò che è stato interessante dell'incontro, quali elementi hanno spinto maggiormente all'azione e al pensiero creativo e quali elementi hanno rafforzato la fiducia nel gruppo. Tempo per tutti di commentare e condividere i propri sentimenti.

### 2. Armonia in azione: Sforzi collettivi



Iniziare gli esercizi di gruppo circolando nello spazio designato. Incoraggiate tutti i partecipanti a stabilire un contatto visivo con chi li circonda. Variare il ritmo del movimento, passando dal lento, all'andatura sostenuta, fino alla corsa, sempre tenendo conto della presenza di altre persone nell'area. Navigare nella zona centrale della stanza mentre si attraversa lo spazio. Concentratevi sulla connessione visiva con un individuo, poi accoppiatevi con un partner per mantenere il contatto visivo mentre vi muovete insieme per la stanza.

Nel corso di questo processo, è necessario prevedere variazioni nella distanza tra le coppie e nella velocità di movimento, sottolineando l'importanza di mantenere il contatto visivo. Riprendete a camminare e assicuratevi di mantenere il contatto visivo con ogni membro del gruppo. Ridurre gradualmente lo spazio di movimento fino a quando tutti i partecipanti sono vicini l'uno all'altro. Infine, unitevi in un abbraccio collettivo, rimanendo immobili mentre condividete un abbraccio di gruppo.

### 3. Il potere del tocco collettivo

Ci si dispone in due file parallele, una di fronte all'altra, per creare una sorta di tunnel. Mettiamo la musica e per il resto l'esercizio si svolge in silenzio; è importante mantenere questa concentrazione, assicurandosi che i partecipanti non facciano conversazione. Una persona chiude gli occhi e inizia a muoversi lentamente da un capo all'altro del tunnel. Gli altri la toccano delicatamente in varie parti del corpo, evitando le zone intime. È una forma di tocco collettivo: non deve essere intenso o simile a un massaggio, ma lo diventa quando più persone ci toccano contemporaneamente. All'inizio è utile esprimere le proprie preferenze riguardo all'evitare alcune parti del corpo, come la testa, i capelli, il viso o le orecchie. Tuttavia, invitiamo a non limitarsi, comprendendo che solo le zone intime sono escluse dal tocco. Ogni persona dovrebbe attraversare il tunnel almeno due volte. Il tocco potrebbe essere più facile per i danzatori, ma più impegnativo per chi non è professionalmente associato alla danza. Pertanto, è fondamentale che il gruppo sia adeguatamente preparato per questo esercizio. La discussione preventiva, la creazione di un contatto visivo e il sostegno reciproco contribuiscono alla sua esecuzione. Per questo motivo, si consiglia di eseguire questo esercizio verso la fine del workshop, quando il gruppo si è integrato e ha costruito una fiducia reciproca. ([video dell'esercizio del tunnel](#))



# Improvvisazione e mappatura ●●●

## La Galerie Chorégraphique

Sviluppo delle competenze nella danza contemporanea e nella mediazione artistica con un focus sull'improvvisazione

### **Esercizio 1:**

Che cos'è l'improvvisazione? - Approccio cognitivo e riflessivo

### **Istruttori:**

Thierry Gourmelen, produttore specializzato, e Jacqueline Fischer, coreografa, educatrice e artista coreografica.

### **Metodologia:**

Esercizio 1:

- 1. Visione del video:

Guardare il video "Parole d'improvvisazione" <https://youtu.be/oUzKv7fr0xc> due volte: prima con un suono molto forte, poi in silenzio.

- 2. Selezione delle parole e argomentazione:

Dopo l'esperienza audiovisiva immersiva, ogni partecipante sceglie la parola che ritiene più appropriata per definire l'improvvisazione e argomenta la propria scelta. Le parole selezionate e le loro definizioni vengono registrate su una lavagna digitale in una struttura ad albero.

- 3. Dibattito:

Gli istruttori facilitano un dibattito con i discenti, condividendo le migliori pratiche e attingendo alle rispettive esperienze nella pratica dell'improvvisazione.

## **Esercizio 2:**

Improvvisazione e movimento nella danza - Approccio coreografico

### **Istruttore:**

Jacqueline Fischer, coreografa, educatrice e artista coreografica

### **Metodologia:**

- Immersione nel Laboratorio del coreografo:

Condividere le migliori pratiche e la trasmissione delle conoscenze, concentrandosi sullo sviluppo del movimento, della scrittura di danza e della composizione attraverso i workshop.

- Condizioni tecniche:

Lo spazio del workshop deve avere una buona connessione Wi-Fi per garantire una facile connessione online.

- Breve presentazione (circa 45 minuti):

Iniziare con una presentazione audiovisiva del contenuto del workshop, che comprende una breve introduzione orale seguita da un video che mostra le parole chiave scritte del metodo. Queste saranno commentate, spiegate e ballate dall'istruttore e dai partecipanti.

- Processo I:

I partecipanti sperimentano fisicamente nuove parole d'azione, introdotte casualmente dall'istruttore utilizzando parole chiave di Laban, incoraggiando l'improvvisazione ludica. I partecipanti imparano e memorizzano le parole chiave e le loro caratteristiche attraverso la pratica. Una playlist fornisce un contesto musicale per l'intero processo.

- Feedback:

Dopo questa parte, fate una pausa e invitate i partecipanti a condividere le loro esperienze. Questa verbalizzazione aiuta tutti ad analizzare, valutare e interiorizzare la propria esperienza.

- Processo II:

I partecipanti hanno più tempo per improvvisare e danzare da soli o in duo sulla base delle tecniche di composizione dimostrate. Concludere con una sessione di "Laban Disco", dando istruzioni minime ai partecipanti.

- Obiettivi:

L'improvvisazione richiede una costante attenzione all'ambiente (musica, spazio, pubblico) e alle sensazioni interne (cinestesia, immaginazione, emozione). Questa vigilanza permette agli improvvisatori di rispondere liberamente e con impegno, padroneggiando il proprio corpo e le tecniche di improvvisazione mentre sono pienamente presenti. L'ascolto è una posizione ideale per coltivare la presenza, invitando all'ascolto attento del gruppo e di se stessi. Il workshop, incentrato sulla sperimentazione diretta, rivela la responsabilità sociale del trasmettitore ed evidenzia l'impatto sociale delle arti performative sulle relazioni umane.

### **Esercizio 3:**

Video Mapping & Improvisation - Approccio esperienziale

**Istruttori:** Thierry Gourmelen, produttore specializzato, e Jacqueline Fischer, coreografa, educatrice e artista coreografica

### **Metodologia:**

- Scouting e selezione dei luoghi:

I partecipanti effettuano un'esplorazione della città per scegliere i luoghi con un potenziale artistico, dalle piazze affollate ai vicoli più tranquilli, ai parchi o agli edifici abbandonati. L'obiettivo è trovare luoghi stimolanti che possano fare da sfondo all'improvvisazione.

- Definizione del tema:

I partecipanti si concentrano su una parola dell'elenco "Parole dell'improvvisazione" come ispirazione per le loro performance.

- Performance improvvisata:

Ogni partecipante sceglie un luogo e un tema per la propria improvvisazione, che può essere interamente fisica, verbale o una combinazione, in base alle preferenze e alle capacità individuali. Le performance sono registrate in un'unica ripresa, con una durata massima di un minuto per video.

- Raccolta dei video e analisi critica:

Gli istruttori raccolgono tutti i video delle performance improvvisate. I video vengono poi proiettati per l'analisi di gruppo. I partecipanti sono incoraggiati a condividere le loro riflessioni, impressioni e suggerimenti per migliorare ogni performance.

# Esercizi per la sostenibilità ●●●

Dame de Pic/Cie Karine Ponties

Gli esercizi presentati di seguito corrispondono a una pratica preparatoria che la coreografa Karine Ponties applica a ogni suo insegnamento e agli interpreti con cui lavora. La pratica, ispirata anche ad alcune tecniche di QiGong, consiste nell'offrire un momento di ritorno a se stessi, nel momento presente, attraverso vibrazioni corporee e automassaggi.

Questi semplici esercizi sono accessibili a tutti e possono essere utilizzati in preparazione a qualsiasi disciplina fisica, permettendo a chiunque di mantenere la propria salute e vitalità attraverso la pratica fisica e respiratoria. Inoltre, favoriscono il rilassamento e la calma interiore, essenziali per uno stato mentale sano. Questo approccio inclusivo e sostenibile incoraggia un impegno costante per il nostro benessere, rispettando l'ambiente e valorizzando la diversità dei nostri praticanti.



## **Cos'è il Qi Gong ?**

Il Qi Gong, un'antica arte marziale cinese che risale a migliaia di anni fa (5000 anni), è una forma di esercizio interno che mira a migliorare e mantenere la salute. Questi esercizi, che si concentrano su elementi come la respirazione, l'allungamento dei muscoli e dei tendini e l'equilibrio, hanno un fascino duraturo perché possono essere praticati anche in età avanzata.

Piuttosto che immergerci nella miriade di forme del Qi Gong, concentriamoci sulla preparazione corporea messa in atto per la sua pratica, che è accessibile a persone di tutte le età e di tutti i livelli di forma fisica. L'obiettivo generale è quello di facilitare il flusso di energia in tutto il corpo, attingendo ai principi della medicina tradizionale cinese per rafforzarlo.

I benefici del Qi Gong vanno al di là della salute e servono come valida preparazione per varie discipline, tra cui lo sport, le arti e l'università. Promuovendo una maggiore consapevolezza della meccanica corporea attraverso una corretta postura e percezione del corpo, il Qi Gong aiuta a fortificare il corpo, a migliorare la flessibilità e a ottimizzare la sua funzionalità complessiva.

Questi esercizi stimolano e sciolgono collettivamente le tensioni in varie parti del corpo, in particolare indirizzando i percorsi energetici chiave come quelli associati ai reni, al torace, alle spalle e al centro inferiore. Inoltre, migliorano la circolazione sanguigna in tutto il corpo. La pratica costante di queste vibrazioni, accompagnata da automassaggio e stretching, favorisce la flessibilità e il flusso energetico dinamico, essenziali per mantenere l'equilibrio nella vita quotidiana.

A prescindere dalle tecniche specifiche utilizzate - che sono numerose e probabilmente complementari - l'aspetto fondamentale, secondo Karine, consiste nello stabilire una connessione tra il corpo e la mente, anziché trattarli come entità separate, il tutto concentrandosi sul respiro. Ritornare a questi principi semplici ma profondi, indipendentemente dalla disciplina scelta, ha un'importanza significativa.

## **La pratica**

### **Fermatevi prima di iniziare, per tornare a voi stessi, al vostro corpo.**

Abbassando le frequenze vibrazionali del nostro cervello, prendetevi un momento per allineare il corpo, il respiro e la mente prima di intraprendere qualsiasi allenamento o sessione di pratica. Mantenete un ritmo di respirazione naturale, che funga da metronomo. Optate per la respirazione nasale, espirando profondamente e inspirando senza forza, immaginando che l'aria fluisca senza sforzo nel vostro corpo. Aprite la gola e le clavicole mentre rilassate i muscoli dello stomaco, dirigendo la consapevolezza sulla sensazione dell'aria che entra nei polmoni dal basso. Naturalmente l'aria non entra nella pancia, ma è il diaframma che scende ad ogni inspirazione e massaggia gli organi interni.

## **Tecniche di vibrazione del corpo**

Prima di iniziare l'esercizio di vibrazione del corpo, stabilite un contatto con la terra.

Mettetevi in piedi con i piedi alla larghezza delle spalle, le ginocchia leggermente piegate e rilassate.

Assicuratevi che i piedi siano ben piantati a terra.

Rilassate il corpo, tenendo la testa sospesa verso il cielo e il petto aperto, mantenendo una buona postura per un flusso energetico ottimale. Mantenere il bacino e la schiena rilassati per tutta la durata dell'esercizio. Mantenere una respirazione naturale per tutta la durata dell'esercizio.

Iniziate premendo delicatamente le gambe sul pavimento, per avviare una vibrazione in tutto il corpo. Concentratevi prima sulla vibrazione del bacino, poi sentite la vibrazione salire verso il petto e il collo. Rilasciate le tensioni dell'addome.

Prendete coscienza del movimento di tutti gli organi interni, sentendoli pulsare delicatamente. Notate anche le vibrazioni più sottili, come quelle delle guance, simili al rimbalzo di un palloncino. Mantenete la testa completamente rilassata, lasciandola ondeggiare al ritmo delle vibrazioni generate dalla pressione sul terreno.

Se lo desiderate, potete aumentare la velocità del movimento. Non preoccupatevi di perfezionare la tecnica, ma concentratevi sulla sensazione delle vibrazioni benefiche che attraversano il vostro corpo. Rimanete presenti e rilassati per tutta la durata dell'esercizio.

Esercitate le vibrazioni per almeno 5 minuti. Rallentare gradualmente il movimento prima di fermarsi completamente.

Questo esercizio serve ad alleviare i blocchi della circolazione energetica e sanguigna in tutto il corpo, favorendo una sensazione di completezza. Inoltre, migliora le funzioni cerebrali alleviando la tensione nella regione occipitale, favorendo così la disintossicazione dell'intero organismo.

Le vibrazioni eliminano efficacemente la stanchezza e migliorano il flusso di energia, affrontando il ristagno del sangue e del flusso energetico. Inoltre, facilitano l'eliminazione delle tossine grazie all'attrito generato nei tessuti del corpo durante le vibrazioni.

Inoltre, le vibrazioni contribuiscono al rafforzamento di ossa e muscoli, favorendo la resistenza fisica generale.

## **Rotazione dell'anca e della vita**

Eseguire rotazioni circolari con i fianchi, muovendosi sia in senso orario che antiorario, assicurando una gamma di movimenti confortevole. Questo movimento stimola il meridiano della vita, che è l'unico meridiano orizzontale del corpo. Collega le parti superiori e inferiori, nonché i lati destro e sinistro, favorendo la coerenza dell'intero corpo energetico.

## Auto-massaggio

- Qualche parola sull'automassaggio

Secondo la medicina cinese, il corpo umano è visto come un vero e proprio strumento di vitalità, attraversato da percorsi energetici noti come meridiani e costellato di punti strategici di controllo. Stimolando questi punti attraverso il massaggio, possiamo guidare il flusso della nostra energia, incidendo profondamente sulla nostra vitalità e sul funzionamento dei nostri organi.

Questa pratica serve a sciogliere le tensioni nei tessuti del corpo, favorendo una migliore circolazione del sangue e dell'energia difensiva, come descritto dalla medicina cinese. Inoltre, migliora la naturale capacità di regolazione e rigenerazione della pelle, che agisce come meccanismo di difesa primario. In sostanza, l'automassaggio ammorbidisce e tonifica l'epidermide e favorisce una circolazione sanguigna ottimale.

L'integrazione dell'automassaggio nella routine prima di dedicarsi agli esercizi di stretching è fondamentale, perché riscalda efficacemente i muscoli, favorendo il rilassamento e preparandoli all'attività. Inoltre, facilita l'eliminazione delle tossine, favorendo una migliore irrigazione muscolare.

Stimolando la circolazione dell'energia lungo i meridiani tendineo-muscolari, l'automassaggio favorisce anche la circolazione generale all'interno delle nostre vie energetiche. Infine, favorisce la circolazione linfatica in tutto il sistema linfatico.

Iniziare con la testa e il collo

- Iniziate pettinando delicatamente il cuoio capelluto per risvegliare lo spirito e indurre la calma. Scendere lentamente verso la nuca. Inspirare/esprire

Con il medio e l'anulare, massaggiare la parte anteriore e posteriore delle orecchie. Concentrarsi sui reni, sentirne la forza e la purezza e rilassare la zona lombare. Successivamente, srotolate delicatamente i bordi delle orecchie dall'alto verso il basso.

Con gli indici a forma di uncino, massaggiare leggermente le sopracciglia dall'interno verso l'esterno, espirando profondamente. Stimolando gli occhi, visualizzare il fegato situato sotto la gabbia toracica destra. Sentite la sua elasticità e il suo rilassamento. Senza modificare la pressione dei pollici sulle tempie, continuare a massaggiare gli occhi dall'interno verso l'esterno. Massaggiare ogni lato delle narici, concentrandovi sulle ali del naso. Mentre lo fate, concentratevi sui polmoni, sentendoli rafforzare ed espandere. Quindi, massaggiare l'intero naso dal basso verso l'alto per riscaldare il setto nasale e favorire una respirazione più chiara.

Per migliorare la circolazione sanguigna nella regione cervicale alla base del cranio, utilizzate le mani che avete riscaldato strofinandole tra loro. Con una pressione delicata e generosa, massaggiare verso destra ruotando la testa a sinistra, poi verso sinistra ruotando la testa a destra. Mantenere le mani a contatto con la nuca, lasciando che i gomiti si muovano. Mantenere la testa in posizione neutra senza abbassarla. Assicurarsi che il movimento sia fluido e naturale.

- Stimolare l'intero sistema linfatico con l'automassaggio

A differenza del sistema cardiovascolare, il sistema linfatico non dispone di una pompa e si affida principalmente a piccole contrazioni e rilassamenti muscolari per spostare il liquido linfatico in tutto il corpo. L'automassaggio e il movimento svolgono un ruolo fondamentale nel facilitare la circolazione della linfa. Interessando aree chiave della rete linfatica ricche di linfonodi, come le pieghe inguinali, la parte posteriore delle ginocchia (fossa poplitea) o le ascelle, possiamo mobilitare efficacemente il flusso linfatico.

Questo approccio proattivo alla stimolazione del movimento linfatico, unito all'aumento generale dell'energia generato dall'automassaggio e dalla pratica regolare, aumenta notevolmente l'efficienza della risposta immunitaria.

1. Iniziare posizionando il palmo della mano verso l'interno sotto ogni ascella, quindi muoversi in linea con un pugno chiuso dalla spalla alla clavicola, ripetendo su entrambi i lati. Eseguire massaggi rapidi senza tensione, muovendo semplicemente la pelle sulle aree indicate.

2. Con entrambe le mani, sfregare con la punta delle dita sotto le clavicole.

3. Massaggiare ogni spazio tra le costole, lavorando fino al centro del petto.

4. Sotto il seno, poi agganciare la punta delle dita all'interno delle costole, passando dal centro dell'addome alle costole fluttuanti e alla schiena.

5. Unire pollice, indice e medio per stimolare due linee, ciascuna a un centimetro dall'ombelico. Eseguire piccoli movimenti circolari su più punti man mano che ci si sposta verso il basso. Ricordate che la rete linfatica è fondamentale per la nostra vitalità generale.

6. Massaggiare sopra l'osso pubico con le mani formando un triangolo. Mettete una mano sopra l'altra e massaggiate lungo le pieghe del groviera. Poi, muovetevi in piccoli cerchi lungo l'esterno delle cosce e all'interno.

7. Sulla schiena, massaggiare intorno all'osso sacro e leggermente verso l'alto su entrambi i lati della colonna vertebrale, fino a dove è possibile arrivare. Infine, rilassare le braccia.

## Colpi di tonificazione dopo l'automassaggio

Con il palmo della mano picchiettate delicatamente la sommità del cranio, alternando le mani. Mantenete i polsi elastici e fate in modo che i colpetti risuonino in tutto il corpo, evitando la forza.

1. Con la punta delle dita picchiettare delicatamente i lati del cranio.
2. Con la mano piatta, picchiettare delicatamente la nuca su ogni lato.
3. Picchiettare leggermente sulla fronte.
4. Con la punta delle dita, come piccoli martelli, picchiettare sulle guance.
5. Con il dorso della mano, picchiettare su entrambi i lati della gola, sotto il mento.
6. Usare il bordo della mano per picchiettare sui muscoli trapezi e sulle ascelle.
7. Stimolare l'interno del gomito con il piatto della mano.
8. Scendere con la mano lungo l'avambraccio fino alla punta delle dita.
9. Picchiettare il petto con la punta delle dita, iniziando sotto le clavicole e concentrandosi sul timo (la parte centrale dello sterno). Picchiettare su tutto il torace, anche sotto il petto e sulla zona dello stomaco.
10. Formare un cerchio con l'indice e il pollice, quindi colpire con le dita intorno all'ombelico, assicurandosi che il polso sia girato.
11. Eseguire movimenti di taglio sulle pieghe dell'inguine con le mani, mantenendo le gambe piegate.
12. Picchiettare delicatamente con le mani rilassate per stimolare i reni, passando dai reni all'osso sacro e viceversa, per tutta la lunghezza della schiena.
13. Procedere verso il basso, usando il piatto delle mani per picchiettare lungo ogni coscia e la parte posteriore delle ginocchia.

Questa sessione di "picchiettamento energetico" funziona come l'agopuntura digitale, stimolando efficacemente i meridiani energetici e alleviando eventuali ristagni che ostacolano la funzionalità generale del corpo. Interessando i meridiani chiave associati a organi vitali come fegato, stomaco, milza/pancreas, polmoni, intestino crasso, cuore/intestino tenue, reni e vescica, aiuta a prevenire problemi cardiaci, respiratori, digestivi e urinari, favorendo anche la regolazione e l'equilibrio emotivo (ad esempio, nervosismo, rabbia, tristezza, ansia, paura).

Per concludere, si procede con una leggera carezza in direzione dei meridiani per ristabilire l'armonia. Cominciate a massaggiare gli occhi, poi passate al cuoio capelluto, alla nuca, al collo, alla gola, alla parte inferiore del torace, alla parte superiore e inferiore della regione lombare e all'addome. Infine, mettete le mani sul ventre e concentratevi sul centro.

## Stretching

Basato fondamentalmente sulla consapevolezza, sulla respirazione controllata e sul rilassamento di muscoli e articolazioni, lo stretching aiuta a riattivare i sistemi energetici del corpo, a rivitalizzare gli organi e a regolare le principali funzioni fisiologiche.

# Esercizi per la sostenibilità ●●●

Kulturanova (video disponibile [qui](#))

## 1. Auto-massaggio

Abbiamo usato le energie dei 4 elementi naturali (terra, fuoco, aria, acqua) per massaggiare il nostro corpo con le mani, i pugni, i palmi e le punte delle dita, preparandolo per il lavoro successivo. Consapevolmente, abbiamo appoggiato i palmi delle mani su tutte le parti del corpo per stabilire una connessione più profonda con ogni parte del nostro corpo, trasmettendo così il messaggio che ogni parte del corpo è consapevolmente sostenuta da noi stessi.

## 2. Riscaldamento delle articolazioni del corpo... con movimenti circolari.

Riscaldamento della colonna vertebrale - abbassando ogni vertebra (per ogni vertebra) verso il pavimento da una posizione eretta,

iniziando dall'atlante, la prima vertebra cervicale... poi gradualmente, con un ritmo lento, abbiamo preso coscienza di ogni vertebra lungo la nostra colonna vertebrale, fino all'ultima vertebra. Poi, da quella posizione, siamo tornati alla posizione eretta in ordine inverso. Per prima cosa ci siamo concentrati sul sollevamento dell'ultima vertebra spinale e abbiamo proseguito verso l'alto fino alla prima vertebra cervicale. Poi abbiamo eseguito lo stesso esercizio, ma invertendo i principi citati di sollevamento e abbassamento del busto. Dalla posizione eretta, abbiamo iniziato il movimento abbassando l'ultima vertebra coccigea verso il pavimento, poi quella successiva e, alla fine dell'esercizio, ci siamo concentrati sul collo e sulla testa... sulla prima vertebra cervicale. Tornando alla posizione eretta, abbiamo sollevato prima la prima vertebra cervicale, poi la seconda, la terza e infine l'ultima vertebra sollevata è stata quella coccigea.

Ora, abbiamo cercato di combinare questi quattro modi di sollevare e abbassare la parte superiore del corpo, creando onde collegate in cui la colonna vertebrale dovrebbe muoversi in modo fluido, mantenendo sempre la consapevolezza di quale vertebra è attualmente in movimento, indipendentemente dal fatto che abbiamo cambiato la dinamica del movimento.

**3.** Nell'esercizio di coordinamento del movimento, i partecipanti sono stati divisi in coppie. La persona A conduceva mentre la persona B ascoltava e accettava l'impulso. La persona A forniva l'impulso o toccava l'altra persona, come se premesse il pugno sulla sabbia o sul corpo dell'altra persona. La persona B reagisce all'impulso o al tocco e si muove di conseguenza. La persona B si è mossa a seconda dell'intensità della pressione. La persona B ha ascoltato con attenzione e si è mossa secondo le indicazioni date. Tutti i partecipanti, oltre a essere consapevoli del proprio partner, erano anche consapevoli dello spazio e dei corpi degli altri. La persona A ha sempre sfidato la persona B e ha cambiato la direzione, l'intensità e la velocità del tocco. Dopo 10 minuti, i ruoli sono stati scambiati. Dopo questo esercizio, abbiamo avuto una breve sessione di feedback da parte dei partecipanti.

# Tre esercizi per l'inclusione e la sostenibilità ●●●

## L'espace

L'approccio alla danza contemporanea del Centro Coreografico L'espace, quindi della compagnia Zappulla DMN, è un approccio olistico, una triplice combinazione di Qigong (lavoro sull'energia), Taijiquan (arte marziale cinese basata sulle connessioni corpo-mente-corpo) e Natural Movement Dance, sia come sistema di analisi del movimento sia come metodo che include tutti i livelli che compongono l'essere umano a livello sostanziale ed espressivo. Questo particolare programma di lavoro non richiede alcuna esperienza pregressa e anzi è favorito dal non avere una formazione precedente che abbia già strutturato abitudini basate su altri approcci tecnici e stilistici; queste peculiarità rendono la DMN una disciplina profondamente inclusiva e nel rispetto del corpo e dei valori costitutivi del metodo anche sostenibile.



## Esercizio 1

### La Danza Qi (termine cinese per "Energia")

Dopo un breve automassaggio dei meridiani tendineo-muscolari del viso e del corpo, in posizione eretta con i piedi uniti, si pongono le mani all'altezza dell'addome, con i palmi a circa 25 cm dall'ombelico, rivolte l'una verso l'altra, con l'attenzione focalizzata sulle sensazioni prodotte dall'ascolto delle mani, che inizieranno a ruotare prima insieme, poi alternativamente, poi di nuovo insieme; a questo punto il respiro verrà coordinato con un movimento di apertura e chiusura delle mani, inspirando durante l'apertura ed espirando durante la chiusura; all'operatore verrà anche chiesto di coordinare l'attenzione mentale durante ognuna delle due fasi, l'attenzione della mente verso lo spazio intorno al corpo durante la fase di apertura/aspirazione e l'attenzione alle sensazioni del proprio corpo durante la fase di avvicinamento/espirazione. Questa particolare catena di eventi coordinati sarà utilizzata nell'improvvisazione creativa in cui tutto il corpo sarà usato liberamente rispettando le fasi di apertura e chiusura. L'esercizio richiede come prerequisito la calma e un atteggiamento di cooperazione giocosa; praticato per una decina di minuti rende il corpo fluido e la mente sensibile e creativa.

## Esercizio 2

### La scultura danzante

Dopo aver praticato il primo esercizio, scegliere una posizione in cui il peso del corpo è distribuito negli appoggi in percentuali asimmetriche, preferibilmente il 90% del proprio peso da un lato e il 10% dall'altro, quindi nel trasferimento dell'onda di peso generare un movimento personale per creare una "scultura vivente", infine associare la scultura a un'espressione del viso. Osservare le sensazioni, quindi far coagulare la forma tornando prima in posizione "neutra", poi camminando nello spazio e infine ripetendo il circuito degli eventi. Praticare l'esercizio almeno una decina di volte, infine, sollecita il feedback dei partecipanti e crea un ambiente di scambio e dialogo aperto e creativo.

## Esercizio 3

### Giocare con il flusso di coscienza

Partendo dall'esperienza dell'esercizio numero 2, aggiungere dopo la creazione della scultura completa della sua espressione facciale l'ascolto dell'ambiente emotivo interno, ogni scultura se creata con la giusta intenzione solleciterà e conterrà un'emozione che potrà essere tradotta in suono prodotto prima dalla voce della mente poi esplicitato chiedendo all'operatore di concretizzare questo suono-rumore o voce proiettandolo all'esterno. La ricchezza delle proposte dell'operatore può essere utilizzata come materiale compositivo coreografico di forte impatto teatrale; in una fase successiva il suono della voce può essere trasformato in testo o canzone. Anche in questo caso l'unico requisito è la collaborazione partecipativa e propositiva del gruppo, non è richiesto alcun requisito di esclusività. Gli esercizi favoriscono la risoluzione delle tensioni e costituiscono un programma di lavoro inclusivo e sostenibile.

# Conclusioni:

## come rendere la danza contemporanea più sostenibile e inclusiva?

Grazie al workshop di Palermo e alla raccolta di esercizi da parte dei partner del progetto in seguito allo scambio di buone pratiche, il consorzio ha elaborato il Metodo CODASI per la danza contemporanea e i produttori che può essere sintetizzato nei seguenti suggerimenti:

- Descrivete i vostri progetti di danza in modo più inclusivo, uscite dall'edificio del teatro per raggiungere un nuovo pubblico di danza contemporanea; fate più laboratori per non professionisti, invitate persone di diverse comunità: anziani, universitari, partecipanti a corsi di pilates e yoga; mescolate alimentazione e arte
- Condividere gli spettacoli di danza online, organizzare più laboratori didattici senza scopo di lucro, festival combinati con laboratori tenuti in contesti urbani
- Rendere la danza contemporanea più visibile su Internet, perché la musica aiuterà a trovare un nuovo pubblico. Le canzoni sono ormai ovunque, ma questo non significa che la gente non vada ai concerti. Lo stesso potrebbe accadere con la danza contemporanea
- Spettacoli gratuiti per il pubblico, artisti in strada o in luoghi sociali e non solo nei teatri
- Avviare un lento processo di tentativi ed errori, attraverso il quale educare il pubblico e le giovani generazioni a creare e mantenere l'attenzione su questi temi
- La danza contemporanea ha perso pubblico cercando di intellettualizzare eccessivamente i suoi spettacoli. Questo approccio può rendere la danza impenetrabile per molti spettatori. La biodiversità artistica è tutto ciò che serve. Lasciarla coesistere, in modo che si nutra, come nel sottobosco, non ci sono solo alberi, ci sono funghi, ecc.". Questa metafora della biodiversità suggerisce che la coesistenza di diverse forme d'arte arricchisce il paesaggio culturale, stimolando la creatività e attirando un pubblico più vario. Introdurre la danza a scuola permette agli alunni di diversa estrazione sociale di scoprire la danza fin da piccoli e quindi di essere introdotti ad essa attraverso la sua inclusione nel programma educativo

- Presentare lavori di danza nelle scuole: è importante coinvolgere un comitato di spettatori nella programmazione, chiedendo chiaramente "Cosa volete vedere?" Questo approccio mira a dare al pubblico una voce diretta nella scelta degli spettacoli, favorendo una maggiore partecipazione e una programmazione allineata con le preferenze del pubblico.
- Raggiungere altri luoghi: non solo nei teatri, proporre iniziative che promuovano l'inclusività, come la creazione di teatri improvvisati in Italia, l'uso di contenitori per creare spazi artistici accessibili in Croazia, e la ristrutturazione di luoghi abbandonati in Danimarca per trasformarli in spazi abitativi e di incontro. Questi esempi dimostrano come si possano creare spazi inclusivi per accogliere un pubblico più ampio, mettendo l'arte e la danza accanto a luoghi frequentati da tutti, evitando l'elitismo che a volte può sorgere nei luoghi teatrali.
- Ingresso gratuito e accesso alle attività culturali: mescolare l'arte con il socializzare davanti a una bevanda o un pasto; diversificare gli orari degli spettacoli per renderli più accessibili.
- Discussioni aperte: coinvolgere il pubblico con le loro famiglie e mescolare spettacoli amatoriali e professionali, in modo che possano restare e vedere lo spettacolo amatoriale con i loro figli alla fine della serata. Le serate non dovrebbero essere troppo lunghe. Usare parole più semplici per comunicare. Emozioni semplici. A volte le descrizioni non sono molto accessibili. Maggiore chiarezza nelle descrizioni. Organizzare più festival. I festival attraggono più persone, più denaro, più pubblicità mediatica. Diversificare i metodi di prenotazione dei biglietti: telefono, email, non solo internet, che può creare una barriera per alcune persone. Giocare di più nei centri culturali, che sono più aperti rispetto ai teatri. La gente va lì per socializzare. Non esistono soluzioni miracolose, basta ascoltare e provare.



Le piccole soluzioni possono essere grandi soluzioni, partendo dal piccolo e lavorando verso l'esterno piuttosto che dal grande e lavorando verso l'esterno.

Nei focus group organizzati nell'ambito del progetto all'inizio del progetto e chiedendo ai partecipanti al workshop di Palermo, il consorzio ha anche indagato i bisogni formativi dei professionisti della danza riguardo a questi tre temi: sostenibilità, inclusione e coinvolgimento e alcuni suggerimenti per migliorare la ricerca CO.DA.S.I. sul rendere la danza contemporanea più sostenibile e inclusiva. Le risposte sono state:

*"Workshop e lezioni potrebbero iniziare con esercizi semplici in modo che i principianti e le persone con meno abilità non abbiano paura di ballare e non percepiscano più la danza come qualcosa di irraggiungibile per loro. Credo che la conoscenza della sostenibilità e dei metodi per mantenere l'equilibrio aiuterà a diventare più inclusivi."*

*"La formazione deve essere effettuata in modo olistico e organico, attraverso il mantenimento della mente e del corpo."*

*"La meditazione e il Qigong sono buoni metodi per sostenere il corpo e sono anche strumenti eccellenti per l'inclusione e il coinvolgimento, poiché non richiedono necessariamente di essere un danzatore."*

*"Trasmettere strumenti che permettano ai danzatori di acquisire indipendenza, prendersi cura dei loro corpi e delle loro menti, guadagnare fiducia in sé stessi e contare sulla comunità evitando la competitività è stata una pratica sostenibile. È necessario creare strumenti per comprendere il proprio corpo, ad esempio aprendosi ad altre professioni come la medicina cinese o altre, e attraverso una comprensione energetica del proprio corpo, l'importanza di riappropriarsi delle sensazioni."*

*"L'inclusività generazionale può energizzare la pratica della danza incoraggiando lo scambio di conoscenze e sottolineando l'importanza della conoscenza e della cura del proprio corpo nel corso della vita, nonché l'accettazione dell'invecchiamento, sia nel campo della danza contemporanea che nella società in generale. Mantenere una distanza dalla propria pratica di danza. Questa distanza offre una prospettiva più distaccata e consente di gestire meglio la propria energia e prendersi cura di sé stessi sul palco, sia fisicamente che psicologicamente. Insegnare la propriocezione, che è il senso interno che consente di essere consapevoli della posizione del proprio corpo nello spazio, del suo movimento e della sua tensione muscolare. La propriocezione aiuta a mantenere la stabilità delle articolazioni promuovendo una migliore consapevolezza del corpo per evitare di superare i propri limiti, il che potrebbe portare a infortuni a lungo termine, quindi è un senso essenziale da sviluppare per i danzatori, ma anche per tutti."*

*"La formazione dovrebbe essere organizzata come un processo a lungo termine... Dobbiamo imparare come assumerci la responsabilità e le azioni relative a questioni politiche e sociali, come usarle per presentare che la danza è importante non solo per noi, ma anche per gli altri cittadini. Abbiamo bisogno di maggiori conoscenze e approcci pedagogici, di maggiore connessione e di sapere come guidare un gruppo di persone, quindi dobbiamo sviluppare capacità di leadership"*

*"La formazione dei danzatori per lavorare con i bambini e i giovani in modo che possano adattare la loro metodologia di insegnamento a quel pubblico. In realtà, penso che ci dovrebbe essere una maggiore formazione sulle metodologie di insegnamento per tutte le categorie di popolazione, in modo che ogni persona possa essere coinvolta nella vita della danza secondo le proprie capacità e i propri desideri"*

*"Sarebbe una grande idea invitare più gruppi e danzatori che lottano con l'inclusione (per esempio danzatori con disabilità) in modo che possano condividere come operano e affrontano il problema, cosa li aiuta e cosa no"*

*"Creare luoghi che diano tempo, spazio e strumenti generici che possano essere utilizzati da tutti a modo loro. Creare un luogo è un modo per rispondere a una chiusura generalizzata, dando a tutti uno spazio per sviluppare criteri più legati alla ricerca che alla popolarità o a ciò che funziona. Mutualizzazione e inclusione, non una questione di obbligo. Come si fa a organizzare le cose nel presente in modo che continuino nel tempo per le altre generazioni? In economia, non si tratta di una visione capitalistica o di profitto, ma di redditività. Se non si va fino in fondo, questo si ripercuote su tutti i settori. Per quanto riguarda il pubblico, inizia con l'educazione".*



# Grazie



Finanziato dall'Unione europea. I punti di vista e le opinioni espresse sono tuttavia esclusivamente quelli dell'autore o degli autori e non riflettono necessariamente quelli dell'Unione europea o dell'Agenzia esecutiva per l'istruzione e la cultura (EACEA). Né l'Unione Europea né l'EACEA possono essere ritenute responsabili.



Co-funded by  
the European Union