

CURRICULUM



DECONSTRUCTING ARTS IMMUNITY

Contenuti

1. Introduzione.....	1
2. L'idea	2
3. Esempio: Programma per la formazione C2 a Carcassonne.....	3
4 Descrizione dei singoli laboratori	4



Il sostegno della Commissione europea alla produzione di questa pubblicazione non costituisce un'approvazione del contenuto, che riflette esclusivamente il punto di vista degli autori, e la Commissione non può essere ritenuta responsabile per l'uso che può essere fatto delle informazioni ivi contenute.



Curriculum Viral Visions - Deconstructing Arts Immunity è distribuito con Licenza [Creative Commons Attribuzione - Condividi allo stesso modo 4.0 Internazionale](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).

1. Introduzione

Le arti, l'educazione artistica e la creatività sono settori che hanno sofferto particolarmente della pandemia di Covid-19, dimenticati e non considerati essenziali per il sistema. Eppure, soprattutto in tempi di crisi, queste aree apportano un contributo positivo nel contesto della resilienza, della salute mentale e fisica e forniscono un impulso contro l'isolamento sociale.

Dopo l'esperienza travolgente e deprimente della pandemia e delle sue conseguenze, sette organizzazioni partner di diversi Paesi europei si sono riunite. Insieme hanno deciso, nell'ambito del progetto Erasmus+ ***Virals Visions – Deconstructing Arts Immunity***, di rafforzare la presenza delle arti, più che mai necessaria per la nostra società e i suoi cittadini.

L'obiettivo del progetto era quello di far conoscere i processi artistici contemporanei e le nuove forme attraverso i processi di mediazione, e allo stesso tempo di trasmettere l'enorme potenziale della creatività e dell'arte. Le competenze di tutti i partner sono state arricchite e ampliate grazie alla cooperazione nel progetto, alle esperienze comuni e al collegamento dei diversi contesti nazionali e regionali. In questo modo, il progetto europeo offre anche risposte alle domande sulla rilevanza dell'arte e della cultura nel rispettivo contesto sociale.

Insieme, i partner hanno raccolto una selezione di buone pratiche e metodi che mostrano come l'arte e l'azione creativa possano fornire strumenti e nuove prospettive per costruire resilienza e innovazione. Gli strumenti, le raccolte e le linee guida, oltre a una serie di contributi sulle singole pratiche artistiche, sono ora disponibili per l'uso gratuito all'indirizzo: www.viral-visions.eu.

Partner di cooperazione:

BODY ARCHITECTS, Vienna; MALA AKADEMIJA UMJETNOSTI ERNESTINOVO, Croazia; NOWA FALA, Varsavia; LA GALERIE CHORÉGRAPHIQUE, Francia; L'ESPACE ASSOCIAZIONE SPORTIVA DILETTANTISTICA E CULTURALE, Italia; THEATER DER KLÄNGE e.V., Germania; ARBEIT UND LEBEN NRW, Germania.

2. L'idea

Il curriculum che ne deriva è costituito da metodi artistici e forme di formazione sperimentati e collaudati dai singoli partner del progetto, che possono essere utilizzati per attivare il potenziale creativo dei cittadini di tutte le età.

Poiché ognuna delle sette organizzazioni partner ha un background diverso e lavora con metodi e gruppi target differenti, ogni partner apporta uno strumento, un metodo o un'abilità artistica diversa.

I gruppi target includono le stesse organizzazioni partner come discenti, educatori per adulti, insegnanti, formatori, artisti e insegnanti di istituzioni culturali e per adulti e di educazione culturale.

Il curriculum e i metodi possono essere adottati nel loro complesso o come singoli elementi e possono essere adattati a diversi gruppi target. Anche la durata e il tema sono flessibili.

3. Esempio: Programma per la formazione C2 a Carcassonne

Tema: "Terra e colori"

Tempo	Tema	Responsabile
Giorno 1 (lunedì)		
Mattina:	Introduzione e formazione del gruppo	tutti
Pomeriggio:	video workshop	Body Architects
Giorno 2 (martedì)		
Mattina:	DMN	L'Espace
Pomeriggio:	Mapping	Arbeit und Leben
Giorno 3 (mercoledì)		
Mattina:	Laban	Theater der Klänge
Pomeriggio:	Sightseeing	tutti
Giorno 4 (giovedì)		
Mattina:	Seven Gardens	Mala Akademia
Pomeriggio:	Physical Theatre/ Identity	Nowa Fala
Giorno 5 (venerdì)		
Mattina:	Improvvisazione	La Galerie
Pomeriggio:	Discussione/Valutazione	tutti
Sera:	Presentazione conclusione	e tutti, Pubblico

4 Descrizione dei singoli laboratori

I workshop hanno una durata di tre ore. È anche possibile estendere i workshop su più ore o giorni per approfondire i contenuti.

Giorno 1

Tema	Produzione di contenuti audiovisivi per l'implementazione e la diffusione di progetti
Responsabile	Body Architects

Sfondo: L'utilizzo dei media audiovisivi nell'implementazione e nella diffusione dei progetti è diventato sempre più importante negli ultimi anni. I contenuti audiovisivi possono aiutare gli artisti a raggiungere un pubblico più ampio e mostrare il proprio lavoro in modo più coinvolgente e interattivo. Possono anche aiutare gli artisti a costruire il proprio brand e aumentare la visibilità sul mercato. Per gli educatori per adulti, i media audiovisivi possono essere uno strumento potente per migliorare l'esperienza di apprendimento dei loro studenti. I contenuti audiovisivi possono rendere concetti complessi più accessibili e coinvolgenti e aiutare gli studenti a memorizzare meglio le informazioni.

Pubblico di riferimento

Il workshop è progettato per essere inclusivo e accessibile a un'ampia gamma di partecipanti, indipendentemente dal loro livello di esperienza. I gruppi target di questo workshop includono:

- Artisti che desiderano ampliare le proprie competenze e imparare come utilizzare i media audiovisivi per promuovere e mostrare il proprio lavoro.

- Educatori per adulti che desiderano migliorare i loro metodi di insegnamento incorporando contenuti audiovisivi nei loro programmi di studio.
- Organizzazioni non profit e gruppi comunitari che desiderano creare contenuti audiovisivi per promuovere i loro progetti e iniziative.
- Individui interessati a conoscere meglio la produzione audiovisiva e desiderosi di esplorare nuovi percorsi di espressione creativa.

Obiettivi

Questo workshop fornisce ai partecipanti le competenze e gli strumenti necessari per creare e diffondere contenuti audiovisivi di alta qualità. I partecipanti imparano come utilizzare attrezzature di base e software per produrre i propri contenuti audiovisivi, nonché come commercializzare e promuovere i propri contenuti in modo efficace. Il workshop incoraggia i partecipanti a collaborare con gli altri e a condividere il proprio lavoro, il che può contribuire a creare una comunità di artisti ed educatori che possono sostenere reciprocamente i propri progetti e iniziative.

Workshop include le seguenti attività:

1. Workshop introduttivo
2. Attività aggiuntiva - esercitazione individuale (durante la partecipazione ad altre attività)
3. Attività aggiuntiva - pubblicazione (esposizione locale o online)

Blocco 1: Introduzione ai Media Audiovisivi (0,5 ore)

Il primo blocco introduce i partecipanti al podcasting e alla produzione video come strumenti supplementari per l'implementazione e la diffusione dei progetti. In questa sessione vengono affrontati argomenti come dove e quando possono essere utilizzati i media audiovisivi, perché è vantaggioso utilizzarli e esempi di progetti artistici ed educativi di successo che hanno utilizzato i media audiovisivi. I partecipanti sono incoraggiati a condividere le proprie esperienze e idee.

Suggerimenti:

- Fornite un manuale ai partecipanti! I partecipanti ai workshop passati hanno suggerito di fornire un manuale per aiutarli. I formatori dovrebbero prendere in considerazione la possibilità di sviluppare un breve manuale che riassume i concetti principali e fornisca istruzioni passo-passo su come utilizzare le app e i programmi.
- Rendete il workshop accessibile, ma non perdetevi troppo tempo a spiegare i concetti di base! Secondo la nostra esperienza, alcuni partecipanti si sentono esclusi se il ritmo è troppo lento e le informazioni troppo basilari. Incoraggiamo l'interattività (domande, discussioni, esercizi pratici) e la valutazione del livello di conoscenza del gruppo.

Blocco 2: Sfera delle Idee (0,5 ore)

I partecipanti imparano come creare contenuti per i media audiovisivi, da dove trarre ispirazione, come rendere i propri contenuti divertenti e pertinenti e come connettersi con il proprio pubblico. La sessione include esercizi di brainstorming e discussioni di gruppo.

Blocco 3: Aspetti Tecnici + Produzione (0,5 ore)

I partecipanti imparano come produrre media audiovisivi con un budget limitato, l'attrezzatura essenziale e il software necessari per il podcasting e la produzione video, nonché una semplice presentazione del flusso di lavoro tecnico. I partecipanti sono incoraggiati a fare domande e condividere i propri consigli e trucchi. Imparano come utilizzare telecamere e app per la produzione audiovisiva sui telefoni cellulari (viene mostrata una presentazione live di inShot e Instagram Reels) e vengono informati sulla scelta delle app desktop.

Note importanti:

- Brevi presentazioni sull'attrezzatura! Sulla base della nostra esperienza, alcuni partecipanti hanno suggerito che le presentazioni sulle diverse accessorie e

attrezzature per le registrazioni devono essere concise. Gli istruttori dovrebbero considerare di accorciare queste presentazioni per lasciare più tempo alla pratica pratica.

- Siate pazienti ed incoraggiate i partecipanti! Alcuni partecipanti hanno menzionato di avere difficoltà con le nuove tecnologie e avrebbero apprezzato maggiore pazienza e incoraggiamento da parte degli istruttori. In risposta, gli istruttori potrebbero fare uno sforzo per fornire un supporto e un incoraggiamento più personalizzato ai partecipanti che stanno avendo difficoltà con le nuove tecnologie.

Blocco 4: Esercitazione / attività di gruppo (1 ora)

I partecipanti vengono divisi in gruppi e ad ogni gruppo viene assegnato un compito da completare. L'obiettivo è lavorare insieme per creare un breve contenuto mobile. Gli esempi di compiti includono: breve intervista, spot pubblicitario, compilation di viaggio, documentario dietro le quinte, "TikTok" basato sulle tendenze. Per ulteriori dettagli, consulta la lista allegata.

Blocco 5: Pubblicazione e Marketing (0,5 ore)

L'ultima sessione si concentra sulla pubblicazione e il marketing dei contenuti audiovisivi. I partecipanti imparano le strategie generali per la pubblicazione e il marketing dei contenuti audiovisivi, come riciclare i materiali audiovisivi e come mantenere la propria presenza nella mente del proprio pubblico.

Auto-pratica

Durante un periodo di auto-pratica, ai partecipanti viene assegnata una sfida di pubblicazione giornaliera. Ai partecipanti viene chiesto di creare un video utilizzando i contenuti degli altri programmi svolti durante il processo, così come le attività non educative e non professionali ("dietro le quinte"). Modificano i loro contenuti utilizzando le app sul laptop, taggano gli altri, promuovono reciprocamente i loro contenuti e condividano i loro contenuti audiovisivi sui social media. L'auto-pratica è altamente interattiva e si incoraggia i partecipanti a condividere i loro contenuti con il gruppo e a

fornire feedback reciproco. Sono anche invitati a porre domande al responsabile del workshop.

Pubblicazione dei risultati

Alla fine del processo, viene organizzata una mostra online sui social media, sull'account designato dall'organizzazione responsabile del workshop. I partecipanti hanno l'opportunità di mostrare i loro video finali che hanno creato e modificato utilizzando le app sul laptop. La mostra è un'esperienza interattiva in cui i partecipanti possono taggare gli altri, promuovere reciprocamente i loro contenuti e condividere i loro contenuti audiovisivi con il pubblico più ampio. Se disponibile, viene anche allestita un'area espositiva fisica con schermi, incoraggiamo inoltre la pubblicazione dei risultati in questo formato (oltre alla mostra online).

Requisiti per i partecipanti

I partecipanti hanno bisogno di un telefono cellulare con fotocamera e app preinstallate (White border O Whitagram, Canva, InShot, Lumii O Lightroom, Unfold, Preview). Una fotocamera, microfoni e un laptop con app preinstallate (semplicemente un browser internet O Photoshop, Kdenlive O DaVinci Resolve O Premiere O Final Cut, Audacity) sono opzionali.

Risorse:

- Presentazione in formato PowerPoint allegata
- Elenco delle attività per gli esercizi di gruppo allegato
- <http://instagram.com/bodyarchitectsdance>
- <http://instagram.com/viralvisionseurope>
- <http://mindculture.eu>

Giorno 2

Tema	Qigong, contact improvisation e Danza Movimento Naturale, un nuovo approccio alla danza
------	--

Responsabile	Giovanni Zappulla – L'espace APS-ASD
--------------	---

Sfondo: Il Workshop si baserà sul lavoro preliminare di Zhineng Qigong (il Qigong della Saggezza), in particolare sulla tecnica chiamata: La Qi Guan Qi Fa (metodo per l'espansione e l'addensamento dell'energia) che permette di sperimentare la percezione concreta dell'energia come sostanza e crea i presupposti per l'ascolto delle percezioni sottili, favorendo la risoluzione di molte tensioni sia a livello articolare che muscolare e mentale.

Dopo oltre due anni di pandemia le persone hanno bisogno di un contatto affettuoso per se stesse e con gli altri, la lontananza e l'isolamento forzato che abbiamo sopportato sono stati fonte di enormi stress che si ripercuotono sulla nostra memoria e sulla nostra vita, mai come in questo caso l'esperienza della danza è in grado di dare un enorme contributo al ritorno alla normalità e forse molto di più, quindi tutte le esperienze e le proposte del movimento e dell'improvvisazione saranno reinvestite nel movimento danzato in un piacevole e progressivo crescendo di materiale coreografico legato alla contact improvisation.

Workshop con musica dal vivo, si avvarrà della collaborazione del sound artist Giuseppe Rizzo, che da 15 anni collabora con la compagnia Zappulla DMN e che ha creato per l'occasione un sistema di captazione del suono attraverso microfoni collegati a PC per facilitare la pratica e l'esperienza dei partecipanti.

Programma:

- Breve spiegazione teorica
- Pratica dell'esercizio La Qi Guan Qi Fa
- Esercizi di connessione attraverso l'ascolto sottile del proprio corpo energetico e poi del corpo energetico dell'altro
- apertura dell'esercizio a più combinazioni in coppia e in gruppo
- scoperta e integrazione di livelli più concreti di contact improvisation, pelle, resistenza muscolare e struttura corporea
- attraverso il gioco e l'alternanza di movimento e permanenza in una posizione creata dal flusso danzato, ascoltando la "statua" e associandola all'emozione e al suono della voce

Materiale necessario

Abiti comodi, un' ampia sala da ballo, amplificazione sonora e mixer audio con cavi di collegamento al computer Apple, due aste microfoniche.

Informazioni sulla tecnologia

Che cos'è la DMN:

La D.M.N. (Danza Movimento Naturale), è un metodo che riguarda l'uomo, il suo movimento e le sue conseguenze. Nato a Palermo, in un luogo piuttosto antico, ricco di storia e di tradizione, in un momento storico in cui la danza si avviava 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 dalla ricerca e dagli studi del coreografo palermitano Giovanni Zappulla che, rientrato in Italia dopo un'esperienza decennale in Francia, ha iniziato un percorso personale fondendo le conoscenze pregresse e le intuizioni 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

l'emotività, l'energia e la relazione tra interno ed esterno, attraverso una visione olistica che include il corpo nella sua complessità.

Partendo dal presupposto che il corpo è uno strumento perfetto con un potenziale solo parzialmente sperimentato sia nella vita quotidiana che in quella artistica, Giovanni Zappulla avanza una proposta formativa volta a stimolare e risvegliare le facoltà normalmente sopite e incomprese dell'uomo, per poter recuperare il potenziale disponibile e migliorare i livelli performativi e artistici.

Per comprendere meglio il punto di partenza da cui si sviluppa il metodo, occorre considerare alcune considerazioni storiche e filosofiche che hanno condizionato la danza. Una delle più significative riguarda la visione platonica e aristotelica dell'esistenza, che ha creato una diffusa cultura della scissione degli aspetti dell'umano in cui il corpo e la sua parte mentale vengono considerati separatamente. Già nel V secolo a.C., infatti, Platone sanciva una discriminazione tra corpo e anima, relegando il corpo a sostanza inferiore capace di elevarsi solo attraverso la sua parte più pura, l'anima, e Aristotele, un secolo dopo, considerava i due aspetti inseparabili ma con funzioni diverse.

L'eredità dei filosofi greci ha contribuito a una visione parziale della danza legata al corpo e incentrata sulle sue capacità performative. Così, nel corso del tempo, lo studio della danza è stato indirizzato verso la necessità di raggiungere ideali formali ed estetici quasi ultraterreni, allontanandosi completamente dagli aspetti più sostanziali legati all'individuo e ai suoi sentimenti. In questo modo, la danza prodotta si allontana sempre di più dal piacere, poiché il danzatore si trova spesso a confrontarsi con un mestiere che porta il corpo a logorarsi e a indebolirsi, costringendo l'artista a un ritiro anticipato dal palcoscenico. Mi riferisco soprattutto ai ballerini classici che purtroppo sono costretti a interrompere la loro carriera artistica in età troppo giovane. La loro leggiadria sul palcoscenico, i sorrisi e i gesti delicati, spesso nascondono ore di lavoro duro e faticoso, in abiti stretti e scarpe scomode, che trasformano il corpo a volte rovinandolo definitivamente. Costringendo il corpo e la mente ad allontanarsi dal piacere; infatti, è difficile compiacersi quando i piedi sanguinano e le articolazioni dolgono; eppure attraverso la danza i ballerini danno piacere al pubblico e trovano

piacere e soddisfazione personale nell'eseguire movimenti virtuosi che li avvicinano a entità ultraterrene, scalando così l'apice del successo ma pagando un prezzo molto caro in termini di salute e benessere. Perché allora non raggiungere questi obiettivi attraverso un metodo di allenamento meno faticoso e doloroso, che consideri l'essere umano e le sue funzioni secondo natura? Un buon esempio è dato dalle arti marziali cinesi e in particolare dal Taijiquan, una disciplina che esalta le caratteristiche dell'individuo attraverso esercizi mirati a rafforzare le connessioni del corpo, mantenendolo sano e capace di compiere movimenti fino alla vecchiaia. Qual è allora il vero piacere della danza? L'obiettivo è una danza intesa come spinta emotiva che prende vita attraverso il corpo, il quale, invaso dal piacere, esprime la sua sostanza, entrando in empatia con i suoi fruitori e investendoli di benessere. Chi osserva una danza naturale può trovare fluidità, forza e soprattutto armonia intesa come coscienza del funzionamento organico, che obbedisce al suo equilibrio dinamico.

L'obiettivo della DMN è quello di rendere il danzatore forte attraverso la danza stessa e quindi capace di esprimere e provare piacere attraverso una rieducazione del corpo che tenga conto della sua natura. La danza può quindi essere naturale, incredibilmente ricca, il nostro corpo può andare ben oltre le questioni di tecniche e stili, il movimento ha una sua verità che va protetta e arricchita.

Quello che la danza contemporanea ha ricominciato a fare da poco più di un secolo è dare al corpo la possibilità di seguire la propria storia naturale, di esprimere il suo movimento essenziale secondo il suo reale equilibrio grazie anche agli studi sull'analisi del movimento e sulla kinesiologia attraverso i quali si è scoperto come in ogni gesto, dal più semplice al più articolato, siano 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? Le lasciamo agire? 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 imporci un funzionamento artificiale, senza dissociarci, senza frammentare il nostro essere? Il progresso tecnologico e l'avanzamento della scienza hanno contribuito a restringere lo spazio-

tempo in cui ci raggiunge un'innumerabile quantità di informazioni, quindi cosa succede allo spazio-tempo individuale? L'umanità ha compiuto grandi imprese, ha conquistato lo spazio, ma forse prima dovrebbe occuparsi del microcosmo personale, a partire dalla scoperta del proprio corpo.

La soluzione sta nel "ri-unirsi", nel considerare l'individuo come un'unica sostanza composta da due modalità identiche, mente e corpo, perdendo l'ossessione di "pensare il corpo" e di dominarlo, per scoprire invece ciò che il "corpo pensa", ascoltando la sua memoria sensoriale e facendo fluire il suo linguaggio; solo così il danzatore può esprimersi in modo armonioso e sviluppare le sue capacità.

Per gestire al meglio le funzioni del corpo e valorizzarne ogni aspetto, il metodo attinge alle antiche conoscenze orientali della medicina tradizionale cinese integrando nel suo percorso il Taijiquan e il Qigong, nello specifico lo stile Zhineng Qigong, sistemi basati sul movimento interno, coerenti con la natura umana nei suoi aspetti biomeccanici, energetici e psichici. Queste due discipline si integrano nella formazione del danzatore proprio perché allenano aspetti fondamentali volti a ricostruire il patrimonio di connessioni dell'essere umano finalizzate all'armonia, al benessere e all'espressività artistica. Il Qigong lavora sul piano più sottile della mente allenando la concentrazione, l'ascolto profondo e lo studio dell'energia; il Taijiquan allena le connessioni del corpo, la trasformazione del movimento e la forza. Tutti questi elementi cooperano per creare un danzatore consapevole con un movimento preciso, un corpo sano e una mente perfettamente connessa al momento presente.

Che cos'è il Qigong:

Il Qigong rappresenta l'insieme delle tecniche che permettono la coltivazione del Qi all'interno del corpo. Il termine Qigong significa letteralmente lavoro energetico e deriva dalla combinazione dei caratteri 气 - Qi - energia e 力 - Gong - lavoro; è apparso per la prima volta all'inizio del XX secolo all'interno di un manuale di formazione dei monaci Shaolin, I metodi ortodossi di Shaolin (1910). Prima di allora esisteva una serie di pratiche che coinvolgevano il movimento del corpo, la respirazione e il suono, che venivano tramandate ed eseguite per il mantenimento della salute. Testimonianze di

queste pratiche si trovano già nel 2000 a.C. in scritte su bronzo che testimoniano danze in grado di "eliminare il ristagno dei fluidi nel corpo" o in iscrizioni su pezzi di giada risalenti al VI secolo a.C.; indicazioni si trovano nel Neijing Suwen, un antico trattato di medicina tradizionale cinese attribuito a Huangdi. (476-221 a.C.), su come condurre una vita sana attraverso una corretta respirazione e gli esercizi da seguire. Nel terzo 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.-86 a.C.), descrive nel suo libro una tecnica che chiama Daoyin che spiega come muovere il corpo per rafforzare il Qi. Le prime rappresentazioni illustrate di questi esercizi, rinvenute a Mawangdui, risalgono al 206 a.C. e sono dipinti su seta colorata in cui quarantaquattro figure sono raffigurate in diverse posizioni relative a esercizi specifici con didascalie accanto che spiegano l'azione sul corpo. Questo tipo di pratiche sono sempre state considerate un metodo per prevenire e curare le malattie e quindi in stretta relazione con la medicina, inoltre sono diventate nel tempo parte integrante di arti marziali come lo Shaolinqan e il Taijiquan proprio per la funzione di potenziamento energetico fondamentale per l'artista marziale. A questo proposito, sono stati classificati vari tipi di Qigong che vengono impiegati in base ai loro obiettivi, infatti abbiamo: il Qigong morbido che prevede movimenti e posture lente; il Qigong duro con movimenti esterni e vigorosi; il Qigong taoista per il raggiungimento della longevità; il Qigong confuciano volto ad aumentare la memoria e la concentrazione; il Qigong medico con obiettivi terapeutici; il Qigong marziale per aumentare la forza del fisico e sviluppare la capacità di dirigere il Qi all'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 formalizzato come trattamento medico che fa parte della MTC fondamentale per la cura delle malattie, impiegandolo negli ospedali e inserendolo nel Piano Sanitario Nazionale. In Italia ci sono timidi esempi di utilizzo di queste discipline, ma l'unico aspetto della MTC ormai formalizzato nella medicina occidentale è solo l'agopuntura. All'interno del metodo, Giovanni Zappulla propone una serie di pratiche che rientrano in un particolare tipo di Qigong, lo Zhineng Qigong, che nasce dalla fusione delle conoscenze mediche e marziali del professor Pang He Ming.

Zhineng Qigong

Il Zhineng Qigong è un metodo che ha iniziato a diffondersi in Cina negli anni '80 ad opera del 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, compreso il Qigong medico e filosofico. Per renderlo più completo, attinse alla sua conoscenza delle arti marziali, della teoria taoista, buddista, confuciana e induista. 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. Con questo metodo ha fondato uno dei più grandi e famosi ospedali "senza medicine", il Centro di formazione e recupero Huaxia Zhineng Qigong, nella provincia di Hebei, in cui sono stati guariti moltissimi pazienti e formati migliaia di istruttori. La traduzione letterale di Zhineng Qigong è "Il Qigong della Coltivazione dell'Intelligenza", infatti secondo il Prof. Pang Ming negli esseri umani ci sono aspetti di potenziale superintelligenza che permettono loro di guarire attraverso 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".

Lo Hunyuanqi si forma quando il Taiji si sta trasformando in Yin e Yang ma non è ancora differenziato; questo gli permette di essere in grado di guarire qualsiasi squilibrio energetico e quindi, teoricamente, qualsiasi malattia. Infatti, lo Hunyuanqi, penetrando nel corpo, può trasformarsi in Yin o Yang a seconda della carenza presente nell'individuo. Da ciò si comprende il grande potenziale di guarigione che questo metodo possiede. La Hunyuanqi umana è la combinazione di Qi innato (Yuanqi, Jingqi innato) e Qi acquisito. Lo Hunyuanqi umano ha la caratteristica di "lavorare" insieme allo Yi, l'intenzione, muovendosi insieme ad esso. Lo Yi manipola l'energia e la incanala dove la mente vuole, l'importante è che l'individuo usi attivamente l'intenzione avendo 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 di Hunyuanqi, tutte le funzioni organiche si regolarizzano, le malattie scompaiono, la salute si rafforza e si acquisisce saggezza. Per raggiungere questo obiettivo, il Prof. Pang Ming ha creato una serie di esercizi, che divide in sei livelli:

1. Gli 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 vitali e superare lo stato di malattia, ma si possono anche attivare speciali facoltà intellettuali.
2. Gli esercizi che allenano lo Hunyuan della mente e del corpo: sulla base della prima fase, il Qi viene guidato all'interno della pelle, dei muscoli, dei tendini, delle vene e delle ossa per rafforzare ulteriormente le funzioni vitali umane e superare così il livello standard.
3. Esercizi che allenano il "vero" Hunyuan degli organi: portando l'attenzione sul Qi dei cinque organi, l'allenamento di questi ultimi avviene in correlazione con l'attività della psiche. Di conseguenza, si otterrà un aumento complessivo delle facoltà di controllo dell'io sulle attività corporee vitali.
4. L'esercizio Hunyuan del canale centrale: allena il collegamento tra il "canale centrale" e il Qi di tutto il corpo per fonderli in un "tutto".
5. L'esercizio Hunyuan della linea centrale: 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 in un tutto dell'uomo e della natura.

Ogni sessione di DMN inizia con una pratica di Qigong Zhineng proprio perché lavora profondamente il corpo e focalizza la mente, permettendo un ascolto fine e l'attenzione durante la danza. Inoltre, è fondamentale che prima di ogni spettacolo si pratichino alcuni degli esercizi creati dal Prof. Pang Ming per raccogliere il Qi e concentrarsi per poter investire al meglio l'energia sul palco. Normalmente dopo una pratica di Qigong, in cui si è accumulata energia nei dantian, è necessario provvedere alla sua circolazione in tutto il corpo, e il Taijiquan è una disciplina preziosa che non solo assolve a questo scopo, ma riscalda anche muscoli e articolazioni, ripristina le connessioni del corpo e allena il movimento in modo organico.

Tema	Mappatura estetica
Responsabile	Arbeit und Leben NRW

Contesto: metodo della mappatura estetica mira ad aprire osservazioni soggettive del proprio ambiente e a creare visibilità per utilizzi e realtà individuali. "Si tratta di avvicinarsi alle specifiche dei luoghi e degli spazi e di mettersi in relazione con essi". In questo laboratorio, si percepirà lo spazio circostante e si creerà una mappa personale che sarà visivamente rappresentata attraverso suoni, schemi e sensazioni. Attraverso le mappe personalizzate, si renderanno visibili diverse percezioni e realtà di vita all'interno di uno spazio condiviso, un ambiente comune (quartiere), offrendo così basi per discussioni ed esplorazioni esperienziali all'interno di un gruppo.

Pubblico di riferimento

Il metodo si adatta a tutti i tipi di pubblico quando viene adattato di conseguenza (ad esempio, linguaggio semplice, materiali)

Obiettivi

- Appropriazione di luoghi e spazi
- Creazione di visibilità della vita quotidiana (urbana)
- Favorire gli incontri
- Espansione delle esperienze
- Creare un cambio di prospettiva
- Promuovere la creatività

Svolgimento:

Fase 1

Il facilitatore fornisce una breve introduzione alla mappatura per i partecipanti. A cosa servono le mappe? Chi le crea? Quali sono i diversi tipi di mappe? In questo contesto, è anche consigliabile spiegare esempi illustrativi. I partecipanti devono rendersi conto che le mappe rappresentano solo una determinata realtà e possono creare realtà (ad esempio, la suddivisione dell'Africa). Per supportare visivamente questo concetto, è consigliabile visualizzare gli esempi su uno schermo più grande o tramite un proiettore. In questo caso, è necessario disporre dei mezzi digitali appropriati.

Fase 2

I partecipanti intraprendono un viaggio attraverso il quartiere. Possono essere forniti una domanda tematica predefinita o avvicinarsi allo spazio in generale con domande aperte come: Cosa percepite? Cosa vedete, sentite, odorate? Cosa provate? L'obiettivo è percepire consapevolmente l'ambiente e acquisire una comprensione unica del quartiere, che servirà da base per sviluppare la mappa. Durante la passeggiata nel quartiere, ai partecipanti è anche consentito scattare foto, prendere appunti o fare disegni, che potranno essere utilizzati nella successiva creazione della mappa.

Fase 3

I partecipanti presenteranno le loro mappe nel contesto del gruppo e le illustreranno. Successivamente si avvierà uno scambio di opinioni: sono stati osservati gli stessi aspetti? Le percezioni sono state completamente diverse? Quali sono le differenze e le somiglianze?

Fase 4

I partecipanti possono presentare e spiegare le loro mappe nel gruppo. Segue uno scambio: sono stati percepiti gli stessi aspetti? Le percezioni erano completamente diverse? Quali sono le differenze e le somiglianze?

Materiali necessari:

Penne, carta, cartoncino, post-it, colla, nastro adesivo o materiali simili per permettere ai partecipanti di creare le loro mappe individuali

Letteratura e link:

- Pettig, Fabian: "Ästhetisches Kartieren- Mapping als Praxis geographischer Forschung zu räumlicher Erfahrung". In: Dammann, Finn; Michel, Boris (a cura di): "Handbuch kritisches Kartieren". Bielefeld 2022, transcript Verlag.
- <https://orangotango.info/de/kritisches-kartieren/>
- <https://www.subjectiveeditions.org/>

GIORNO 3

Argomento **Proprietà dei movimenti di danza e analisi del movimento Laban**

Responsabile **Theater der Klänge**

Premessa: "L'analisi del movimento di Laban è un metodo basato sugli studi sul movimento di Rudolf von Laban (1879 - 1958), teorico e principale rappresentante della danza espressiva. (...) Oggi viene utilizzato nei campi della danza e della coreografia, del teatro, dello sport e dell'analisi del movimento, ma anche in procedure terapeutiche come la danzaterapia, la psicoterapia o la fisioterapia. Attualmente l'analisi del movimento di Laban distingue tra i sei parametri del movimento: corpo, spazio, movimento, forma, fraseggio, relazione, per determinare il movimento. Nella pratica coreografica, questa analisi può essere utilizzata per creare il movimento dando forma, determinando, ricordando, componendo, osservando e riflettendo".

Su cosa ci concentriamo?

Durante il workshop, l'attenzione si concentrerà su uno dei sei parametri del metodo, vale a dire il motore e il generatore di movimento. Utilizziamo questo metodo per percepire e dare un nome alle otto proprietà del movimento che ne derivano, osservando la dinamica del movimento o del motore. I fattori formati dagli otto elementi motori (...) descrivono il modo esatto in cui i movimenti devono essere eseguiti.

Un esempio:

Per descrivere le proprietà legate al tempo, osserviamo se i movimenti appaiono all'improvviso, se sono eseguiti con un'elevata accelerazione o se sono lenti o ritardati. Per descrivere le proprietà spaziali, osserviamo se il movimento è diretto

(linea retta da un punto all'altro) o indiretto (deviazioni). Per descrivere le proprietà di forza/peso, osserviamo se il movimento è eseguito con un forte uso attivo della forza corporea o con un uso limitato di questa forza. Osserviamo anche se il movimento viene eseguito contro la gravità o seguendo la gravità. Per descrivere le caratteristiche del flusso del movimento, osserviamo se il movimento è legato e guidato o libero e aperto.

Le otto azioni di guida elementari possono essere combinate e descrivere gli elementi di guida specifici. Si parla quindi di:

- Spinta (potente, diretta, decelerata)
- Fluttuazione (leggera, indiretta, improvvisa)
- Spinta (potente, diretta, improvvisa)
- Appoggio (leggero, indiretto, ritardato)
- Spremitura (potente, indiretta, ritardata)
- Sbattendo (leggero, diretto, improvviso)
- Frustata (potente, indiretta, improvvisa)
- Scivolamento (leggero, diretto, ritardato)

Obiettivi

- Consentire ai partecipanti di sviluppare innanzitutto una consapevolezza delle qualità che un movimento di danza deve e dovrà contenere,
- fornire ai partecipanti un metodo e degli strumenti per sviluppare forme, definire movimenti, comporre e ricordare sequenze,
- ma anche osservare e riflettere sulle improvvisazioni proposte in una sessione di lavoro.

Programma

- Breve discorso e video introduttivo / Riscaldamento fisico / Introduzione al Metodo Laban
- Analisi / apertura di una jam di improvvisazione / sessione di composizione

Il workshop inizia con un'introduzione. Segue un riscaldamento fisico, quindi un'integrazione ludica dei fattori di movimento come tempo, spazio, forza, peso e flusso del movimento.

Il gruppo può essere diviso in due gruppi: chi fa e chi osserva, per favorire il dialogo tra i partecipanti.

Dopo una breve pausa, ci si concentra sui fattori di movimento per approfondire in modo ludico la complessità delle otto attività motorie elementari. L'ultima parte è dedicata al gioco con il materiale appreso.

Una jam session o una cosiddetta discoteca Laban offre ai partecipanti una buona opportunità di improvvisare su diverse ambientazioni musicali. Questa parte può sfociare in una parte di composizione, in cui il materiale improvvisato deve essere definito e fissato in sequenze.

Materiale necessario

Abiti da ballo, una sala da ballo ampia e adatta, attrezzatura audio / amplificatore e mixer audio con cavi di collegamento audio (mini jack), due aste microfoniche, uno schermo.

Giorno 4

Tema	"Sevengardens" - un modello di partecipazione inclusiva. Diversità ed educazione attraverso lo sviluppo sostenibile
------	--

Responsabile	Mala akademija umjetnosti Ernestinovo
--------------	--

Introduzione: Sevengardens è un'iniziativa di rete mondiale dell'associazione no-profit avatus e.V./ Germania. Il lavoro si basa sulle piante da cui si estraggono i coloranti naturali. I giardini di tintura sono il punto di partenza per un modello di partecipazione a bassa soglia da cui si ricava una varietà di prodotti come inchiostri, colori a olio, acquerelli, pastelli... possono essere sviluppati. I primi sette giardini sono stati sviluppati già nel 1996 dall'artista Peter Reichenbach, fondatore del progetto.

L'idea è sempre la stessa: gli artisti uniscono le forze con le persone interessate, trovano un luogo adatto per i giardini e insieme realizzano prodotti dalle piante ottenute. luogo adatto per i giardini e insieme realizzano prodotti con le piante ottenute. Il lavoro comune promuove la diversità culturale e il patrimonio culturale immateriale, il riconoscimento delle connessioni ecologiche e il rafforzamento della responsabilità personale, del senso di responsabilità e della partecipazione.

Gli obiettivi dell'iniziativa comprendono: Educazione allo sviluppo sostenibile, tutela della biodiversità, promozione dei cicli economici locali, scambio (inter)culturale e qualificazione. scambio e qualificazione, ad esempio anche la promozione delle lingue. In questo modo, la conoscenza perduta. In questo modo si riscopre la conoscenza perduta della produzione di colore dalle piante. L'obiettivo dietro approccio ludico ed estetico è quello di identificare e promuovere le competenze. Tutte le persone imparano insieme e ognuno può contribuire con le proprie capacità e idee. Coltivando e apprezzando le culture regionali, impegnandosi nelle tecniche

artigianali e rendendole accessibili al di là dei confini locali e nazionali, si rende possibile uno scambio di conoscenze e l'ulteriore formazione di ogni individuo.

„Sevengardens” è stato premiato dall'UNESCO per l'eccezionale lavoro di rete.

L'approccio del workshop è stato:

- Realizzare tinture vegetali e dipingere con esse.
- Informare sui colori e sulla rete "sevengardens".
- Raccogliere le curiosità dei partecipanti e offrire uno spazio e una possibilità di sperimentazione comune.
- Affrontare gli aspetti legati ai colori e alla salute, alla tutela dell'ambiente.
- Consentire l'apprendimento reciproco.
- Motivare i partecipanti ad aderire alla rete "sevengardens".

Programma

1. Parte teorica: 1 ora

Qui, tra l'altro, è possibile utilizzare le informazioni contenute nella scatola.

2. Parte pratica: 2 ore

Introduzione alle possibilità di ottenere colori dalle piante e immersione ludica nella magia dei colori vegetali.

Cavolo rosso e barbabietola sono stati frantumati, mescolati con un po' d'acqua e mortificati. I colori che ne sono scaturiti sono stati sperimentati su carta. Il valore del PH dei colori è stato nuovamente modificato con succo di limone, aceto o bicarbonato di sodio. Sono state elaborate sfumature e tonalità di colore. I risultati sono stati sorprendenti, colorati, vivaci e allegri.

Tema	“ART ID inside ME & Trust Building” [L'identità dell'arte dentro di me e la costruzione della fiducia]
Responsabile	NOWA FALA, Concetto e conduzione: Agata Życzkowska

Invito / Introduzione: Ognuno di noi ha un po' di artista dentro di sé, in termini di contesto sociale, generazione, requisiti educativi a scuola o all'università. Quel poco è sufficiente. L'importante è riuscire a trovare il proprio posto nel gruppo. Essere un artista interiore o esteriore aiuta.

In questo workshop, Agata Życzkowska invita a riconoscersi attraverso una breve performance e poi a riunirsi in gruppo attraverso esercizi di movimento, voce, integrazione e poesia. Conoscere un gruppo che non conosciamo o entrare in una relazione più profonda con un gruppo che già conosciamo un po'.

Descrizione

1.PERFORMANCE / PRESENTAZIONE DELL'IDENTITÀ

All'inizio, preparate una breve performance. Si potrebbe raccontare di sé, di come si è, di cosa si ama, di quali contatti si hanno con l'arte. Non ci sono regole. Si può parlare o mostrare un frammento di video, si può mettere della musica. Se ne avete voglia, potete anche fare una brevissima improvvisazione su un argomento a vostra scelta, o per mostrare un lato di voi stessi. Questo tipo di movimento vi avvicina molto al pubblico e ai partecipanti al workshop. Conoscono un lato di voi. Se vi piace viaggiare, parlatene, se avete capacità artistiche, dite e mostrate cosa sapete fare. Se ballate, ballate. Se cantate, cantate. O semplicemente mostrate un pezzo di video che è importante per voi per qualche motivo (15 min.).

2.EQUILIBRIO IN MOVIMENTO / LAVORO DI GRUPPO

Iniziate gli esercizi di gruppo camminando nello spazio. Chiedete a tutti di guardare negli occhi i presenti. Camminate a velocità diverse, lentamente, molto velocemente, correndo, facendo attenzione agli altri. Tagliate il centro della stanza. Cerchiamo una persona con gli occhi e insieme a un compagno ci guardiamo negli occhi e ci muoviamo continuamente nella stanza. Possiamo essere lontani o vicini, possiamo camminare lentamente o velocemente, ma è importante mantenere il contatto visivo. Torniamo a camminare e a guardarci negli occhi. Riduciamo lo spazio in cui ci muoviamo finché non ci avviciniamo completamente l'uno all'altro e ci abbracciamo e restiamo immobili in un abbraccio condiviso (15 min.).

3.LAVORARE CON LA VOCE

Nel lavoro di gruppo, la voce è importante quanto il corpo. Per questo vale la pena di fare alcuni esercizi di supporto. Ci mettiamo in cerchio e immaginiamo che al centro ci sia un grande buco nero o un pozzo in cui gettiamo dei suoni. Possono essere parole o suoni, ma anche intere frasi. Una persona propone un suono e tutto il gruppo lo ripete insieme come un'eco. Questo esercizio dà a tutti la possibilità di improvvisare vocalmente e di ricevere un feedback sotto forma di suono di gruppo. È divertente e molto liberatorio dal punto di vista emotivo.

Un altro esercizio per il lavoro vocale di gruppo è quello in cui una persona dà una voce, una canzone, un insieme di suoni, e il resto del gruppo si muove a quel ritmo. Questo esercizio può essere cantato da tre persone diverse (15 min.).

4.RAPPORTO CON LE PERSONE

Un esercizio che permette di mostrare agli altri i propri limiti in relazione alla vicinanza dei corpi. Non a tutti piace essere toccati dagli altri. Per ognuno di noi, la distanza fisica tra le persone è importante. Ognuno ha un'esigenza diversa e una barriera diversa in cui non vuole più essere vicino o vuole esserlo ancora di più. Questo esercizio offre un modo semplice e coreografico per capire dove si trova questo limite. Una persona

si pone al centro e dice INIZIO a tutto il gruppo, poi il gruppo si muove insieme verso quella persona. Quando lei dice stop, il gruppo si ferma. Questo può essere lontano o vicino, a seconda di come lo percepisce la persona al centro. Poi la persona al centro chiede al gruppo di formare una forma intorno a sé: un cerchio, un semicerchio, due linee, un quadrato e altro ancora. Questo esercizio può essere fatto da ogni persona del gruppo, a turno. In questo modo ognuno potrà vedere i limiti dell'altra persona del gruppo. Questo facilita il lavoro successivo (15 min.).

Pause – 15 min

5.PALLA IN CERCHIO / COSTRUZIONE DELLA FIDUCIA

Alcuni esercizi per conoscersi in gruppo ed esercizi per costruire la fiducia nel gruppo. Suggesto di iniziare le attività comuni con un esercizio in cerchio. Questo è democratico e fa sentire tutti a proprio agio. Si può fare un esercizio con la palla, in cui si passa la palla a un'altra persona e si dice il suo nome. Questo è un buon esercizio se il gruppo non si conosce. È possibile conoscere facilmente i nomi dei partecipanti in modo divertente. Un altro esercizio con la palla consiste nel mettersi la palla in testa e camminare verso il centro con la palla in testa in modo che non cada e poi lanciarla in un canestro. Questo esercizio permette a tutti di mettersi in mostra, di dimostrare ed è abbastanza semplice. Per domare il tatto, si può anche fare un esercizio in cerchio in cui ci si siede uno accanto all'altro, ci si tocca con le ginocchia e ci si passa la palla senza usare le mani. In questo modo ci concentriamo sul compito da svolgere e dimentichiamo che stiamo toccando l'altra persona. Questo aiuta a ridurre la distanza e a creare fiducia nel gruppo (15 min).

6.CANTO COLLETTIVO

Il canto collettivo è un bene comune che possiamo avere dopo il workshop. Per questo è una buona idea insegnare al gruppo una canzone semplice, che può essere in una lingua che nessuno conosce. Si possono stampare le parole su un foglio di carta, o inviarle con il cellulare, o lasciare che ognuno scriva le parole a orecchio, soprattutto

in un gruppo internazionale dove ognuno scrive i suoni che sente in modo diverso. (15 min.)

Esempio di canzone: <https://youtu.be/em-kG-SRAGk>

Ecco una canzone facile per Legba che chiunque può imparare, anche se non si parla il Kreyol (canzone creolo-haitiana). È piuttosto ripetitiva, quindi una volta imparata non è difficile da ricordare.

Legba nan baye-a
Legba nan baye-a
Legba nan baye-a
se ou ki pote drapo
se ou ki pare soley pou lwas yo

Traduzione:

Legba im Tor
Legba im Tor
Legba im Tor
du bist es, der die Fahne trägt
du bist es, der die Sonne für die lwa beschattet

7. ALLA RICERCA DELLA DRAMMATURGIA

Se state lavorando con un gruppo su un argomento particolare, questo è il momento in cui potete introdurre il lavoro sulle parole, sulle frasi e sulla poesia. Dividetevi in coppie e componete 5 frasi ciascuna su un determinato argomento. I temi possono essere scritti su un foglio a parte, ad esempio ECOLOGIA, TOLLERANZA, LIBERTÀ, CITTA', EDUCAZIONE, ACQUA. Questi temi possono essere molto diversi e si basano sulle esigenze del gruppo. Se il laboratorio è di più giorni, i temi possono essere anche quelli di quel particolare gruppo, ad esempio VIAGGI, CIBO, LIBRI, FILM, ABBIGLIAMENTO, RICICLO, VICINANZE, ecc. In questo caso è necessaria la vostra

inventiva e la capacità di riconoscere gli interessi e le esigenze del gruppo. Questo è il momento di parlare in coppia, di conoscersi meglio, di elaborare insieme opinioni in modo democratico, di discutere a tu per tu su un argomento importante (30 min.).

Pause – 15 min.

8. POESIA / LAVORO CON LE PAROLE

Tempo per la lettura condivisa di frasi, discussione sull'argomento, possibilità per tutti di intervenire su temi comuni emergenti. Il facilitatore modera la conversazione, ma dà ai partecipanti la possibilità di esprimersi (15 min.).

9. DISCUSSIONE

Discussione finale che incoraggia i partecipanti a condividere i loro sentimenti dopo il workshop. Feedback al conduttore del workshop su cosa 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 a disposizione di tutti per commentare e condividere i propri sentimenti (15 min.).

Materiale necessario:

- videoproiettore
- schermo o parete bianca
- lettore musicale/set
- costumi
- oggetti di scena e scenografie a scelta
- palla più grande e più piccola
- cesto di palline o altro contenitore di palline
- carta A3 - può essere riciclata o colorata
- pennarelli di vari colori
- forbici

Giorno 5

Tema	Dall'improvvisazione? Una valzer a 3 tempi.
Responsabile	La Galerie Chorégraphique

Contesto: L'improvvisazione è una pratica comune nei processi di apprendimento e creazione nella danza contemporanea. Jackie Taffanel, coreografa e ricercatrice, espone nel testo allegato le sue riflessioni su questo argomento. L'arte dell'improvvisazione è trasferibile nella vita quotidiana per chiunque e, per i più avventurosi, può diventare un'arte di vivere. Il rapporto con lo spazio geografico, sociale, culturale e sensoriale immediato è qui in gioco e implica un'apertura all'ignoto come motore del movimento. Vigilanza, pazienza, spontaneità/sincerità, vivacità, reattività e persino virtuosismo sono qualità che l'improvvisatore richiama nel "gioco" della vita. In un mondo in cui i cambiamenti climatici e quelli nell'ordine mondiale, in particolare, sembrano accelerare, le persone sono costrette ad adattarsi costantemente, se non a reinventarsi, per poter sopravvivere nella maggior parte dei casi. L'obiettivo di questa formazione è diffondere conoscenze e pratiche di improvvisazione per arricchire le capacità di adattamento fisico, mentale e intellettuale, in ogni circostanza.

Svolgimento

Direzione: coreografi e pensatori della danza

1. Interrogare individualmente i partecipanti sulla definizione di improvvisazione.

Un breve video introduce il workshop per portare alla consapevolezza di ciascuno un elenco di parole, non esaustivo, che richiamano il termine "improvvisazione" <https://youtu.be/UvjLazpOt3k>. È accompagnato da un estratto del concerto

improvvisato di Jimmy Hendrix a Woodstock negli anni '60, proiettato intenzionalmente con un volume sonoro elevato per dare una prospettiva storica al tema e immergere i partecipanti in un'esperienza coinvolgente e inaspettata. Il video viene poi riproiettato una seconda volta nel completo silenzio, con l'indicazione per ciascun partecipante di scegliere una parola dall'elenco. Le parole selezionate saranno un supporto per lo sviluppo di uno scambio reciproco tra i partecipanti nel tentativo di approssimare collettivamente una definizione del concetto di improvvisazione.

2. Coinvolgere i partecipanti in situazioni di improvvisazione condivise con il pubblico

Il gruppo viene diviso in coppie per realizzare video della durata massima di un minuto durante una passeggiata per le strade del quartiere in cui si svolge l'incontro. Si tratta di cogliere l'opportunità che uno o più sguardi degli abitanti possano assistere alle brevi e uniche riprese richieste a ciascun partecipante. Durante questo istante, agli "attori" viene chiesto di evocare nel presente qualità di movimento specifiche (ad esempio, la lentezza), un'energia o un umore legati a un colore. Si ricorda all'inizio di questo esercizio che l'atto improvvisato non può essere pre-sceneggiato per natura, ma non per questo è privo di significato.

3. Analisi collettiva sull'esperienza di ciascuno e affinamento del concetto stesso di improvvisazione

La visione dei diversi video realizzati nell'esercizio pratico offre l'opportunità di un'analisi critica dei diversi risultati. È l'occasione per uno scambio collettivo sulla stessa nozione di concetto di improvvisazione e sulle sue potenziali applicazioni.