

Pratica combinata by VoArte

Improvvisazione di connessione in tempo reale attraverso la danza e il disegno

Durata: 45 minuti

L'obiettivo principale di questo esercizio è promuovere la connessione osservando e combinando creativamente danza e disegno. Si tratta di un esercizio guidato per un gruppo di 6-20 partecipanti.

Fase 1: Punto di incontro con il corpo e gli altri

Il gruppo forma un cerchio e prende consapevolezza del tempo, dello spazio e del corpo. Dedicate alcuni minuti al gruppo per concentrarsi nello spazio e connettersi all'energia del cerchio. Ogni persona sceglie un partner attraverso il contatto visivo.

Fase 2: Coppie in improvvisazione in tempo reale

Utilizzate un'area specifica dello spazio scelta da ogni coppia. Una persona si muoverà liberamente ma sotto un tema e con la parola "connessione" in mente. Improvvisate liberamente con il concetto di connessione sullo sfondo della mente. Nel frattempo, l'altra persona è comodamente seduta e disegna liberamente su carta, con forme, linee o qualsiasi cosa emerga anche in modalità improvvisazione. Il tempo di ciascuna improvvisazione dovrebbe essere breve, circa 2 minuti ciascuna.

Fase 3: Coppie in dialogo

Dopo aver improvvisato e alternato le coppie, entrambi mostrano il loro disegno del partner che balla. Esegue un libero dialogo sull'esperienza, ma focalizzatevi sui punti in cui la sensazione di connessione emerge nel disegno. Riconoscete alcuni movimenti attraverso il disegno o viceversa, riconoscete il disegno che si collega al movimento.

Fase 4: Riconoscere la connessione attraverso il movimento

Da soli, scegliete uno spazio e utilizzate il disegno (la vostra partitura) fatto dal vostro partner per guidarvi attraverso la successiva improvvisazione di movimento. Leggete l'energia del disegno e utilizzate la memoria fisica per arrivare al nucleo centrale chiave dei momenti di connessione legati al disegno e alla danza.

Fase 5: Condividere con il gruppo

Nel cerchio con l'intero gruppo, ogni persona condivide l'improvvisazione solista creata con l'esperienza condivisa di disegno e danza, riportando i punti di connessione nell'esperienza fisica. Ogni persona alla volta si avvicina al centro del cerchio e inizia la sua improvvisazione solista, e affinché la persona successiva inizi, deve percepire dove è il punto di connessione per entrare nel

centro del cerchio e iniziare. Fluisce con tutti che condividono lo spazio, il tempo e si connettono attraverso il movimento.

Strumenti necessari per l'attività:

- Due fogli A4 per coppia
- Una matita colorata per coppia
- Uno spazio ampio e sicuro in cui svolgere l'attività

The "Art of Connection" as a methodology for artists with and without disabilities © 2024 by Hopeart , Voarte, Supercluster, Abana, Action Synergy is licensed under CC BY-NC-ND 4.0. To view a copy of this license, visit <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>