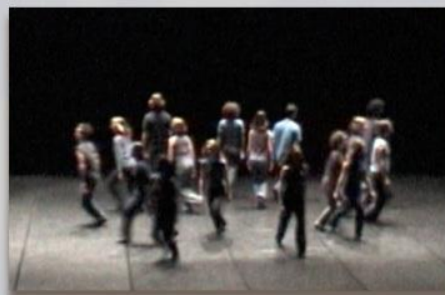


P M D

P r é s e n c e M o b i l i t é D a n s e



www.pmd-presence-mobilite-danse.fr

www.ilfilodipaglia.eu/Corsi



il nuoto e il volo
fonti tecniche
di mobilità
per la danza

le arti del gesto
il circo
il teatro
il mimo
lo sport

il quotidiano

**IL CORPO COMPLICE
DELLA DANZA**

Una Pratica del Movimento Danzato

Numerosi danzatori professionisti includono nel loro training metodi vicini alla danza che propongono un approccio sensibile e cinestetico al movimento. Tutte queste pratiche corporee parallele che completano le formazioni tecniche convenzionali (danza Contemporanea, Hip-hop, Classica..) sono intimamente legate allo stile da cui derivano, il che peraltro costituisce il loro interesse.

Présence-Mobilité-Danse è una **pratica di movimento danzato libera da costrizioni stilistiche** e più aperta nella sua relazione con il corpo. Evitando gli imperativi dell'espressione artistica, paradossalmente facilita ulteriormente, con la propria libertà di movimento, la libertà di espressione dell'interprete professionista.

L'obiettivo di fondo della *PMD* è quello di rispondere agli imperativi tecnici dei danzatori professionisti o in divenire, ma interessa ugualmente tutti gli artisti per i quali il corpo è lo strumento principale della propria espressione: attori, artisti di circo, acrobati, giocolieri, funamboli, clowns, mimi ed anche gli sportivi (preparazione fisica e recupero dopo lo sforzo).

Il corpo è chiamato a rispondere in modo differente secondo l'utilizzo che ognuno ne fa.

La *PMD* privilegia anche un'integrazione sensibile del movimento che partecipa alla pienezza e alla maturità della danza.



La *PMD* non include atelier di composizione né processi di improvvisazione, lasciando ad altri tali proposte di lavoro. Focalizza invece la propria ricerca sull'utilizzo del corpo come strumento, veicolo principe della danza, sullo sviluppo della sua efficacia tecnica e della sua sensibilità. Il programma è composto da una **preparazione** e da un **allenamento**, che costituiscono due aspetti complementari e intimamente legati del lavoro, per arrivare ad una padronanza tecnica del movimento danzato.

Présence-Mobilité-Danse propone un accesso alla danza con i fondamenti tecnici condivisi da ogni forma di danza. Facilita una distensione del corpo e una disponibilità naturale. Favorisce la circolazione energetica e la dinamica muscolare. Rende sensibile lo spazio circostante che condiziona il movimento danzato, così come l'acqua condiziona il nuoto. Mobilità e stabilità, disponibilità e velocità, flessibilità, apertura, elasticità ed equilibrio definiscono le prospettive della pratica della *PMD*.

Una formazione e un allenamento per la danza

Présence-Mobilité-Danse è in origine una formazione alla danza derivata da una ricerca di nuove tecniche sensibili di training in ambiente acquatico. La sua elaborazione è condotta da più di tre decenni da Hervé Diasnas, danzatore-coreografo formatosi inizialmente con le tecniche contemporanee (Cunningham, Nikolais, Limón, Graham), Modern-Jazz e Tecnica Classica. L'incontro a New York con un pittore, Carlo Pittore, per cui posa come modello, rivoluziona le sue concezioni della danza e soprattutto del suo training.



*Accordare lo strumento
dormare lo sforzo
il corpo disponibile e complice
movimento vitale naturale
al servizio della danza
delle arti del gesto
del quotidiano*

Una preparazione come allenamento

La **preparazione** è una fase essenziale della formazione. E' un lavoro delicato e ricco di sfumature, dagli effetti potenti, dedicato alla sensibilità propriocettiva, alla comprensione della meccanica articolare e dell'architettura muscolare, alla circolazione energetica e alla consapevolezza dello spazio come materia organica e di appoggio.

Massaggi, esercizi di visualizzazione, giochi sensoriali, pratiche respiratorie, sequenze preparatorie, sono i fondamenti di questa parte del lavoro.

Un allenamento come preparazione

L'allenamento corrisponde alla fase energetica del lavoro. Esercizi diversi e variati che mettono in gioco rapidità, forza e precisione, dinamiche comparabili all'allenamento dei danzatori professionisti. Per questo, il coreografo ha scritto delle **danze didattiche** in una prospettiva puramente pedagogica. Si tratta di **sequenze** costituite da applicazioni concrete di tecniche proprie alla danza in generale: giri, salti, corse, cadute, spostamenti, lavoro al suolo... Indipendenti da qualsiasi espressione artistica predefinita, sono delle sintesi tecniche, degli strumenti per la pratica e l'allenamento personale del professionista o dell'amatore.

Si raggruppano in un **repertorio pedagogico**.



Un repertorio pedagogico

La *PMD* è costituita da diversi esercizi, cui si attinge a seconda dei bisogni del momento, ma è caratterizzata da un repertorio pedagogico pensato come un insieme di formule che i danzatori professionisti e amatori utilizzano per esercitarsi.

Questo repertorio segue diverse linee di lavoro. E' composto da **gamme coreografiche** per lo sviluppo di una fluidità naturale del movimento. Include delle **"nuotate danzate"** che contengono i principi fondamentali messi in gioco nella mobilità corporea. Si tratta di sequenze che somigliano a quelle che concludono le lezioni tradizionali, con la differenza che non sono delle formule coreografiche effimere e riferite ad un determinato stile, né al modo personale di danzare dell'insegnante. Tali sequenze hanno una **funzione puramente didattica**. Servono a calibrare, regolare, affinare la qualità e la precisione del movimento danzato, a sistemare il corpo e lo spirito che lo producono.

Danza di spostamenti individuali che mette in gioco gli equilibri dinamici e la velocità degli slanci, **danza a distanza** praticata a coppie o in più persone, **danza corale** su modello dei banchi di pesci o dei voli di stormi per una comprensione sottile dello spostamento in ogni direzione dello spazio, **danza** su linee parallele che determina il concetto di trasporto del peso, **danza orizzontale** (al suolo) che sviluppa un'agilità singolare e che riflette il lavoro in acqua, **danza con oggetto** con un bastone come partner di danza, **danza acquatica** in piscina, ispirazione iniziale di questa pratica del movimento danzato.

Tutte queste tecniche sono legate tra loro e si inscrivono in una coerenza pedagogica globale.

Nuotare, danzare, volare, stati del corpo che condividono la stessa agilità e elasticità, la medesima relazione tridimensionale con lo spazio.

La varietà di danze del repertorio permette di coprire la vasta gamma delle necessità tecniche del danzatore e di studiare precisamente la relazione con il corpo, il tempo, lo spazio, il suolo, il o i partner. La maggior parte delle danze sono praticate da più di vent'anni da alcuni danzatori provenienti da tecniche diverse.

Questo repertorio dà la possibilità di disporre di un allenamento che si adatta alle circostanze e ai desideri del momento ed è destinato a coloro che mirano a una **pratica autonoma**.

La *PMD* è destinata alla formazione di professionisti dell'arte coreografica, è anche perfettamente accessibile a tutti coloro che desiderano acquisire una mobilità naturale del corpo.

