

Stage di tecnica e creazione

Tessuti Trapezio Cerchio

livello intermedio ed avanzato

Lo stage ha come obiettivi sia l'incremento del livello tecnico dei partecipanti sia l'acquisizione da parte degli allievi di strumenti per iniziare un percorso personale di ricerca creativa. I giorni di lavoro sono volti ad affrontare un approfondimento intenso e allenante dal punto di vista fisico.

Per quanto riguarda la **parte tecnica**, si partirà dalle conoscenze del gruppo e si andrà nella direzione di imparare nuovi elementi e migliorare quelli già noti.

Dopo un riscaldamento fisico specifico a terra, vedremo ai **tessuti** alcuni esercizi di potenziamento e di preparazione fisica specifica, per poi dedicarci agli elementi tecnici: lavoreremo su differenti salite, figure statiche, asole, cadute, scivolate e una parte della lezione verrà dedicata anche al lavoro a due, sia con prese di porteur-agile che con figure in due sui tessuti.

Al **trapezio** e al **cerchio** ugualmente vedremo esercizi per accrescere la forza specifica sia di braccia che di addominali e gambe, lavoreremo sul fueté nelle sue diverse declinazioni, su movimenti dinamici e figure più statiche, giri, plance e cadute.

La **parte creativa** porterà gli allievi nella direzione di scardinare le proprie abitudini di movimento sugli attrezzi aerei: trovare nuove transizioni tra le figure, nuovi montaggi per arrivare nelle posizioni classiche, nell'ottica di concepire una routine in aria come un viaggio del corpo nello spazio e non come un insieme di figure indipendenti tra loro, così che ogni corpo e ogni persona possa raccontare una differente storia.

Inoltre si lavorerà sulla qualità del movimento - per rendere fluidi i passaggi e più organico il movimento - sul ritmo all'interno della routine e sulla relazione con il pubblico e con lo spazio circostante.

Per fare questo si faranno giochi di improvvisazione e dopo un breve tempo di ricerca personale, si mostrerà al gruppo il risultato in un continuo scambio tra singolo e collettività, con l'obiettivo di crescere insieme e condividere le scoperte.

Essere in aria è una dimensione speciale di sospensione dalla realtà: chi vive questa esperienza vive un tempo sospeso, rubato alla vita di tutti i giorni...è meraviglioso quando questa magia viene passata anche al pubblico, allora c'è empatia, c'è il vero spettacolo, un momento unico e irripetibile che viviamo insieme a un pubblico mai più uguale.

Per regalare a noi stessi e agli altri questo momento servono anni di studio e di condivisione, in questi giorni vorremmo creare uno spazio perché questo sia possibile!

Proposta di orario

Totale ore 9

Sabato 14,30 - 18,30

Domenica 10.00 - 13.00

14.00 - 16.00