

Le immagini contenute in queste diapositive sono soggette a copyright, ne è vietata ogni riproduzione.



Università degli studi «Gabriele d'Annunzio» Chieti- Pescara
Dipartimento di scienze mediche, orali e biotecnologie

A.A. 2020/2021

CORSO DI LAUREA IN SCIENZE DELLE ATTIVITA' MOTORIE E SPORTIVE

**ESPRESSIVITA' CORPOREA:
COME COMUNICARE ATTRAVERSO IL MOVIMENTO, LA DANZA.**

Giusy Pizzimenti

jusypizzimenti@gmail.com

“La danza non è solo un arte, è un modo di vivere, un modo di esprimere, un modo di esistere”

Patricia Stokoe.

Cos'è l'espressività corporea?

Il termine «espressività corporea» indica un modo di comunicare e quindi di esprimersi, mediante l'utilizzo del corpo.

Ogni corpo è diverso da un altro.

Avere una corretta «percezione di se stessi» aiuta ad individuare una serie di atteggiamenti, posture e modi di esprimersi di cui, la maggior parte delle volte, non si è a conoscenza.

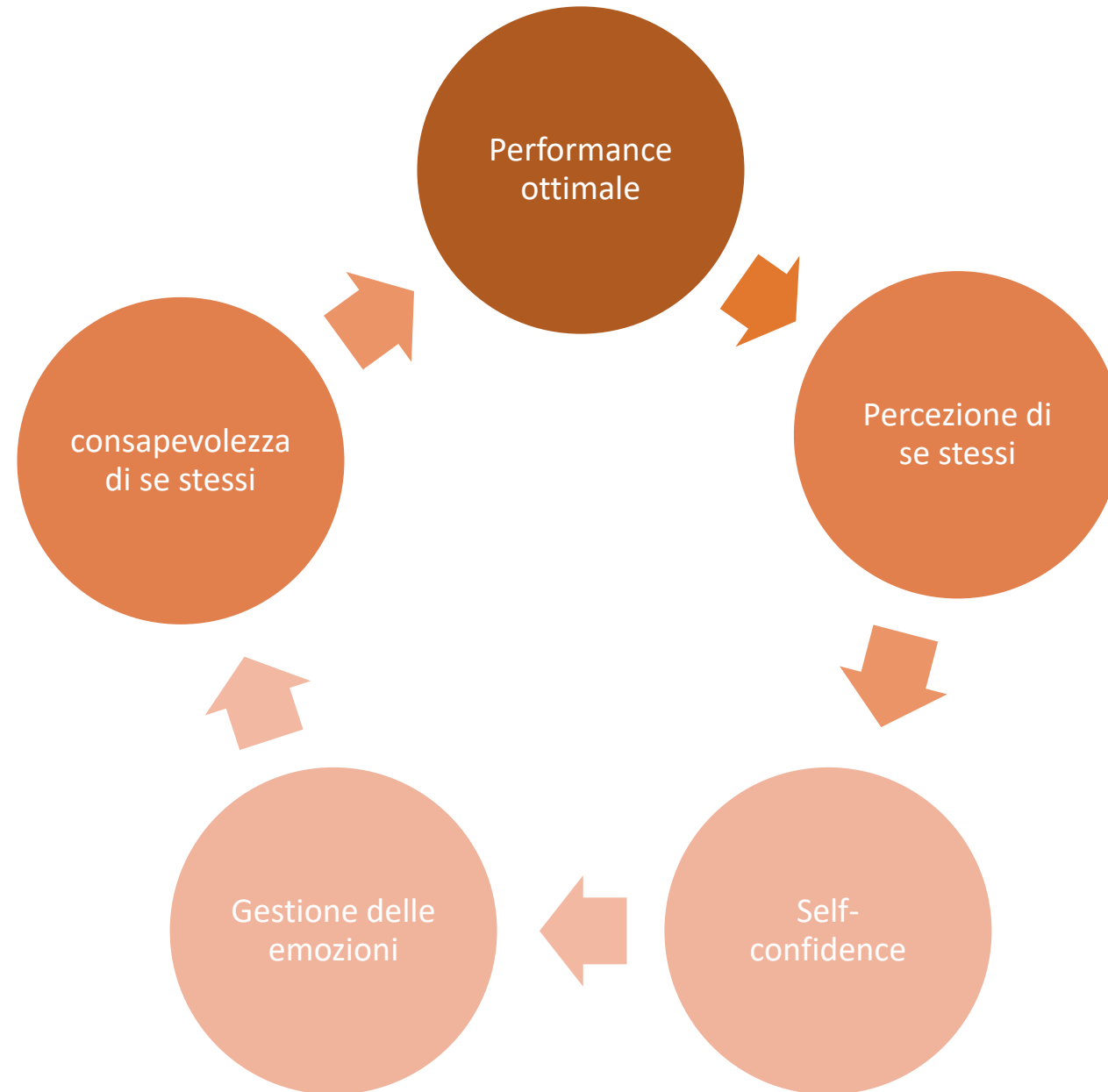
La percezione del proprio corpo in relazione agli sport

Allenare il corpo è importante tanto quanto fare attenzione ai processi mentali e alla gestione delle emozioni.

Per questo è fondamentale il dialogo interiore con se stessi, prima che con gli avversari o con le situazioni che si creano durante una competizione.

Essere presente a se stessi ed avere un buon dialogo vuol dire capire che ogni pensiero influenza ciò che avviene.

Le aspettative, le azioni e di conseguenza le prestazioni sportive sono guidate dal corpo, dal gesto tecnico, ma la mente ha un ruolo decisivo.



Il compito dell'espressività corporea è conoscere il proprio corpo ed essere consapevoli di quanto lo condizioniamo.

La danza ci aiuta a lavorare su entrambe le cose attraverso:

la tecnica: il controllo del proprio corpo

l'espressività : ciò che, attraverso il corpo, trasmettiamo agli altri.

Il ruolo educativo dell'espressività corporea

Patricia Stokoe (Buenos Aires 1919)

Ballerina. Fu la prima ad usare il termine «espressività corporea».

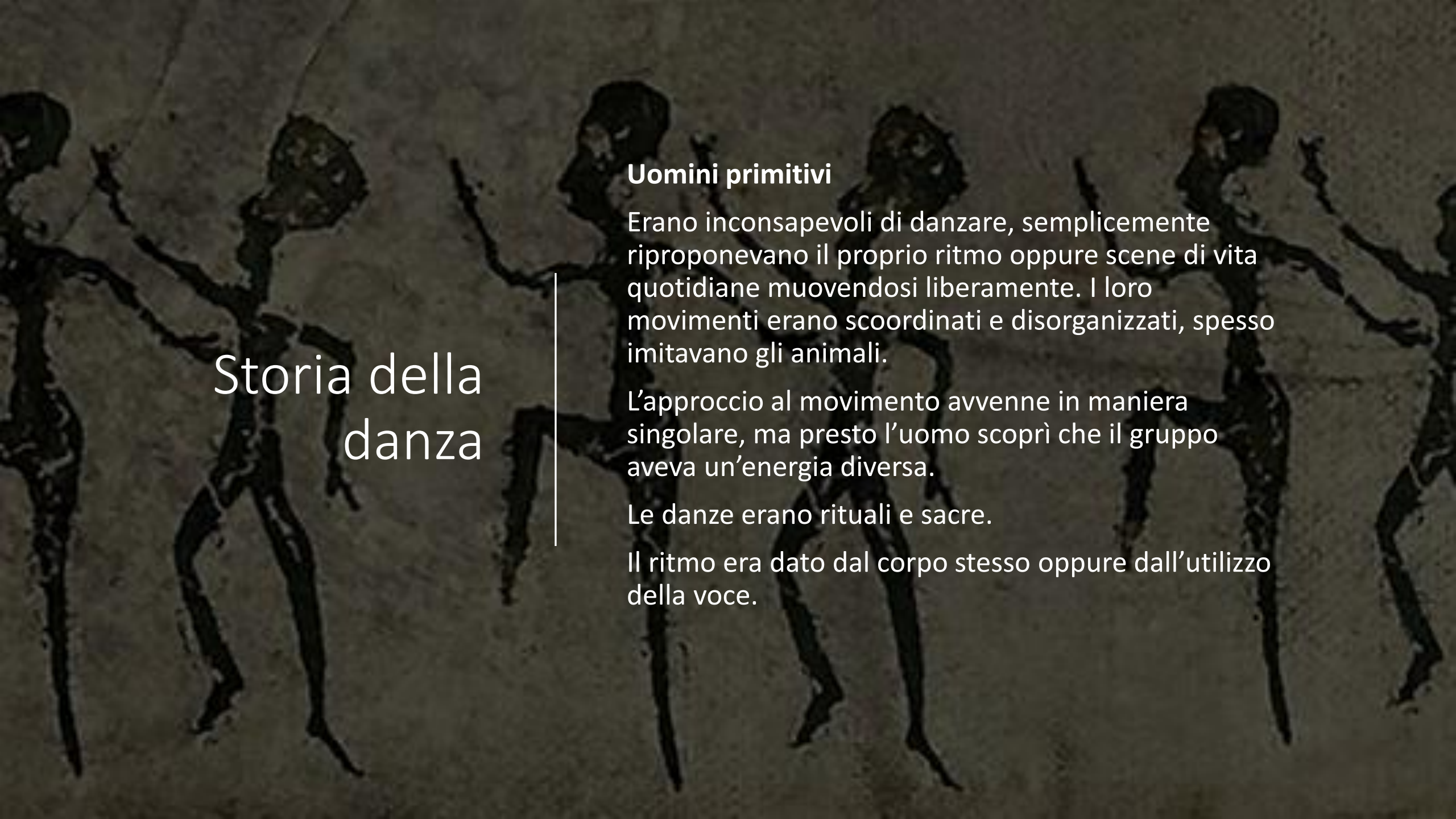
La Stokoe credeva ad una danza che fosse:

- Libera, affinché tutti avessero la possibilità di esprimersi
- Alla portata di tutti, senza stereotipi, età, sesso.

Credeva fortemente nel ruolo educativo della danza e insistette per l'inserimento della danza come materia di studio fin dalla scuola primaria.

La sua prima opera fu dedicata all'espressività corporea in età infantile:

“Expresion corporal y el nino” 1967.



Storia della danza

Uomini primitivi

Erano inconsapevoli di danzare, semplicemente riproponevano il proprio ritmo oppure scene di vita quotidiane muovendosi liberamente. I loro movimenti erano scoordinati e disorganizzati, spesso imitavano gli animali.

L'approccio al movimento avvenne in maniera singolare, ma presto l'uomo scoprì che il gruppo aveva un'energia diversa.

Le danze erano rituali e sacre.

Il ritmo era dato dal corpo stesso oppure dall'utilizzo della voce.



I Greci

Primo cambiamento. I Greci davano molta importanza alle arti e al corpo. Apprezzavano la bellezza del corpo e dell'anima.

Impero Romano

In questo periodo ci fu un declino delle arti. La danza era considerata un passatempo.

Dopo la caduta dell'impero Romano, l'Europa fu invasa da nomadi e ci fu l'avvento del Cristianesimo. La religione occupava un ruolo centrale della società e la danza era permessa soltanto durante i riti sacri.

Medioevo

La danza veniva praticata a corte e alle feste da ballo.

Nacquero le danze di corte e la figura del «maestro di ballo» che si affermarono nell'epoca rinascimentale.

La musica veniva creata appositamente per le danze.

Nascono : la gavotta, il minuetto, la polonaise e in seguito valzer, mazurka



Il Balletto

Nel **1581**, presso la corte di Francia, nasce le Ballet Comique de la Reine, primo balletto della storia.

Nel **1661** il Re Luigi XIV promosse la nascita dell'Académie Royale de Danse, una vera e propria istituzione della danza.

Nel **1700** la danza viene ideata per essere messa in scena nei teatri.

Nel **1832** viene messa in scena per la prima volta all'Opera di Parigi il balletto classico romantico «La Sylphide» e per la prima volta comparvero le scarpette da punta con la ballerina Maria Taglioni.

I primi balletti erano per pochi privilegiati e con l'arrivo dei Ballets Russes in America nel **1916**, rappresentavano quello che oggi vediamo nei teatri: la danza classica con le sue grandi opere.

Parallelamente troviamo le danze folkloristiche che erano appunto le danze del popolo che erano pura libertà ed espressività.

<https://www.youtube.com/watch?v=6Mz7G4TNg6g>

Jean George Noverre: un rivoluzionario

Jean George Noverre (29 aprile 1727), maestro di balletto.

Egli fu il primo a capire che, oltre alla tecnica, un ballerino deve saper esprimere se stesso.

Ad oggi è considerato un rivoluzionario perché diede il via ad una danza espressiva.

Nasce quindi *le ballet d'action* e la danza moderna.

Nelle sue «*Lettres sur la danse*» critica il balletto di quel tempo.

Le maschere sul volto dei ballerini e le parrucche, nascondevano le espressioni del volto.

Noverre non concepiva la danza come puro virtuosismo e tecnica ma secondo lui doveva avvicinarsi a quello che era natura e a tutto ciò che si avvicinava alla vita quotidiana.

La danza moderna

La danza moderna è una danza più libera, ma che non prescinde dalla tecnica.

Un primo segnale di cambiamento lo abbiamo grazie a Noverre ma, il più importante, avviene con Rudolf Laban.

Nasce dall'esigenza di trovare qualcosa che si avvicini di più alla vita moderna affinché i danzatori potessero esprimersi al meglio.

La danza moderna si afferma intorno al **1930** con grandi ballerini quali: Rudolf Laban, Marta Graham, Isadora Duncan.

Rudolf Laban e la Kinetografia

Rudolf Laban (15 dicembre 1879) Ballerino e coreografo.

Nel 1928 ideò un proprio metodo che è utilizzato ancora oggi per la coreografia: la LABANOTATION.

Laban si basava su un'analisi del movimento (LMA) che ha 4 temi principali:

Il peso

- Lo spazio

Il tempo

- Il flusso

il movimento si sviluppa secondo questi 4 fattori, che hanno altrettante costanti. Per muovere un corpo nello spazio era necessario chiarire il concetto di "spazio".

La danza moderna viene definita libera perché il danzatore è parte viva e attiva dello spazio nel quale si muove.

“Il moto non può venire imposto da direzioni prefissate secondo un unico codice, perché è dal moto stesso che scaturisce la direzione. Non c’è un’estetica a priori che definisce lo spazio e ne impone i limiti al corpo, ma è il corpo che crea il proprio spazio e lo definisce.”

Rudolf Laban

Marta Graham



Marta Graham (11 maggio 1894) Ballerina e coreografa Americana.

Nel 1926 fonda la sua compagnia «Marta Graham Dance Company».

Considerata la madre della danza moderna, sviluppò la sua tecnica partendo dal concetto semplice di «Contract/Release»

La ripetizione di contrazione e rilascio muscolare da ritmo ed energia al movimento.

La sua danza raccontava molto della vita, dell'inconscio, dei problemi sociali di quel tempo, allontanandosi da ciò che di etereo avveniva nel Balletto.

Il concetto del floorwork del il contatto del danzatore con il pavimento è parte attiva in tutte le sue coreografie.

<https://www.youtube.com/watch?v=FuCbs25LGh0>



Isadora Duncan

«La cosa più nobile dell'arte è il nudo. Questa verità viene riconosciuta da tutti e seguita da ogni pittore, scultore o poeta: solamente la danzatrice l'ha dimenticata, proprio colei che più dovrebbe tenerne conto, in quanto lo strumento della sua arte è lo stesso corpo umano.»

Isadora Duncan (27 maggio 1877)

Ballerina e coreografa Statunitense.

I suoi spettacoli furono innovativi perché attuò un ritorno al semplice.

Usava abiti per niente sfarzosi, spesso danzava scalza.

«non ci può essere una mente libera se il corpo non è libero.»

https://www.youtube.com/watch?v=rkr_h0jlo7A

Loie Fuller e la rivoluzione scenografica

Attrice (15 gennaio 1862) fu una visionaria. Introdusse per prima nei suoi spettacoli strumenti ed effetti scenografici che vengono usati anche oggi:

- Il fondale nero per mettere in risalto la figura dell'artista al centro del palcoscenico
- Le proiezioni delle immagini sulla scena.
- L'utilizzo innovativo delle luci che inseriva anche nei suoi costumi.

I costumi spettacolari furono ciò che la contraddistinse.

Utilizzando delle canne di bambù ed un telo di seta diede vita alla sua «danse serpentine» che la rese famosa.

Queste creazioni sfarzose dei costumi nascevano dal bisogno di poter andare oltre i limiti del proprio corpo per far sì che il corpo occupasse in maniera «spettacolare» lo spazio.

<https://www.youtube.com/watch?v=bA-jbsqFXJA>



La danza contemporanea

Merce Cunningham (16 aprile 1919)

Pioniere della danza contemporanea per gli Stati Uniti.

La sua tecnica delle lezioni di danza si rifà alla danza classica, ma con un approccio meno «rigido».

Viene definita una «Danza plastica»: lo spazio veniva utilizzato senza porre limiti, il danzatore doveva poter esplorare.

Le sequenze temporali erano caratterizzate da lunghi intervalli e spesso la musica era scissa dalla danza.

Introdusse l'utilizzo della tecnologia con programmi specifici per computer creati appositamente per i suoi spettacoli.

<https://www.youtube.com/watch?v=-FwiMIDQ7rI>



JOSE' LIMON

José Limon (12 gennaio 1908) danzatore e coreografo.

La sua tecnica è incentrata sulla respirazione e musicalità .

“Bisogna lasciare cantare il corpo” .

Movimenti fluidi ed elastici, movimenti circolari che partono dal centro del corpo.

Ciò che lo differenzia da Cunningham è anche la diversa concezione della musica che per Limon deve essere in armonia con il corpo che danza.

<https://www.youtube.com/watch?v=gwpKDo1OdU4>

Tanztheater – Pina Bausch

Pina Bausch (27 luglio 1940) Nasce a Solingen.

«Certe cose si possono dire con le parole, altre con i movimenti. Ci sono anche dei momenti in cui si rimane senza parole, completamente perduti e disorientati, non si sa più che cosa fare. A questo punto comincia la danza, e per motivi del tutto diversi dalla vanità. Non per dimostrare che i danzatori sanno fare qualcosa che uno spettatore non sa fare. Si deve trovare un linguaggio – con parole, con immagini, atmosfere – che faccia intuire qualcosa che esiste in noi da sempre.»

Pina Bausch

Rivoluzionaria perché introdusse un «corpo espressivo» usando un linguaggio comprensibile da tutti.

Ciò che veniva rappresentato dalle sue coreografie era semplicemente il concetto di «umanità».

<https://www.youtube.com/watch?v=0VqaGkKQRCU>

In Italia

La danza contemporanea si diffuse grazie alle compagnie di danza di Michele Abbondanza, Sosta Palmizi, Enzo Cosimi, Elsa Piperno e Joseph Fontano.

Carolyn Carlson negli anni 80 una danzatrice statunitense che per anni fu coreografa della biennale danza di Venezia.

Con Carolyn Carlson si inizia a parlare di un metodo di lavoro in cui la coreografa incentra il suo lavoro sul gruppo, dando tematiche e spunti di riflessione sul movimento per poi lasciare i ballerini liberi di improvvisare.

Con l'improvvisazione, la danza contemporanea è nuova e si arricchisce di tecniche come il contact improvisation.

Oggi la danza contemporanea occupa un posto di rilievo nel mondo delle arti ed è un esempio chiaro di cosa vuol dire «espressività corporea». La danza di oggi è contaminazione e spesso troviamo elementi provenienti dal mondo dell'hip hop oppure della street dance.

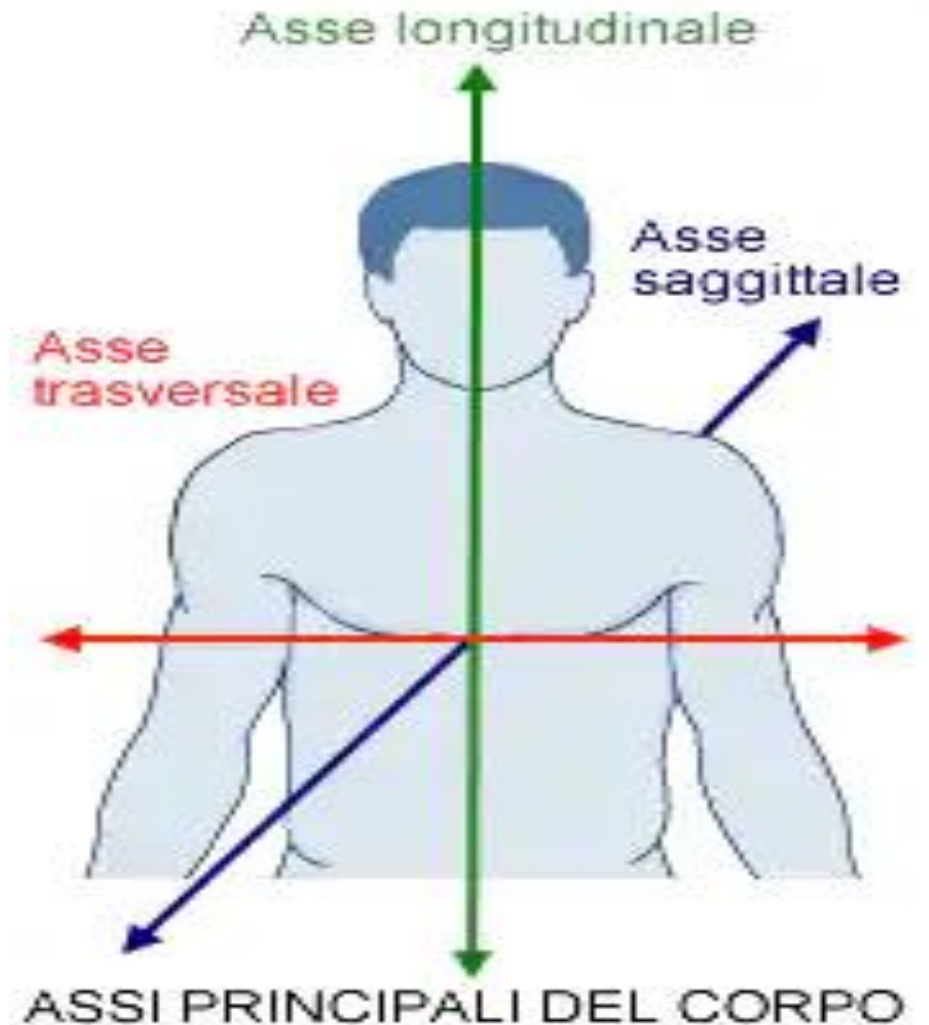
I movimenti del corpo in relazione allo spazio

Il nostro corpo compie movimenti intorno a 3 assi immaginari che lo attraversano:

Asse longitudinale: attraversa il corpo dall'alto verso il basso e intorno a quest'asse si possono compiere movimenti di torsione e rotazione.

Asse sagittale : attraversa il corpo da avanti a dietro e attraverso quest'asse si possono compiere movimenti di abduzione e adduzione

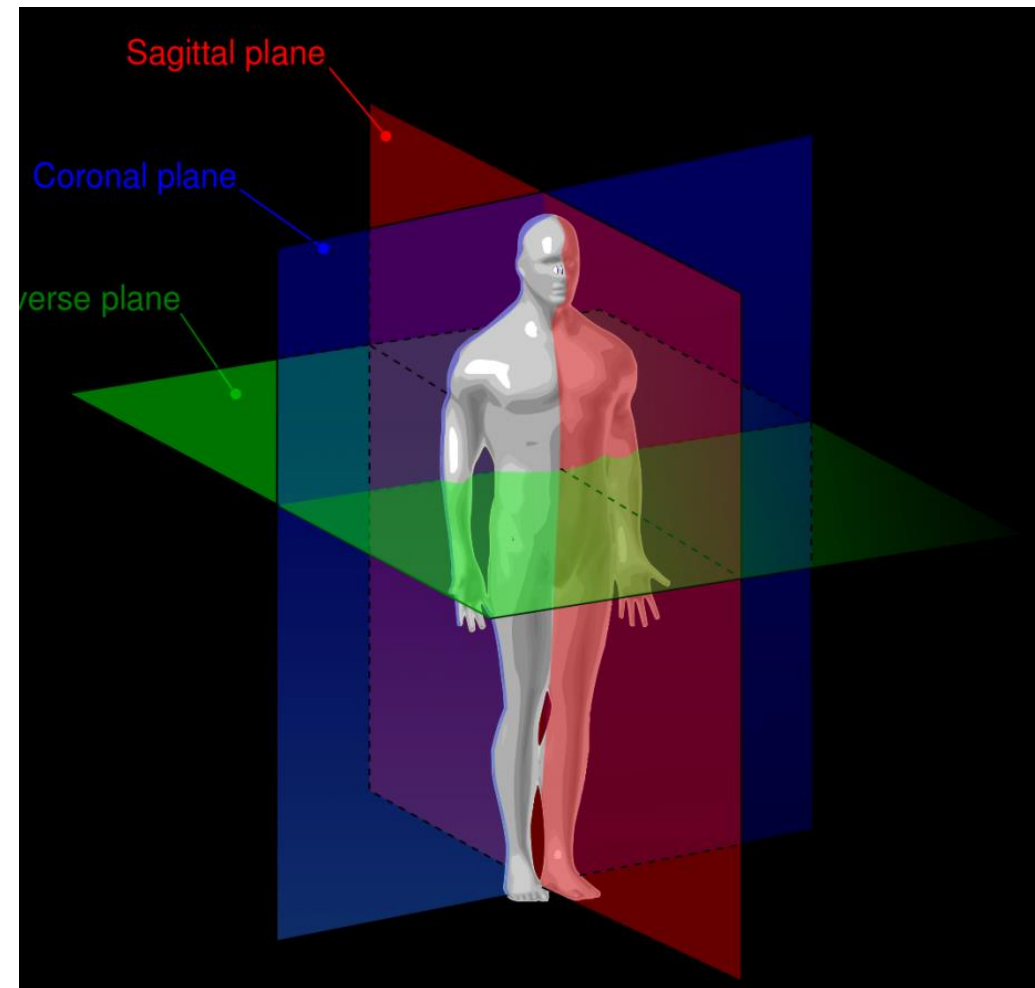
Asse trasversale: attraversa il corpo da destra a sinistra e lungo quest'asse si possono compiere movimenti di piegamenti e distensione.



PIANO FRONTALE : Asse longitudinale e trasversale – divide il corpo in parte anteriore e parte posteriore.

PIANO SAGITTALE : Asse sagittale e longitudinale – divide il corpo in destra e sinistra.

PIANO TRASVERSO: Asse trasversale e asse sagittale – divide il corpo in parte superiore e inferiore.



Rudolf Laban e la Kinetografia

Rudolf Laban (Bratislava 15 dicembre 1879) Ballerino e coreografo.

Nel 1928 ideò un proprio metodo che è utilizzato ancora oggi per la coreografia: la LABANOTATION.

Laban si basava su un'analisi del movimento (LMA) che ha 4 fattori di movimento:

Il peso

- Lo spazio

Il tempo

- Il flusso

il movimento si sviluppa secondo queste 4 costanti, che hanno altrettanti fattori che sono: il rapporto forza-peso , il tempo, lo spazio e il flusso.

Per muovere un corpo nello spazio era necessario chiarire il concetto di “spazio”.

La danza moderna viene definita libera perché il danzatore è parte viva e attiva dello spazio nel quale si muove.

Domande da porsi
sul movimento

Cosa?

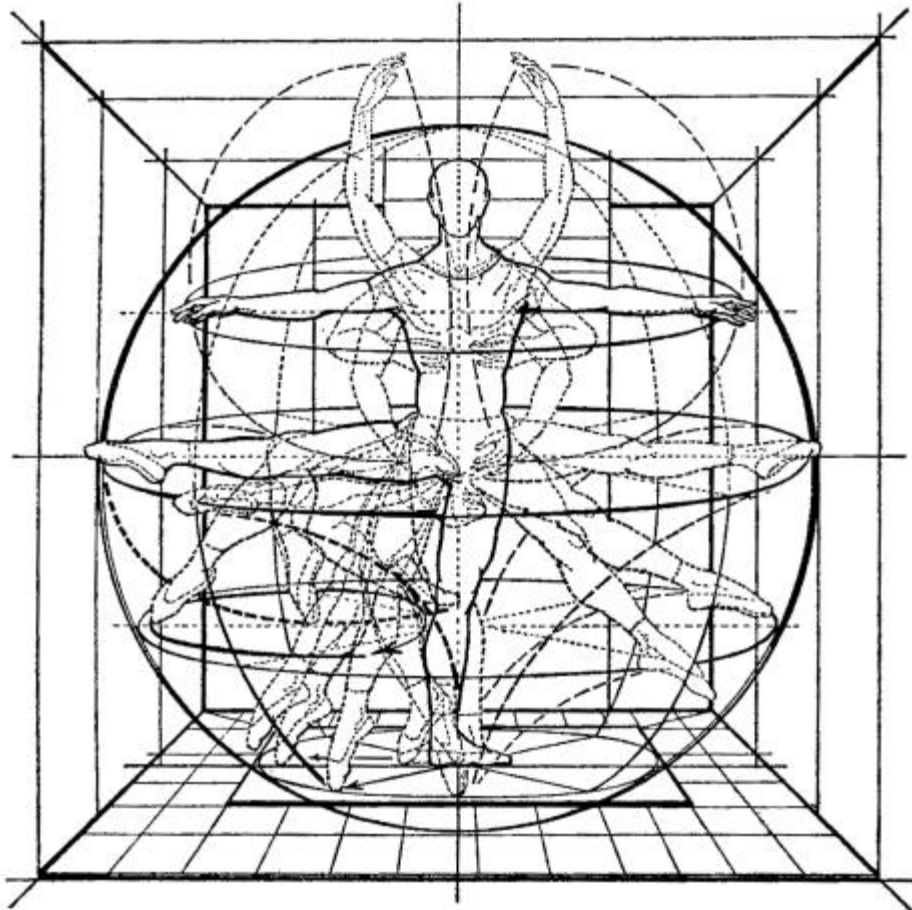
Dove?

Quando?

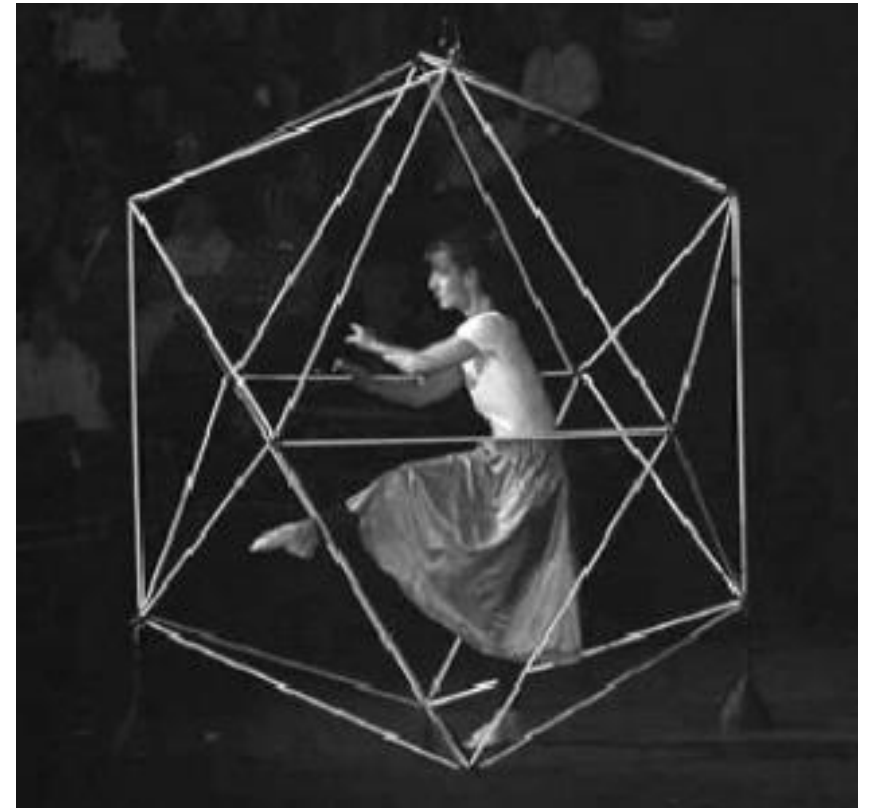
Come?

La geometria di Laban

Cinesfera: : è una sfera di movimento immaginaria e rappresenta lo spazio di ognuno. Può essere delimitato aprendo le braccia senza spostarsi dalla posizione in cui ci si trova.



Icosaedro: è una figura geometrica formata da 20 triangoli equilateri che si incontrano in 24 punti 12 a destra e 12 a sinistra.



La croce dimensionale

Indica le dimensioni e le direzioni spaziali in cui ci muoviamo.

Queste direzioni si intersecano al centro del nostro corpo

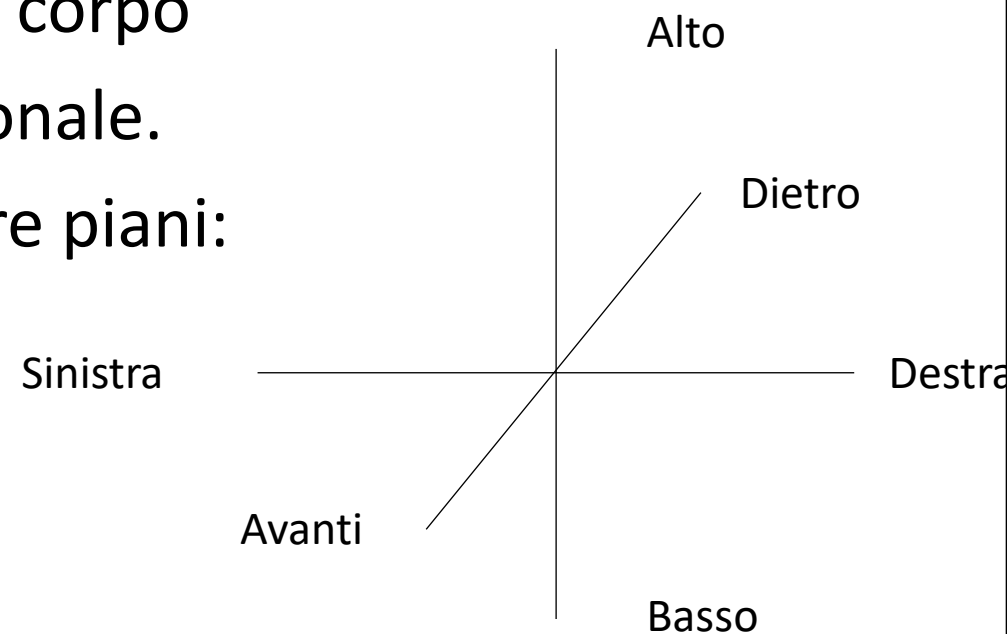
Il corpo umano si orienta grazie alla croce dimensionale.

Quando esploriamo i movimenti essi evolvono in tre piani:

Piano Porta

Piano Ruota

Piano Tavola



L'analisi del movimento di Laban (LAM)

Laban definisce l'analisi del movimento a partire dagli *effort* (sforzi).

Gli *effort* sono gli impulsi interiori che danno origine al movimento.

Prima di essere fisici devono essere mentali e seguono i principi di :

- **Attenzione** in cui si individua l'oggetto dell'azione e corrisponde allo *spazio*
- **Intenzione** corrisponde al *peso* del corpo
- **Decisione** corrisponde al *tempo* in cui si verifica l'azione
- **Precisione** corrisponde al *flusso* del movimento

Ogni azione corporea può essere interpretata come l'utilizzo di una delle varie combinazioni di parti del corpo , tempo, spazio ed energia muscolare.

FLUSSO: fattore emozionale. Ciò che da qualità al movimento.

Trattenuto

Libero

PESO: fattore intenzionale. Descrive la sensazione del corpo in movimento

Forte

Leggero

TEMPO: fattore della decisione. Descrive la durata del movimento

Rapido

Lento

SPAZIO: Descrive il percorso che compie un corpo in movimento.

Diretto

Indiretto

Gli otto effort di base

Numero di movimenti che il corpo umano è capace di fare:

- PREMERE
- SCROLLARE
- TORCERE
- PICCHIETTARE
- FRUSTARE
- SCIVOLARE
- COLPIRE
- FLUTTUARE

Il fattore Spazio

Lo spazio è collegato all'azione del pensare e alla fase dell'attenzione.

Esercizio 1: differenza tra spazio interno e spazio esterno. Da seduti, si immagina di essere intrappolati in una rete che all'inizio è piccola e limitante, per diventare poi sempre più ampia. Esplorare le diverse possibilità di movimento nella rete e infine immaginare che la rete diventi così ampia da avere un buco dal quale poter uscire. Ciò che è nella rete è lo spazio interno, al di fuori è spazio esterno.

Esercizio 2: spazio esterno. In piedi. Ci si muove nella stanza, esplorando lo spazio e individuando le forme geometriche degli oggetti che ci circondano. Sperimentare la diversa velocità con la quale posso muovermi e anche le diverse andature. Attuare un cambiamento quando entro in uno spazio nuovo. Come arrivo nello spazio? in modo diretto o indiretto?

Esercizio 3: il punto che avanza. In piedi, si avanza senza caricare il tipo di andatura ma facendo partire il movimento da un punto preciso del corpo che può essere il ginocchio, il bacino, il piede. Questo serve ad ascoltare il corpo che si organizza per assecondare il movimento.

ESERCIZIO 4: Individuare un oggetto e improvvisare circa il modo in cui mi relaziono a quell'oggetto. Come utilizzo lo spazio relativo al mio corpo e all'oggetto?

Il fattore Peso

Il peso è collegato al percepire e alla fase dell'intenzione.

Troviamo nel fattore peso anche una gestione dell'energia.

Se, ad esempio, decido di toccare un oggetto oppure un altro corpo, come sarà la mia energia rispetto a questa situazione? Il tocco sarà forte o leggero? Deciso o indeciso? Con tanta energia o poca energia?

Esercizio: eseguire una sequenza di gesti e porre l'attenzione sul fatto che questi gesti debbano essere forti e decisi. Sperimentare la qualità e la forza del peso e dell'energia.

Il senso cinetico:

Esercizi per spiegare il corpo che porta pesi: c'è differenza tra sollevare un foglio di carta che richiede uno sforzo minimo ed un secchio pieno di acqua. Il senso cinetico quindi ci dice in anticipo quanto sforzo dobbiamo fare, ovviamente con oggetti dei quali siamo a conoscenza.

Il fattore Tempo

il fattore tempo è collegato all'intuire, la fase relativa è quella della decisione.

Il fattore tempo ha anche a che fare con l'ampiezza del movimento. Un movimento lento sarà più ampio di quello rapido che richiede invece movimenti piccoli, con il coinvolgimento di un lavoro muscolare e articolare ridotto.

Esercizio 1: Camminare nello spazio con diverse andature, la musica durante il corso dell'esercizio cambierà e bisognerà adattare l'andatura alla musica.

Esercizio 2: inventare una sequenza di 8 movimenti e coordinarli in base alla musica.

Il fattore Flusso

Il fattore flusso è collegato al sentire e alla fase della progressione.

E' un fattore emozionale che ha a che fare con l'energia diversa in ognuno di noi..

Esercizio: improvvisazione di movimento creativo, con il supporto musicale, partendo da uno stato d'animo ed esprimerlo danzando.

Contrapposizione tra movimenti controllati e movimenti liberi.

Emozioni e comunicazione

Esercizio 1: Eseguire una scena di carattere emozionale: innamorarsi, litigare, osservare , essere divertito, provare dolore.

Dopo le indicazioni, le scene vanno ripetute una dopo l'altra finché i movimenti non saranno chiari e svolti con facilità. Dopo l'esecuzione bisogna focalizzarsi sullo sforzo che ci porta a compiere il determinato movimento e quindi sull'impulso e sulla diversa energia utilizzata.

Una volta acquisita consapevolezza e sicurezza si chiede di verbalizzare l'esperienza avuta e spiegare il tipo di sforzo e ritmo utilizzati per compiere la scena. Ripetere la scena con la consapevolezza acquisita

Esercizio 2: L'importanza del gesto

A coppie si fa un gesto con la mano per esprimere come ci si sente oggi poi si ripete il gesto dicendo il proprio nome

A turno si ripete il nome e il gesto per tre volte.

Creare un movimento di gruppo usando come base i gesti fatti da ciascuno esagerandoli, cambiando il ritmo e attuando piccole variazioni.

L'effetto dei sentimenti sul movimento

Nella vita quotidiana, il nostro umore influenza i nostri gesti.

Questi, secondo Laban , dipendono da due stati mentali che Laban chiama :

FUNZIONE OGGETTIVA, nella quale c'è poco coinvolgimento emotivo. Si tratta di gesti automatici che non hanno bisogno di molto pensiero o sentimento perché ormai sono stati ripetuti tantissime volte.

SENSAZIONE DI MOVIMENTO, nella quale troviamo il coinvolgimento del pensiero. Sono azioni che provocano dolore o piacere.

Un'azione però non è detto che sia solo funzione oggettiva oppure sensazione di movimento, perché in alcuni casi diventano l'una indispensabile per l'altra.



Grazie per l'attenzione!