

Danza Contatto

Arriva dagli Stati Uniti, creata da un allievo di Merce Cunningham, Steve Paxton: la Contact Improvisation è un modo di ballare libero. Basato sulla comunicazione e sul rapporto con gli altri di **Olga D'Alì**



Muoversi per il piacere di farlo sperimentando, in modo libero e spontaneo, una forma di danza accessibile a tutti. Queste le premesse della Contact Improvisation che, dopo aver conquistato Stati Uniti, Argentina, Inghilterra e Francia, si sta diffondendo anche in Italia.

IN COSA CONSISTE
Nasce dall'incontro tra danza contemporanea, ginnastica artistica, Aikido e Tai Chi. Il ballerino americano Steve Paxton, ideatore della Contact Improvisation, cercava un tipo di ballo che, superando gli schemi

tradizionali, permettesse di sperimentare nuovi modi di comunicare attraverso il movimento. Il risultato è un lavoro basato sulla spontaneità in cui due o più persone ballano insieme dividendosi il peso, sostenendosi, bilanciandosi e mantenendo sempre un punto di contatto.

PERCHÉ PIACE

«È una danza spontanea, imprevedibile, basata sull'improvvisazione, sul rispetto e sull'ascolto», spiega Laura Banfi, insegnante. Non ci sono passi fissi, figure o schemi coreografici da seguire e si comincia a ballare fin dalla prima lezione. A

volte - ma non sempre - si usa la musica, l'importante però non è seguire il ritmo, ma le sensazioni che dà.

COME SI LAVORA
Nonostante la libertà di movimento, la Contact Improvisation

prevede un accurato studio della tecnica. «Appoggi, salti, cadute, leve, spostamento del peso nello spazio, uso della gravità: sono il primo passo per imparare a lavorare non sulla forza, ma sulla dinamica», continua Laura Banfi. Ogni lezione è diversa dall'altra, ma si inizia sempre con movimenti di riscaldamento individuali: spesso si parte a terra, seduti, sdraiati, in piedi, usando il pavimento come primo punto di contatto, per cominciare a entrare in relazione con il corpo. Poi si passa al lavoro in coppia, dove si provano le diverse tecniche: si sperimenta come sostenere il peso dell'altro, come

lasciarsi sollevare in leggerezza, senza opporre resistenza. E infine si arriva all'improvvisazione di gruppo.

QUESTI I VANTAGGI

Fisicamente è un lavoro che coinvolge tutto il corpo: i muscoli diventano più elastici e si tonificano in modo armonioso e naturale. Ma non solo: con la pratica tutti i movimenti diventano più fluidi, si sviluppa l'equilibrio, la coordinazione e la postura migliora. Gli effetti positivi della Contact Improvisation però coinvolgono anche un livello più profondo, perché questo modo di danzare aumenta la capacità di ascolto, di se stessi e degli altri, insegna ad avere più fiducia e lasciarsi andare con facilità.

Dove provare

MILANO: Il Mosaico, via G. Romano 11, tel. 02.583.179.62 per corsi settimanali. Armonia, via Cusani 1, tel. 02.345.333.21 tutti i mesi propone seminari. Rho, Associazione artistico culturale Il Cortile, via G. Garibaldi 30, tel. 02.930.0205, www.ilcortile.net. Qui oltre alle lezioni si organizzano seminari di due giorni.
FIRENZE: Company Blu,

via Cadorna 18, Sesto Fiorentino, tel. 055.440.265, email companyblu@libero.it.
ROMA: Centro L'Officina, via G. da Castel Bolognese 81, tel. 06.320.7635. Centro Insieme per Fare, via Pelagosa 3, tel. 06.871.835.29. Centro Mimma Testa, via S. Francesco di Sales 15, tel. 06.688.025.18.
BARI: Cutamc, Università di Bari, Palazzo S. Giacomo, Bari vecchia, tel. 080.556.2759.