

**FOCUS del CORSO di AGGIORNAMENTO ONLINE:
“LA RESPIRAZIONE NELLA DANZA”**

Il concetto di respirazione è inscindibilmente legato al movimento in generale e alla Danza in particolare. Il respiro è la prima forma di ritmo che l'essere umano percepisce e si può assimilare al battito cardiaco.

Il bambino, nascendo, deve piangere proprio perché deve emettere, in maniera autosufficiente, il suo primo respiro.

Quindi la respirazione è vita, il movimento è vita, la Danza è la prima forma di movimento “espressivo” che l'essere umano ha usato per comunicare emozioni, senza emettere suoni che non erano ancora il linguaggio, così come si è sviluppato nel corso della Storia.

Durante il Corso, nel trattare di Danza Classica, Danze popolari per bambini dai 4 anni fino ai liceali, di Danza Contemporanea e Street Jazz (che precorre le Danze Urbane, cosiddette Street Dance), i Docenti focalizzeranno l'attenzione sul “come” respirare nei vari Stili di Danza.

Nella Danza Classica, che tende verso l'alto ed è verticale, la respirazione sarà “alta”, diaframmatica e non addominale, proprio per non modificare mai la postura che è sempre in allungamento e mai “schiacciata” al centro del corpo.

La Danza Contemporanea, antitetica alla Danza Classica, è terrena, verso il suolo, sfrutta tutti i livelli (suolo, altezza intermedia, stazione eretta, salti ecc.) e coinvolge in maniera particolare il centro del corpo. Non più solo allungamento, ma anche contrazione addominale e recupero, equilibrio e disequilibrio, cadute e recuperi, fuori asse e sull'asse e soprattutto una fruizione, da parte dello spettatore, di una visuale tridimensionale e non solo frontale della Danza. Tutti questi elementi concorreranno a richiedere un diverso tipo di respirazione.

Nelle Danze popolari per bambini e ragazzi, che possono essere insegnate sia ad allievi danzatori che a ragazzi delle Scuole che non praticano Danza, la respirazione è più spontanea, proprio perché concepite per divertire e muoversi nello spazio, come avviene nelle feste di paese e praticate, per l'appunto, dal “popolo”, quindi da tutti.

Infine nella Street Jazz Dance, la cui origine è afro americana, la respirazione riguarda soprattutto l'espiazione, in quanto i movimenti sono caratterizzati da forti accenti verso il suolo e il livello di esecuzione dei passi è sempre piuttosto basso, con ginocchia che molleggiano o rimangono comunque piegate, un po' come si può dedurre dalle Danze Afro. Si tratta di Danze molto terrene che non prevedono alcuna idea di elevazione o distacco dal suolo.

La Danza è comunque UNA, nel senso che ogni stile vuole essere comunicazione non verbale.

“Ognuno dovrebbe danzare, non per diventare un danzatore professionista, ma perché danzare è gioia”

Cit. Rudolph Nureyev