

Francesca Falcone

Tecniche di danza contemporanea



Dino Audino
editore

© 2020 Dino Audino
srl unipersonale
via di Monte Brianzo, 91
00186 Roma
www.audinoeditore.it

Cura redazionale
Alice Crocella
Vanessa Ripani
Nicola Vox

Stampa: Pubblimax – via Leopoldo Ruspoli 101, Roma
Progetto grafico: Duccio Boscoli
Finito di stampare settembre 2020

È vietata la riproduzione, anche parziale, di questo libro,
effettuata con qualsiasi mezzo compresa la fotocopia,
anche ad uso interno o didattico, non autorizzata dall'editore.

Indice

Introduzione	
Tra teorie e pratiche	p. 11
LE PAROLE: ESPERIENZA, TEORIA, “PENSIERO IN MOVIMENTO”	 online
APPROFONDIMENTO: “I SERVITORI DEL PENSIERO”	
O LA REGOLA DELLE “CINQUE W”	 online
Capitolo primo	
<i>Il corpo e la danza</i>	15
1.1 <i>Il corpo</i>	15
APPROFONDIMENTO: LE TECNICHE DEL CORPO	16
LE PAROLE: ATTEGGIAMENTI, ABITUDINI	16
FARE ESPERIENZA: COME RICONOSCERE UN BALLERINO	
DALLE SUE AZIONI QUOTIDIANE	17
1.2 <i>Corpo reale e corpo ideale</i>	17
1.3 <i>Lo sguardo</i>	19
LE PAROLE: PERFORMANCE	20
INTERROGARE LE IMMAGINI	20
1.4 <i>Corpo virtuale</i>	21
LE PAROLE: INCORPORAZIONE	22
1.5 <i>Il corpo e la danza nella sua dimensione digitale</i>	22
LE PAROLE: CORPOREITÀ, MOTION CAPTURE, MOTION BANK	23
1.6 <i>Il corpo nella danza classica</i>	 online
APPROFONDIMENTO: LA TRADIZIONE DEL BALLETO	
DI AUGUST BOURNONVILLE (1805-1879)	 online
APPROFONDIMENTO: COSA SIGNIFICA ESSERE UNA GRANDE BALLERINA?	 online
APPROFONDIMENTO: DANZA O SPORT?	 online
1.7 <i>Il corpo nella nuova danza ai primi del '900</i>	24
1.8 <i>Il corpo nella danza moderna americana: “The Big Four”</i>	25
LE PAROLE: CONCETTO	27
APPROFONDIMENTO: LA DANZA NEL NOVECENTO	27
Capitolo secondo	
<i>Le tecniche</i>	31
2.1 <i>“Rendersi visibili”</i>	31
APPROFONDIMENTO: CORPI IBRIDI. AKRAM KHAN	
TRA KATHAK E DANZA CONTEMPORANEA	35

FARE ESPERIENZA: IL BACKGROUND DEI TUOI INSEGNANTI	35
2.2 <i>Principi di base delle tecniche di danza</i>	36
2.2.1 <i>Metodo</i>	36
2.2.2 <i>Riscaldamento (warm-up)</i>	36
2.2.3 <i>Allenamento</i>	36
2.3 <i>Modi di comunicare le tecniche di danza</i>	36
2.3.1 <i>Linguaggio</i>	36
2.3.2 <i>Stile</i>	37
2.3.3 <i>Genere</i>	39
FARE ESPERIENZA: LE DANZE SOCIALI	39
2.4 <i>Gesto, movimento, azione</i>	39
FOCUS: IN ITALIA	40
APPROFONDIMENTO: IL GESTO IN <i>HEXENTANZ II</i>	
DI MARY WIGMAN	 online
APPROFONDIMENTO: IL GESTO NEL CORPO DEFORMATO	
NELL'ARTE DELL'AVANGUARDIA	 online
2.4.1 <i>Gesti di attacco e di difesa</i>	41
2.5 <i>Movimento</i>	42
2.5.1 <i>Movimenti ispirati al mondo animale</i>	43
2.5.2 <i>Movimenti abitudinari e movimenti quotidiani</i>	44
FARE ESPERIENZA: RISPONDERE ALL'ALTRO	44
2.6 <i>Camminare. Da Isadora Duncan a Yvonne Rainer</i>	45
FARE ESPERIENZA: CAMMINARE	49
2.7 <i>Correre</i>	50
2.8 <i>Saltare</i>	51
FARE ESPERIENZA: SALTARE COME GLI ANIMALI	52
2.9 <i>Principi basilari di coordinazione</i>	53
2.10 <i>Gli obiettivi fondamentali delle principali tecniche e dei metodi della danza moderna e contemporanea</i>	55
2.10.1 <i>Il metodo Jooss-Leeder</i>	55
2.10.2 <i>La tecnica Graham</i>	58
FOCUS: IN ITALIA	64
2.10.3 <i>La tecnica Humphrey-Limón</i>	65
FOCUS: IN ITALIA	69
2.10.4 <i>La tecnica Horton</i>	 online
2.10.5 <i>La tecnica Nikolais-Louis</i>	70
FOCUS: IN ITALIA	70
APPROFONDIMENTO: PROPOSTE CHIAVE	73
2.10.6 <i>La tecnica Cunningham</i>	74
APPROFONDIMENTO: <i>I CHING O LIBRO DEI MUTAMENTI</i>	 online
2.10.7 <i>Release Techniques</i>	 online
Capitolo terzo	
Il corpo e il movimento	80
3.1 <i>Io sono il mio corpo e il mio corpo è movimento</i>	80
APPROFONDIMENTO: STIAMO MAI FERMI?	81
3.2 <i>Equilibrio e disequilibrio (balance, off-balance)</i>	82
FARE ESPERIENZA: PROVE DI EQUILIBRIO	83

<i>3.3 Tensione e rilascio, ovvero il motore del movimento</i>	83
FARE ESPERIENZA: SENTI IL TUO RESPIRO	85
LE PAROLE: CONTROTENSIONE	86
FARE ESPERIENZA: SPARGERE E RACCOGLIERE	86
<i>3.4 Opposizione e successione</i>	87
<i>3.5 Le conoscenze anatomiche</i>	87
APPROFONDIMENTO: IO ABITO IL MIO CORPO	89
<i>3.6 L'allineamento corporeo</i>	90
LE PAROLE: TENSEGRITÀ	93
FARE ESPERIENZA: IL MIO CORPO È TRIDIMENSIONALE	93
APPROFONDIMENTO: LA DIAGONALE	 online
<i>3.7 La colonna vertebrale</i>	94
<i>3.8 Le parti del corpo</i>	95
<i>3.9 Isolare le parti del corpo</i>	96
FARE ESPERIENZA: CURVE A S, CURVE AD ARCO	97
APPROFONDIMENTO: PER UNA DISSOCIAZIONE	
LIBERA DELLE PARTI DEL CORPO	98
APPROFONDIMENTO: SGUARDI PER OGNI MOVIMENTO	99
LE PAROLE: CORPO-ORCHESTRA	100
<i>3.10 Le tecniche somatiche o di supporto nella danza contemporanea</i>	101
<i>3.10.1 Pillole di storia</i>	 online
<i>3.10.2 Frederick Matthias Alexander (1869-1955)</i>	 online
FARE ESPERIENZA: SOLO PICCOLI MOVIMENTI	 online
<i>3.10.3 Mabel E. Todd (1880-1956)</i>	 online
<i>3.10.4 Moshe Feldenkrais (1904-1984)</i>	 online
FARE ESPERIENZA: L'OROLOGIO PELVICO	 online
<i>3.10.5 Irmgard Bartenieff (1900-1981)</i>	 online
<i>3.10.6 Bonnie Bainbridge Cohen (1941)</i>	 online

Capitolo quarto

<i>Lo spazio: dove sono?</i>	102
<i>4.1 Io nello spazio</i>	102
<i>4.2 Le direzioni. I tre piani dimensionali e le 27 direzioni</i>	104
FARE ESPERIENZA: ESPLORARE LA VERTICALITÀ E INCORPORARE I TRE PIANI	107
FARE ESPERIENZA: ESPLORARE I MOVIMENTI CHE VISUALIZZANO I TRE PIANI	108
APPROFONDIMENTO: AZIONE PERIFERICA E CENTRO	109
<i>4.3 I livelli</i>	111
<i>4.4 Forma lineare, piana, tridimensionale</i>	112
<i>4.4.1 Trace-forms (traiettorie o percorsi)</i>	112
APPROFONDIMENTO: CHE RAPPORTO PUÒ AVERE	
LA POSIZIONE DEL CORPO NELLO SPAZIO CON	
LE DINAMICHE FONDAMENTALI?	 online
FARE ESPERIENZA: PUNTO, LINEA, SUPERFICIE	113
<i>4.4.2 Le forme che costruisco con il corpo</i>	114
FARE ESPERIENZA: IL MIO FANTASMA	118
APPROFONDIMENTO: DANZARE IL QUADRATO, IL CERCHIO	
E IL TRIANGOLO DI OSKAR SCHLEMMER	 online

APPROFONDIMENTO: I PERCORSI AGGROVIGLIATI DI JACKSON POLLOCK (1912-1956)	👉 online	120
4.4.3 <i>Curve (overcurve, undercurve), spirali e sfere</i>		120
APPROFONDIMENTO: LA SEZIONE AUREA	👉 online	
APPROFONDIMENTO: SPINNING. DA WIGMAN A NIKOLAIS		122
4.5 <i>Strutture armoniche dello spazio</i>		122
4.5.1 <i>Dalle zone del corpo ai cristalli</i>		122
4.5.2 <i>Perché Laban preferiva l'icosaedro a tutti gli altri cristalli platonici?</i>		124
4.6 <i>Luoghi evocati e distanze immaginate</i>		125
APPROFONDIMENTO: PRENDERE LE DISTANZE		127
APPROFONDIMENTO: SCONFINAMENTI: DAI ROOF PIECES DEGLI ANNI '70 DI TRISHA BROWN ALLA DANZA AEREA		127
4.7 <i>Lo spazio in teatro</i>	👉 online	
APPROFONDIMENTO: LO SPAZIO DEMOCRATICO IN MERCE CUNNINGHAM	👉 online	
4.8 <i>Lo spazio fuori dal teatro: la danza all'esterno</i>		128
 Capitolo quinto		
<i>Il tempo: come lo pensiamo e come lo viviamo?</i>		130
5.1 <i>Tempo tra percezione e cambiamento</i>		130
5.1.1 <i>Durata</i>		131
5.1.2 <i>Velocità e pulsazione</i>		132
5.1.3 <i>Ritmo</i>		133
5.1.4 <i>Il ritmo metrico</i>		135
APPROFONDIMENTO: <i>THERE IS A TIME</i> . UN CONTRASTO TRA RITMO METRICO E RITMO DEL RESPIRO		137
APPROFONDIMENTO: MARTHA HILL E L'ACCOMPAGNAMENTO MUSICALE ALLE LEZIONI	👉 online	
5.1.5 <i>Le rotte rivoluzionarie tracciate da Cage e Cunningham</i>		138
APPROFONDIMENTO: "CASO" E TEMPO NELLA TECNICA CUNNINGHAM		139
FARE ESPERIENZA: TRIPLETS		139
5.2 <i>Dinamica</i>		140
5.2.1 <i>La frase e il fraseggio</i>		140
5.2.2 <i>Le qualità dinamiche contenute nella frase di movimento</i>		141
LE PAROLE: VIBRATO, PERCUSSIVO, ACCENTO		143
APPROFONDIMENTO: MOMENTUM COME QUALITÀ ESTETICA DELLA DANZA		145
5.3 <i>Le relazioni tra danza e musica. Alcuni esempi</i>		146
APPROFONDIMENTO: LOUIS HORST: PRIMA LA COREOGRAFIA E POI LA MUSICA	👉 online	
5.3.1 <i>Danza senza musica</i>		147
5.3.2 <i>Movimento e suono</i>		148
5.4 <i>Forme di collaborazione tra coreografo e compositore</i>		148
LE PAROLE: AMBIENTE SONORO		149
5.4.1 <i>Strade parallele e indipendenti: Cunningham/Cage</i>	👉 online	

- 5.4.2 *Strutture a confronto: Anne Teresa De Keersmaecker e Steve Reich*
- 5.4.3 *Visualizzare la musica: Mark Morris*

 online

 online

Capitolo sesto

Energia: la mia forza in azione	150
FARE ESPERIENZA: RILASCIO DELL'ENERGIA	151
APPROFONDIMENTO: EMIO GRECO E L'EXTREMISM	151
6.1 <i>Le otto qualità di base del movimento (effort)</i>	152
APPROFONDIMENTO: LE OTTO AZIONI DI LABAN NEL <i>TAVOLO VERDE</i> DI KURT JOOSS	154
6.2 <i>Il flusso, ovvero l'estetica della progressione</i>	155
6.3 <i>Il peso o la gravità</i>	156
FARE ESPERIENZA: COM'È LA TUA PERCEZIONE DEL PESO?	157
LE PAROLE: SOSPENSIONE	157
6.3.1 <i>Centro di gravità</i>	158

Capitolo settimo

Danzo quindi creo	161
7.1 <i>Comporre/costruire la danza</i>	161
7.2 <i>Quale il punto di partenza?</i>	162
LE PAROLE: GESTALT	163
7.3 <i>Le regole di base</i>	164
7.4 <i>Le regole tradizionali della composizione. Forma, tema, motivo</i>	166
7.5 <i>Le strutture di base della composizione. Ripetizione, transizione, variazione, sviluppo, acme, finale</i>	168
APPROFONDIMENTO: IL CANONE	 online
7.6 <i>Verso la decostruzione</i>	170
APPROFONDIMENTO: IMPREVEDIBILITÀ, RIPETIZIONE E MATEMATICA IN LUCINDA CHILDS	172
LE PAROLE: FRAMMENTAZIONE, ASTRAZIONE	173
7.7 <i>Improvvisazione</i>	174
7.8 <i>La composizione istantanea</i>	176
7.9 <i>Forme, luoghi e strumenti del danzare</i>	177
7.9.1 <i>Da soli o in compagnia, anche di materiali ingombranti</i>	177
7.9.2 <i>Io sono il mio costume: protesi del corpo ed elementi scenici</i>	179
APPROFONDIMENTO: ARTIFICI SCENICI COSTRITTIVI	180
7.10 <i>Corpo-memoria. Notazione, ricostruzione, reenactment</i>	181
FOCUS: IN ITALIA	186
APPROFONDIMENTO: LIFE FORMS	188

Appendice

L'effort di Laban

 online