

Associazione culturale Chili 5 di Sale
in collaborazione e con il sostegno del Centro Sportivo Ronin



propone

- Training per attori basato sull'Aikido -
- Progetto di alta formazione -

Quattro lezioni con un istruttore di Aikido che attraverso la pratica e gli esercizi di base di quest'arte marziale condurrà gli attori verso la acquisizione di consapevolezza del gesto artistico.

4 incontri di 3 ore ciascuno in un dojo fornito di tatami.

Al sabato mattina dalle ore 10 alle 13.

In aikido la ripetizione delle tecniche è considerata fondamentale. In questo training verrà mostrata la complessità del gesto attraverso la ripetizione di esso. Studieremo la presenza scenica utilizzando l'*awase* del *Tai jutsu*, cioè lavoreremo sulla sintonia, identificheremo il centro del nostro avversario e trasferiremo questo esercizio in un'azione scenica.

1. Lezione.
LE CADUTE – Mae Ukemi, Ushiro Ukemi utilizzate per sviluppare le seguenti azioni : il dono, la sorpresa, il suicidio. Come arrivare al corpo disteso.
2. Lezione.
IL RESPIRO IN MOVIMENTO – Kokyu Nage utilizzati per sviluppare le seguenti azioni : invocazioni, incontri e interazioni, intimità. Lavoro in coppia.
3. Lezione.
SPOSTAMENTO, MOVIMENTO EXTRA-QUOTIDIANO – Tsuji ashi, Irimitenkan utilizzati per sviluppare le seguenti azioni : passi di danza, il salto, l'ingresso in scena.
4. Lezione.
LA CONSAPEVOLEZZA – Zanshin, Kokyu-ho utilizzati nelle seguenti azioni : la controscena, prendere e perdere il centro, . Ikkyo Ura, Kote Gaeshi, Mahai, utilizzati nelle seguenti azioni : la giusta distanza, sviluppo del dialogo.

Contatti e info

insegnante : Andrea Anselmi shodan di Aikido e attore teatrale.

date del corso :

sabato 29 aprile / 13 maggio / 27 maggio / 10 giugno 2017 - dalle ore 10 alle ore 13

sede del corso :

Centro Sportivo Ronin, via Pirandello 1 , Correggio (RE)

E' necessario prenotarsi – per info scrivere a info@chili5disale.org

contatti :

www.chili5disale.org

info@chili5disale.org

cell. 3355412568

note :

Il corso è rivolto ad attori e danzatori. Gli esercizi proposti utilizzeranno l'uso dinamico del corpo e della voce. Non è necessario conoscere le arti marziali ma è necessario indossare un abbigliamento comodo da palestra. Sul tatami non sono ammesse le scarpe.