

Warsaw | Palermo

In.To.Da.Te.

Innovative tools for
DANCE TEACHERS



IN.TO.DA.TE.

**A3 - MANUALE CON UN NUOVO CURRICULUM
PER LE COMPAGNIE E LE SCUOLE DI DANZA**



Co-funded by
the European Union

PROGETTO N°: 2021-2-IT02-KA210-ADU-000048218
ELABORATO DA: L'ESPACE APS/ASD
GIUGNO 2023

SOMMARIO

01	Introduzione.....	3
02	Il manuale.....	4
03	Target group del manuale.....	4
04	Le due compagnie di danza.....	5
05	Le attività del progetto.....	20
07	Conclusioni.....	49



Co-funded by
the European Union

INTRODUZIONE

La crisi da COVID-19 ha colpito duramente le istituzioni educative, portando alla loro chiusura temporanea e a un rapido passaggio all'insegnamento e apprendimento a distanza/online. In particolare, a causa della loro natura intrinseca, le scuole di danza sono state penalizzate: il loro futuro percorso educativo è ancora incerto. A giugno 2021 il Ministero della Cultura italiano ha creato un fondo specifico per sostenere le scuole di danza in questi tempi difficili. Molte scuole di danza sono state costrette a chiudere e molte di esse non riapriranno mai più. Di conseguenza, le problematiche legate all'insegnamento della danza e al movimento nelle scuole di danza sono aumentate. Il progetto IN.TO.DA.TE. - "Strumenti Innovativi per Insegnanti di Danza" mira a fornire strumenti e metodi didattici innovativi per dotare gli insegnanti di danza nelle scuole di danza pubbliche e private di strumenti per interagire direttamente con gli studenti di danza e i ballerini con metodologie coreografiche nuove e rinnovate. Il progetto risponde alle esigenze degli insegnanti di danza di affrontare le nuove sfide che emergono dall'era della pandemia: attrarre e trattenere nuovi e vecchi studenti di danza con metodologie innovative. L'arte non è solo un modo per facilitare la comunicazione tra le persone, ma risponde anche alla necessità degli studenti di danza di esprimere se stessi, le loro abilità creative e personali. Il progetto è stato finanziato nell'ambito del programma Erasmus+, partenariato a piccola scala nell'istruzione degli adulti, perché soddisfa le esigenze del consorzio: la sintesi di una cooperazione a lungo termine nel campo dell'educazione alla danza e al movimento. I partner hanno già lavorato insieme in precedenza e sono impegnati nello sviluppo di nuovi strumenti innovativi per facilitare il lavoro degli insegnanti di danza e delle istituzioni educative in tutta Europa. L'espace ha lavorato a lungo con la danza contemporanea e le arti marziali orientali nelle scuole locali di Palermo e collabora con altre organizzazioni culturali che utilizzano la danza e le arti performative per potenziare insegnanti e studenti di danza in tutta Europa. La nuova coreografia utilizzata dal collettivo HOTELOKO è interdisciplinare: utilizza gli strumenti di altre discipline artistiche e appartiene a una sfera di attività diversa. I creatori ricorrono a soluzioni dal campo del fitness, della meditazione, dell'estetica rave, dell'improvvisazione o delle pratiche di mindfulness. Utilizzano anche proiezioni multimediali. Nel loro lavoro educativo è importante stabilire un contatto tra i membri del gruppo lavorando sull'attenzione e sulla sensibilità verso l'altro. Il rispetto per il corpo, indipendentemente dalla sua età, peso o colore, è fondamentale per il lavoro. Tutti possono essere in movimento; quindi, i workshop e gli incontri di HOTELOKO sono destinati a giovani, adulti e anziani. Il progetto IN.TO.DA.TE. è la risposta al lavoro dei due partner inclusi nel consorzio per implementare un progetto che riassume la maggior parte delle attività di cooperazione svolte dai partner del progetto negli ultimi anni separatamente e ora insieme. Questo manuale sintetizza i 17 mesi di cooperazione tra i due partner e raccoglie feedback e risultati dalle attività del progetto.

IL MANUALE

L'attività A3 di IN.TO.DA.TE. ha incluso la creazione di un manuale con un curriculum nuovo e innovativo risultante dalla combinazione del metodo "Natural Movement Dance" creato da Giovanni Zappulla e il metodo coreografico "HOTELOKO movement makers" di Agata Życzkowska. L'idea era quella di redigere un manuale con un nuovo curriculum che supportasse le scuole di danza e i centri nel difficile processo di ripristino dei loro corsi di danza con nuovi programmi e metodi pedagogici.

Questo manuale si basa sui risultati e sulle esperienze raccolte durante le visite di studio e i workshop implementati in A2. Il metodo innovativo di danza risultante dalle attività di A2 è stato testato dalle due compagnie di danza partner con i loro studenti di danza e ballerini professionisti in un processo che ha portato ad A4, ovvero due spettacoli finali in Italia e Polonia che presentavano il nuovo curriculum di danza incluso in A3. Le sessioni di test sono state condotte da Giovanni Zappulla e Agata Życzkowska con 10 studenti di danza in ciascun paese e i 5 insegnanti/formatori che hanno partecipato alle mobilità in A2. La ricerca studio/coreografica finale è stata eseguita alla fine del progetto in due spettacoli finali/eventi moltiplicatori in Italia e Polonia, presentati al Dissidenza Festival di Palermo e al U:NEW Dance Wave Festival di Varsavia.

Dopo le sessioni di test, il primo abbozzo del manuale è stato rivisto con i risultati dei workshop in entrambi i paesi. Questa attività è stata molto importante per testare l'efficacia e l'innovazione del nuovo curriculum elaborato in A2 e verificato con le sessioni di test. A3 è stata cruciale per convalidare i risultati di A2 e migliorare il manuale, arricchendolo di nuovi contenuti e aggiunte. Questo manuale rappresenta il passo principale per raggiungere l'obiettivo di fornire agli insegnanti di danza e alla formazione nuovi strumenti per riprendere le loro attività e sostenerli nella difficile task di rivitalizzare il loro lavoro pedagogico e coreografico.

TARGET GROUP DEL MANUALE

I principali gruppi target sono insegnanti/istruttori di danza delle scuole pubbliche e private che hanno testato il curriculum, insieme agli studenti di danza e ai ballerini professionisti. Gli insegnanti di danza erano gli stessi che hanno partecipato alle mobilità in A2. Anche il personale delle due organizzazioni è un importante beneficiario dell'attività in quanto ha supervisionato la sperimentazione dei contenuti del manuale con gli studenti di danza e altri professionisti della danza. Le sessioni di test hanno beneficiato tutti i gruppi target coinvolti nel progetto:

- insegnanti/istruttori di danza delle scuole/centri di danza pubbliche e private;
- personale delle organizzazioni partner;
- studenti di danza e ballerini professionisti che frequentano corsi per imparare o specializzarsi in danza e movimento;
- artisti interpreti coinvolti nelle sessioni di sperimentazione.

LE DUE COMPAGNIE DI DANZA

L'espace APS/ASD

L'espace APS/ASD è stata fondata nel 2012 a Palermo con l'obiettivo di promuovere e diffondere la danza contemporanea d'avanguardia e di ricerca a livello locale, nazionale e internazionale, diventando un punto di riferimento per il suo approccio rivoluzionario ed olistico attraverso le produzioni della sua compagnia di danza, il suo impegno nella diffusione e le offerte educative.

L'associazione è stata fondata dal coreografo-danzatore Giovanni Zappulla, direttore artistico della compagnia Zappulla DMN e creatore del metodo innovativo Danza Movimento Naturale, che nasce dalla sostanziale unione di danza contemporanea, Taijiquan e Zhineng Qigong. Il metodo è l'espressione di un modello di studio coerente con la natura umana in tutti i suoi aspetti: biomeccanici, energetici e psichici attraverso discipline che consentono lo sviluppo del potenziale umano ripristinando l'eredità delle connessioni interne. Presidente dell'associazione e co-direttore della compagnia Zappulla DMN è la ballerina Annachiara Trigili, che insieme al musicista e compositore Giuseppe Rizzo, alla ballerina Roberta D'Ignoli e all'artista visiva Petra Trombini forma il nucleo creativo principale.

Uno degli obiettivi della compagnia è mettere in scena una danza pura e naturale, attraverso il stretto legame tra mente e corpo, facendo del ballerino un mezzo per spingere il pubblico a vivere la performance come un'esperienza estetica ed emotiva.

La compagnia ha un repertorio che comprende i seguenti spettacoli: Apollo e Dafne (2015), un duo con musica di Giuseppe Rizzo; Memories from the future (2016), un trio sulla Settima Sinfonia di Beethoven; Sul Sentimento (2017), con musica di Fabio Badalamenti; Natural Landscapes (2016), frutto della collaborazione tra la compagnia Zappulla DMN e il Collettivo M. I.M. Arte Escenico di Città del Messico, pièce per 10 ballerini con musica di Giuseppe Rizzo; Wunderkammer (2021), trio con musica di Giuseppe Rizzo; Dafne e Apollo (2022), duo con musica dal vivo di G. Rizzo e video mapping.

La sede operativa dell'associazione è il centro XinerGie a Palermo, uno spazio creato in collaborazione con l'associazione Quarto Tempo che rappresenta un centro nevralgico per l'arte, la produzione e la formazione, concepito per creare sinergie tra diverse attività e professionalità. Ospita due ampi spazi di coworking e tre sale polifunzionali utilizzate principalmente per la formazione in danza e tutta la produzione artistica.



Foto: Marta Ankiersztejn

L'associazione ha una collaborazione con La Galèrie Chorégraphique di Carcassonne (FR), diretta da Thierry Gourmelen, ed è vincitrice di tre progetti europei Erasmus+ per la diffusione delle buone pratiche attraverso l'arte della coreografia. Questi tre progetti, attualmente in corso, Dance Highways, Viral Visions e IN.TO.DA.TE. contribuiscono alla creazione di una forte rete internazionale con diverse realtà operanti nella scena della danza contemporanea, tra cui: La Fundición - Asociación Puertas Abiertas (Bilbao, Spagna); Dansearena nord (Trømso, Norvegia); Fundacja Rozwoju Teatru 'NOWA FALA' (Varsavia, Polonia); Theater der Klänge (Düsseldorf, Germania); Body Architects (Vienna, Austria); Mala akademija umjetnosti (Ernestinovo, Croazia), dando vita a eventi di formazione e performance. Infatti, nel maggio 2021, l'associazione ha organizzato la prima edizione del Festival Dissidanza a Palermo e nell'ottobre 2022 la seconda edizione, coinvolgendo artisti nazionali e internazionali impegnati in progetti sperimentali e innovativi tra contaminazioni e tecnologie d'avanguardia. Attraverso le sue produzioni, la compagnia Zappulla DMN ha realizzato diversi progetti internazionali, tra cui, nel 2016, una collaborazione con il Collettivo M.I.M. Arte Escenico di Città del Messico che ha dato vita a una residenza artistica e alla creazione dello spettacolo Natural Landscapes per 10 ballerini rappresentato al TMO di Palermo e al Dance Theatre di Città del Messico.

La compagnia ha inoltre partecipato alle edizioni 2019 e 2020 del festival Dance Cités a Carcassonne, alla piattaforma coreografica Rencontres mouvementées a Tolosa nel dicembre 2020, al festival Dissidanse ad Ajaccio nel settembre 2021 e al festival U:New a Varsavia nel dicembre 2021 e nel settembre 2022.

L'associazione si impegna anche nella formazione professionale e amatoriale attraverso corsi settimanali, stage e workshop con il coreografo Giovanni Zappulla e la compagnia Zappulla DMN, nonché collaborazioni con artisti nazionali e internazionali, tra cui Damiano Bigi, Patrice Usseglio, Marina Rocco, Michèle Etori, Fabien Delisle, continuando la diffusione del metodo Danza Movimento Naturale, che rappresenta un'innovazione nel panorama della formazione del performer e del ballerino.



Co-funded by
the European Union

Warsaw | Palermo

In.To.Da.Te.

Innovative tools for
DANCE TEACHERS

LA RICERCA/METODO/ESTETICA DE L'ESPACE

IL METODO “DANZA MOVIMENTO NATURALE”

Il metodo Danza Movimento Naturale (DMN) è stato creato nel 2005 da Giovanni Zappulla, coreografo, ballerino e direttore artistico del centro coreografico L'espace. La sua lunga permanenza in Francia, al Conservatorio Nazionale di Musica e Danza di Boulogne Billancourt e al Ridc (Rencontres Internationales de danse contemporaine), ha conferito a Zappulla una forte impronta pedagogica che lo ha spinto a approfondire le tecniche e il percorso già intrapreso dalla ballerina Isadora Duncan (1877-1927).

SEGUENDO LE ORME DI ISADORA DUNCAN: IL GENIO RIBELLE E IL SUO 'MOVIMENTO INTERIORE'

Isadora Duncan fu un genio ribelle, una figura essenziale della storia della danza proprio perché non aveva un'educazione accademica predefinita e, inoltre, perché ebbe sempre il coraggio di esplorare i limiti della danza.

La Danza Movimento Naturale parte così da uno studio approfondito delle tecniche di Duncan, la prima a teorizzare la categoria di movimento interno.

"Potremmo definirlo come un movimento che risolve finalmente la dicotomia tra spirito e corpo. Una dicotomia - sottolinea Zappulla - che è stata imposta come sovrastruttura ma che i Greci non conoscevano: nel teatro erano musicisti, attori e ballerini insieme. Allo stesso modo, il movimento interno parte dall'anima, si irradia alle ossa e ai muscoli profondi, alla mente e al corpo: è una forza che non abbiamo utilizzato per secoli.

LA CONNESSIONE CON LE DISCIPLINE ORIENTALI

Il metodo DMN - nato dalla collaborazione tra il coreografo e la ballerina Annachiara Trigili - si è sviluppato con la sostanziale unione della danza contemporanea con la musica e con l'incontro con Taijiquan Chen e Qigong, discipline in cui troviamo il concetto di movimento interno, coerente con la natura umana nei suoi aspetti biomeccanici, energetici e psichici.

"Non sorprende che il pensiero e le tecniche occidentali si incontrino con quelle orientali, proprio come mente e corpo tornano a dialogare attraverso il metodo Danza Movimento Naturale", osserva Zappulla, "perché il corpo umano è concepito come uno strumento orchestrale. Ha la stessa armonia che troviamo nelle immagini delle figure danzanti greche, la stessa armonia che Isadora cercava nei musei, per riportarla poi in teatro: il luogo naturale di questa armonia".

SICILIA, ESTERO, IL PASSATO E IL FUTURO

Un metodo, il DMN, che è già stato esportato oltre i confini, dalla Francia al Messico, attraverso workshop e spettacoli in cui il corpo del ballerino non è più considerato un oggetto da consumare irrimediabilmente in omaggio all'estetica del movimento, ma un centro di forza, crescita e benessere. Il ballerino diventa così forte attraverso la danza stessa. E la danza torna a essere naturale, incredibilmente ricca; i corpi possono andare oltre le questioni di tecnica e stile, il movimento ha la sua verità.

"Allo stesso tempo", continua il coreografo, "la ricerca che porto avanti potrebbe solo essere nata in Sicilia. La compagnia che dirigo potrebbe solo essere concepita in una terra con un immenso patrimonio di culture complesse e diverse e che possiede la forza e le capacità per trovare un punto di incontro. Una contemporaneità in continuità evolutiva con un passato in cui mente e corpo erano uniti in un'unica armonia. Il nostro compito è ritrovarla. Solo allora il ballerino si renderà conto che ha già una musica dentro di sé, scritta apposta per lui/lei: e tutto ciò che può fare è ascoltarla e condividerla".

DOMANDE DA CUI (RI)PARTIRE

Quello che la danza contemporanea ha iniziato a fare poco più di un secolo fa è dare al corpo l'opportunità di costruire la sua storia naturale, di esprimere il suo movimento essenziale in base al suo equilibrio interno. Nel metodo DMN, il corpo impara ad ascoltare queste leggi.

"Dobbiamo partire - afferma Giovanni Zappulla - da alcune domande: lasciamo al nostro corpo esprimere il proprio ritmo? Come possiamo seguire i suoi meccanismi naturali per muoverci davvero, indipendentemente dall'effetto da produrre, dal risultato da ottenere? Come possiamo muoverci lentamente o rapidamente, senza essere imposti a un funzionamento artificiale? Se il progresso tecnologico ha contribuito a restringere lo spazio-tempo in cui acquisiamo informazioni in modo bulimico, che ne è dello spazio-tempo individuale?"



LA COMPAGNIA

GIOVANNI ZAPPULLA

Giovanni Zappulla è un ballerino e coreografo, formato presso il Conservatorio Nazionale di Musica e Danza di Boulogne Billancourt (Parigi). Nel giugno 1999 ha ottenuto il diploma francese presso il R.I.D.C. (rencontres internationale de danse contemporaine fondato da Françoise e Dominique Dupuy e diretto da Brigitte Hyon), diventando professore di danza contemporanea. È anche operatore di Qigong FISTQ (Federazione Italiana Scuole Tuina e Qigong), insegnante di Taijiquan Chen di secondo livello e allievo del Maestro Wang Hai Jun (12a generazione dello stile).

Ha danzato in diverse compagnie francesi, tra cui Gigi Caciuleanu e Ruxandra Racovitza, e per il Choreographic Centre Vallée D'Or diretto da Serge Keuten, dove ha anche organizzato laboratori coreografici per bambini e adolescenti. Nel 1998 ha creato la compagnia Arteos a Parigi e nel 2001 è tornato a Palermo per allestire lo spettacolo "Coin café" presso i Cantieri Culturali alla Zisa.

Nel 2006 è il creatore e promotore del Choreographic Centre L'espace, di cui è responsabile della direzione artistica e pedagogica, e della compagnia di danza l'espace, con la quale ha realizzato spettacoli come "Lezioni di Volo", "L'Aviateur", "Coming soon" e "Tech no trash". Nel 2015 ha creato la compagnia Zappulla DMN, impegnata nella promozione e diffusione della danza contemporanea a livello locale, nazionale e internazionale. La compagnia è basata presso il Centro Xinerגיע a Palermo, dove si svolgono varie attività culturali, tra cui danza contemporanea, contact improvisation, teatro, musica, Qigong e Taijiquan Chen style.

Il suo impegno è alimentato dalla passione per la danza, attraverso la produzione coreografica e un impegno educativo di alto livello basato sul metodo innovativo Danza Movimento Naturale, ideato da Giovanni Zappulla. Questo metodo rappresenta una possibilità formativa nel campo coreografico contemporaneo e si basa su una visione olistica dell'individuo, attingendo alla conoscenza orientale di Taijiquan e Qigong. L'obiettivo è risvegliare il potenziale dell'individuo, ristabilire connessioni fisiche ed emotive per ottenere risultati fortemente espressivi e performanti.

Le creazioni della compagnia, a partire dal 2016 con spettacoli come "Apollo and Daphne", "Memories from the future" e "Natural Landscape", testimoniano il lavoro svolto attraverso questo metodo. Nel 2017 è stato nominato responsabile provinciale CSEN per il settore DANZA. Attualmente è coinvolto nella diffusione dello spettacolo "Wunderkammer" e nella creazione di "Love you-man's love". Inoltre, la compagnia è vincitrice dei progetti europei Dance Highways e Viral Visions, mirati alla creazione di una rete internazionale per la diffusione della cultura coreografica d'avanguardia e di ricerca. Grazie a questi progetti è stato creato il festival Dissidenza 2021 in collaborazione con le associazioni L'espace e Quarto tempo, gli istituti culturali francesi, tedeschi e spagnoli e il comune di Palermo.



Co-funded by
the European Union

Warsaw | Palermo

In.To.Da.Te.

Innovative tools for
DANCE TEACHERS

ANNACHIARA TRIGILI

Annachiara Trigili (Palermo 19/07/1983) è laureata in Scienze e Tecnologie delle Arti Sceniche con specializzazione in Musicologia e Arti Sceniche presso l'Università di Palermo. È un'operatrice di Qigong qualificata presso la FISTQ (Federazione Italiana Scuole Tuina e Qigong) ed è anche istruttrice di Taijiquan nello stile Chen, allieva del Maestro Wang Hai Jun (12a generazione dello stile). Ha iniziato lo studio della danza classica e contemporanea a Palermo, partecipando a numerosi workshop nazionali e internazionali con insegnanti quali Bruce Taylor, Wayne Byars, Brigitte Hyon, Marina Rocco, Gigi Caciuleanu, Sasha Stepkine, André La Fonta, Keiko Saintorant, Sophie Chadeffaux, Sarah Reina, Patrice Usseglio, Giusy Di Giugno, Damiano Bigi. Ha contribuito attivamente alla creazione del centro L'espace, di cui è membro fondatore.

Ha seguito una formazione in analisi del movimento con Betty Lo Sciuto. In collaborazione con Giovanni Zappulla, ha partecipato alla ricerca e alla creazione del metodo Natural Dance Movement.

Nel 2004 si è esibita nell'evento "Lezioni di volo" organizzato presso i Cantieri Culturali alla Zisa (Palermo). Attualmente è insegnante di danza contemporanea presso il centro Xinergie, un progetto nato dalla collaborazione tra L'espace ASDC e Quarto Tempo ASDC. È co-direttrice e ballerina nella compagnia Zappulla DMN diretta da Giovanni Zappulla, con la quale ha debuttato a Palermo nel dicembre 2006 nello spettacolo "Coming Soon". Ha partecipato alle creazioni "Tech no Trash", "Jubilaction", "Apollo e Dafne", "Natural Landscapes" e "Wunderkammer". Attualmente è coinvolta nella creazione dello spettacolo "Love you-man's love".

ROBERTA D'IGNOTI

Laureata in Lettere, Musica e Spettacolo presso l'Università di Palermo con una specializzazione in Musicologia e Arti Sceniche presso l'Università di Palermo. Ha iniziato a ballare all'età di sette anni, con jazz e danza moderna, per poi passare alla danza classica e contemporanea presso il Centro Coreografico L'espace con Giovanni Zappulla e Annachiara Trigili.

Durante i suoi studi, ha partecipato a diversi stage di danza classica e contemporanea al CND di Parigi con vari maestri, prendendo parte a un progetto gemellato tra L'espace e il CND coordinato da Marina Rocco e Giovanni Zappulla. Ha partecipato al tirocinio di danza contemporanea con Marina Rocco (responsabile dell'IPRC del CND di Parigi) nel 2013 e al progetto "Danza, spazio e architettura", tenuto da Damiano Ottavio Bigi, ballerino della compagnia di Pina Bausch. Nel 2014 ha partecipato al ciclo "Unitanz" di studi sulla tecnica e coreografia contemporanea a Lecce, curato dalla Folkwang Universität di Essen con insegnanti come Malou Airaud, Giorgia Maddamma, Rodolpho Leoni, Susanne Linke e Stephan Arndt.

Si è dedicata per tre anni alla formazione nel metodo "Danza Movimento Naturale" con Giovanni Zappulla ed è ora una ballerina nella compagnia del centro coreografico L'espace. Pratica il Taijiquan nello stile Chen e lo Zhineng Qigong. Ha danzato per la compagnia L'espace in spettacoli come "Tech no trash", "Memories from the future", "Natural Landscapes" al Teatro Mediterraneo Occupato (Palermo) e al Teatro de la Danza (Città del Messico), "Sul sentimento", "Memories from the future", "Wunderkammer" e "Love you-man's love".

ROBERTA XAFIS

Dopo essersi laureata in Medicina e Chirurgia presso l'Università di Palermo, si è appassionata all'arte fin da bambina, studiando violino e piano presso il Conservatorio 'V. Bellini' di Palermo per otto anni e balletto per cinque anni.

All'età di 20 anni, ha iniziato un corso di danza classica e contemporanea presso il Centro Coreografico L'espace, diretto da Giovanni Zappulla e Annachiara Trigili. Durante i suoi studi, ha partecipato a diversi stage di danza, tra cui uno stage di danza contemporanea con Marina Rocco (Direttore della Pedagogia al CND di Parigi) nel 2013, uno stage di "Danza, Spazio e Architettura" condotto da Damiano Bigi, ballerino della compagnia di Pina Bausch, nel 2013. Ha anche preso parte a uno stage di danza classica e contemporanea al CND di Parigi con vari insegnanti, nell'ambito di un gemellaggio tra L'Espaced e il CND coordinato da Marina Rocco e Giovanni Zappulla nel 2014.

Nel 2014, ha intrapreso un corso di formazione di due anni per ballerini basato sul metodo Danza Movimento Naturale, durante il quale è stata ballerina in formazione con la compagnia L'espace e alla fine è diventata un membro a pieno titolo. Ha integrato nella sua formazione la pratica del Taijiquan nello stile Chen e dello Zhineng Qigong, che pratica ancora oggi. Dal 2015 è diventata un membro a pieno titolo della compagnia, partecipando come ballerina alla messa in scena di "Tech no Trash" al Castello di Salemi (Sicilia), "Memories from the future" al Teatro Finocchiaro e al Teatro Mediterraneo Occupato (Palermo) e "Natural Landscapes" al Teatro Mediterraneo Occupato (Palermo) e al Teatro de la Danza (Città del Messico); "Wunderkammer" e "Love you-man's love".

ANTONIO BOLLITO

Ballerino contemporaneo, acrobata, breakdancer, appassionato di canto, musica e scrittura. Si è laureato presso l'Experience Training di Fritz Zamy e presso il corso di perfezionamento tecnico Human Bodies presso Art Garage (Pozzuoli), un centro riconosciuto dal Ministero della Cultura e diretto da Emma Cianchi. Nel 2021 si è unito alla compagnia Zappulla DMN dopo aver partecipato al workshop intensivo nell'ambito del progetto IN.TO.DA.TE. nel maggio 2023, venendo prima assunto per una nuova versione di WUNDERKAMMER e successivamente come interprete per la nuova creazione Love you-man's love.

LE DUE COMPAGNIE DI DANZA

Theater Development Foundation 'New Wave' [Fundacja Rozwoju Teatru 'NOWA FALA'] – HOTELOKO

La Fondazione NOWA FALA è una organizzazione no-profit fondata nel 2009 a Varsavia da Agata Życzkowska. La Fondazione ha come obiettivo la promozione e l'integrazione degli artisti associati alla danza contemporanea e al teatro sperimentale. Realizziamo produzioni di danza ed eventi legati alla danza. La Fondazione NOWA FALA è interessata allo scambio di esperienze tra artisti della danza polacchi e artisti provenienti da tutta Europa e dal mondo. L'organizzazione organizza anche workshop e progetti per giovani e collabora con diverse istituzioni culturali a Varsavia. Il collettivo di danza HOTELOKO movement makers (Teatro HOTELOKO) opera all'interno della fondazione (dal 2011). HOTELOKO lavora principalmente nell'ambito della nuova coreografia e dell'esperimento di danza. Agata Życzkowska collabora con Mirek Woźniak e Klara Szela. Gli artisti creano progetti artistici, educativi e sociali che affrontano temi come comunità, libertà, tolleranza, ecologia, diritti umani, istruzione e città. Il collettivo ha prodotto diverse performance che sono state presentate a festival in Polonia e all'estero. Le loro performance sono invitate a festival in Polonia e all'estero (Mandala Performance Festival/Wrocław, Festival Kalejdoskop/Białystok, Festival Localize/Potsdam, Festival Quartiers Danses/Montreal, Festival Dances-Cités/Carcassonne, Festival Internazionale Dissidanza/Palermo). Agata Życzkowska è la creatrice del Festival U:NEW - la prima edizione nel dicembre 2021 a Varsavia.

La Fondazione NOWA FALA collabora con partner stranieri fin dall'inizio. La Fondazione ha realizzato, tra gli altri, i progetti "Turista" nell'ambito del Warsaw Central Migration Festival secondo il concetto dell'artista tedesco Thomas Harzem (2010), "Pracownia Ludica" (2011) secondo il concetto dell'artista argentina Solange Bonfil presentato a Madrid presso l'Enczima Teatro, "frau / mujer / femme" in collaborazione con l'artista spagnolo Alfredo Bautista e l'artista tedesco Ellen Gronwald, presentato a Berlino presso il Tatwerk (2017). La Fondazione ha collaborato con paesi come, tra gli altri: Germania, Italia, Francia, Svizzera, Moldavia, Russia, Ucraina, Spagna, Argentina, Cile, Austria, Stati Uniti, Canada, Regno Unito, Israele.



Warsaw | Palermo

InToDaTe.

Innovative tools for
DANCE TEACHERS



La Fondazione ha realizzato oltre 40 progetti culturali ed educativi con il sostegno dell'Ufficio Culturale della Città Capitale di Varsavia, del Ministero della Cultura e dei Beni Culturali, dell'Istituto della Musica e della Danza, del Centro Culturale Nazionale, dell'Istituto del Libro e di sovvenzioni europee: Foundation for Polish-Of Germany, l'Ambasciata della Repubblica Federale di Germania a Varsavia, l'Istituto Austriaco.

La Fondazione NOWA FALA è stata per 4 anni leader del Dance Art Center di Varsavia (CST), progetto artistico ed educativo (2016-2019), collaborando con 24 organizzazioni non governative e ha quindi esperienza nell'implementazione di progetti nel campo della danza contemporanea con molti partner. È stato uno dei più grandi progetti democratici nella storia della danza contemporanea di Varsavia. Durante questo progetto, la Fondazione ha realizzato 9 coproduzioni, 152 diversi workshop (workshop di danza in varie tecniche, workshop di scrittura sulla danza, workshop di video danza), 105 eventi educativi e sociali. Sono state presentate oltre 100 performance e si sono svolti 70 incontri tra artisti e spettatori, 2 conferenze sulla danza, 2 mostre sulla danza, sono stati scritti 47 articoli su eventi di danza. La direttrice del progetto, Agata Życzkowska, ha collaborato con oltre 200 persone nel campo della danza a Varsavia, in Polonia, in Europa e all'estero. Il progetto ha raccolto oltre 10.500 beneficiari, tra cui oltre 5.400 spettatori delle performance. L'organizzazione ha un'ampia esperienza nella gestione di budget e nella produzione di attività diverse nel campo della danza: performance, workshop, video danza.

La Fondazione NOWA FALA ha esperienza nella creazione e gestione di siti web, grazie alla gestione del proprio sito web e del sito web di un progetto molto ampio gestito nel 2016-2019 'Dance Art Center in Warsaw', dove uno dei compiti della fondazione era la promozione, comunicazione e diffusione dei risultati del progetto, compresa la progettazione, l'implementazione e la manutenzione continua del sito web in polacco e inglese. La Fondazione collabora con diversi grafici da molti anni, il che le ha permesso di realizzare la produzione di romanzi grafici in formato e-book.

Inoltre, la Fondazione NOWA FALA realizza progetti nel campo della danza contemporanea e sostiene gli artisti della danza di Varsavia. La Fondazione ha realizzato tre edizioni del Festival DANCE NIGHTS nel 2019 e 2020 grazie al cofinanziamento della Città Capitale di Varsavia e dell'Istituto della Musica e della Danza. Nel 2019 sono stati presentati 20 autori e creatori, 7 spettacoli. La Fondazione ha anche realizzato il "Dance Night" nel 2020 - in totale sono state presentate 19 opere di 28 artisti, tra cui video del lockdown primaverile del 2020 della pandemia.

La Fondazione partecipa come partner a due progetti europei "Dance Highways" e "Viral Visions - deconstructing art immunity" nell'ambito del programma Erasmus+, collaborando con partner dalla Francia, Germania, Italia, Norvegia, Spagna, Croazia e Austria.

La Fondazione collabora con scuole e licei di Varsavia, nonché con centri educativi giovanili e socio-terapeutici, nell'ambito di progetti artistici, educativi e di animazione: progetti "nuova liberazione" - collaborazione con il Youth Educational Center nell'ambito di un finanziamento del National Center for Culture in collaborazione con il Center for the Promotion of Culture (2015) o il progetto "A Thing About Freedom" realizzato in collaborazione con il Youth Educational Center No. 4 a Varsavia e il Youth Sociotherapy Center No. 2 a Varsavia, Liceo per loro. J. Słowacki a Varsavia nell'ambito di un finanziamento dell'Ufficio Culturale della Città Capitale di Varsavia. La produzione di due spettacoli nel 2018, "Darklena" e "Insta Show", faceva parte dell'educazione dei giovani nel campo della danza contemporanea. Nel 2019, questi spettacoli sono stati rappresentati a Varsavia e in Polonia, e sono stati invitati anche a festival in Polonia nel 2020.

Le principali attività della Fondazione, in conformità allo statuto, comprendono: lavorare su progetti in cui gli artisti cercheranno un nuovo linguaggio nella danza e nel teatro attraverso l'autoeducazione, l'auto-miglioramento e trattare l'arte come un modo di sviluppo creativo individuale; presentazione di spettacoli di danza in Polonia, compresa la capitale Varsavia e all'estero, presentando gli effetti della ricerca degli artisti; collaborazione con artisti di vari ambienti creativi che operano in Polonia, compresa la capitale Varsavia e all'estero; realizzazione di progetti artistici con artisti provenienti da Europa e dal mondo; cooperazione e scambio interculturale, organizzazione di progetti di danza, inclusa l'educazione rivolta a bambini e giovani; promozione degli obiettivi della Fondazione nei mass media nonché attività promozionali e pubblicitarie legate agli obiettivi della Fondazione; attività editoriali, registrazioni e ricerche legate agli obiettivi della Fondazione. [Link Fondazione NOWA FALA](<http://fundacjarozwojuteatru.pl/en/>)



Foto: Marta Ankiersztejn

IDEA DI LAVORO E METODOLOGIA

La creatrice del collettivo HOTELOKO movement makers è Agata Życzkowska. Nella sua opera, la coreografia concettuale è di fondamentale importanza. Il movimento viene esplorato attraverso le possibilità dei performer nel contesto di un'idea specifica. Può riguardare il movimento di oggetti, il movimento dei performer verso il pubblico o il movimento in uno spazio site-specific, diverso dal palcoscenico teatrale. Alcune opere sviluppano l'idea di no-dance nella coreografia. La danza contemporanea, dove la coreografia concettuale è cruciale, non mette enfasi sulla narrazione e si distacca dalla tradizionale concezione del teatro di danza contemporanea. Quello che diventa importante nella nuova danza, che HOTELOKO utilizza, è l'impressione che il pubblico riceve. Le domande che gli spettatori potrebbero porsi riguardano che tipo di movimento è e cosa ci comunica, come i performer funzionano in un luogo specifico, che tipo di interazioni hanno con lo spazio e con il pubblico. Se ci sono storie verbali, sonore o musicali, non seguono una trama lineare. La drammaturgia è organizzata come una successione di immagini che mirano a stimolare lo spettatore a vivere le proprie emozioni verso questa disposizione del movimento. La nuova danza è un esperimento perché ha una forma aperta.

La nuova coreografia utilizzata dal collettivo HOTELOKO è interdisciplinare: utilizza strumenti di altre discipline artistiche e appartiene a una sfera di attività diversa. I creatori attingono a soluzioni dal mondo del fitness, della meditazione, dell'estetica rave, dell'improvvisazione o dalle pratiche di mindfulness. Utilizzano anche proiezioni multimediali.

Nel livello drammatico, gli artisti fanno riferimento alla filosofia contemporanea, alla teoria culturale, alle questioni identitarie e ai fenomeni storici e, d'altro canto, si ispirano all'iconografia pop-culturale e a una ricchezza di ispirazioni provenienti da internet. In questo modo, fanno parte della riflessione attuale sulla realtà, dove il movimento diventa un linguaggio usato per esprimere la riflessione su un problema specifico.

Altrettanto importante nel lavoro del collettivo HOTELOKO movement makers è il modo orizzontale di lavorare, in cui i membri collaborano democraticamente e non c'è spazio per l'abuso di potere.

Nel lavoro educativo è importante stabilire un contatto tra i membri dell'intero gruppo lavorando su attenzione e sensibilità verso gli altri. Il rispetto per il corpo, indipendentemente dall'età, dal peso o dal colore, è fondamentale per il lavoro. Ogni persona può essere in movimento; quindi, i workshop e gli incontri sono pensati per giovani, adulti e anziani.

Lavorare con l'immaginazione attraverso il movimento e l'improvvisazione vocale su un tema specifico è anche uno dei metodi di lavoro pedagogico. Nella metodologia non c'è spazio per la segregazione, nessun luogo per valorizzare le persone in chi è più mobile e chi, secondo gli standard comuni, è meno mobile. Non è lì che si trova il baricentro. È nella mente, da cui scaturisce ogni nostro piccolo movimento. Ecco perché lavorare con persone che non hanno esperienza di danza è altrettanto importante che con coloro che sono formati come danzatori classici o danzatori contemporanei. Nel lavoro è prioritario fornire strumenti semplici in grado di attivare la persona più riservata e incerta, aprendo il mondo al movimento in modo diverso per ognuno; un esempio è l'animazione di oggetti, che rende molto più facile attivare il corpo. Quando una persona chiusa al movimento non si concentra sul proprio corpo, ma ha il compito di muovere un oggetto, si verifica un movimento autentico. Spesso la tensione si trasferisce dalla parte del corpo all'oggetto. Attivando l'oggetto, si liberano queste tensioni.

Il collettivo HOTELOKO movement makers ha sviluppato il proprio linguaggio, uno stile di danza un po' eccentrico focalizzato sulla diversità derivante dalle radici diverse degli artisti. Agata Życzkowska lavora principalmente su temi legati all'identità utilizzando il movimento autentico e il movimento quotidiano, metodi interattivi, lavoro di squadra, emozioni e riflessione, e multimedialità. Il suo mondo è dominato dai brillantini che appaiono in ogni spettacolo. Lo splendore è un'immagine deliberata e viene definito dalla frase: "Vivo in una palla di lustrini".

Mirek Woźniak si definisce un artista che opera al confine tra vari campi artistici. Crea creazioni sceniche al punto d'incontro tra danza, canto e recitazione. Si basa sul flying low, il movimento animale, le tecniche di contact improvisation, ma anche sul suo originale metodo di flusso permanente, che chiama "spirito liquido".

Klara Szela basa il suo lavoro creativo su un esperimento che permea vari campi artistici. Nel suo lavoro con il movimento, combina stili che continua a esplorare, e la maggiore influenza è il movimento gaga, lo stile urbano e la contact improvisation. I suoi progetti sono legati all'architettura dello spazio, motivo per cui le sue opere vengono spesso create in mostre ed in spazi pubblici.

HOTELOKO movement makers produce spettacoli che toccano la realtà. La drammaturgia si ispira al mondo odierno in Polonia, Europa e nel mondo. Una caratteristica del lavoro collettivo è l'imprevedibilità e il coinvolgimento del pubblico negli spettacoli. In molte scene, è il pubblico che performativamente co-crea il mondo insieme agli artisti. L'idea principale è sfumare la linea tra spettatori e performer, invertire i ruoli e giocare con le aspettative. Il criterio più importante è l'onestà.

Perché HOTELOKO? Perché il collettivo per definizione non ha una sede fissa ed è aperto ai viaggi, al movimento costante (HOTEL), e si concentra anche sulla follia (loco in spagnolo) e attira l'attenzione sull'esperienza e sull'onestà (in polacco OKO-OCCHIO) registrate nell'occhio.

Perché movement makers? Perché lo strumento principale per raccontare storie è il movimento, anche se il collettivo intreccia audacemente parole, immagini e musica nei loro spettacoli. La produzione di movimento e la struttura coreografica elaborata della drammaturgia, tuttavia, sono sempre predominanti.



Foto: Marta Ankiersztejn



Co-funded by
the European Union

Warsaw | Palermo

In.To.Da.Te.
Innovative tools for
DANCE TEACHERS

LA COMPAGNIA

AGATA ŻYCZKOWSKA

Coreografa, drammaturga, attrice, promotrice della danza, produttrice, manager. Laureata presso il Dipartimento di Recitazione della Scuola Nazionale di Cinema, Televisione e Teatro di Łódź/Polonia (2001) e studi post-laurea in Diplomazia Culturale presso l'Università Jagellonica di Cracovia/Polonia (2021). Inoltre, ha acquisito la sua formazione in danza e performance sotto la guida di maestri come Nadia Kevan, Ray Chung, Michal Sayfan, Michael Getman, Daisuke Yoshimoto, Claire Heggen, Yves Marc, Lina do Carmo, Thomas Leabhart, Akira Matsui, Raúl laiza, Eugenio Barba, Iben Nagel Rasmussen, Sean Palmer, Abani Biswas, Jairo Cuesta, James Sloviak, Bruce Myers, Toshi Tsuchitor, Augusto Omolú, Ileana Citaristi, Ana Woolf, Weronika Pelczyńska, Natalia Iwaniec, Iwona Olszowska, Anna Godowska.

È presidente della Fondazione 'NOWA FALA/NEW WAVE' (dal 2009) e membro del Comitato Settoriale per il Dialogo Sociale nel Settore della Danza e del Comitato Settoriale per il Dialogo Sociale nel Settore della Cultura presso l'Ufficio della Cultura di Varsavia. Appartiene all'associazione Forum degli Ambienti dell'Arte della Danza e all'associazione dell'Unione degli Artisti del Palco Polacco-ZASP. Ha organizzato diverse edizioni delle serate Fala Tańca/Dance Wave (Notte della Danza) a Varsavia, dove, in qualità di promotrice della danza, ha promosso artisti emergenti debuttanti, nonché talenti emergenti e opere coreografiche mature provenienti dalla Polonia, dall'Europa e dal mondo. Nel 2021 ha istituito un nuovo festival sulla mappa di Varsavia: U:NEW Dance Wave Festival, promuovendo lo scambio intergenerazionale e temi legati alla sostenibilità e all'ecologia.

È diventata popolarizzatrice e ambasciatrice della danza contemporanea, compresa la nuova coreografia sperimentale. Ha partecipato come promotrice e artista a numerosi festival e eventi di danza in Polonia e nel mondo, osservando le nuove tendenze in questa arte, tra cui la Biennale Cinars (Montréal 2018), il Festival Quartiers Danses (Montréal 2019), l'Italian Dance Platform (Reggio Emilia/NID 2019), il Festival Danses-Cités (Carcassonne/Francia 2020), il Mandala Performance Festival (Wrocław 2021), l'internazionale tanzmesse nrw (Düsseldorf/Germania 2022).

È stata una dei curatori del programma di performance nell'ambito del progetto Center for Dance Art a Varsavia, e ha valutato le candidature nei comitati di concorso organizzati dall'Ufficio della Cultura di Varsavia.

Nel quadro delle attività della Fondazione 'NOWA FALA', ha realizzato oltre 40 progetti in qualità di produttrice, curatrice, coordinatrice, manager, esperta di immagine, comunicazione e promozione, educatrice e artista. Dal 2003 al 2009 è stata redattrice capo della rivista socio-culturale "RAZEM. Świat w naszych oczach" (INSIEME. Il mondo nei nostri occhi).

Dal 2011 al 2013 ha collaborato con la Fondazione Ciało/Umysł come coordinatrice del Body/Mind Festival e produttrice e coordinatrice del progetto Scena della Danza di Varsavia. Dal 2013 al 2018 è stata vicepresidente del Centro Polacco dell'Istituto Internazionale del Teatro ITI. Dal 2016 al 2019 è stata coorganizzatrice, curatrice e specialista di immagine per il progetto "Center for Dance Art a Varsavia". Inoltre, ha partecipato come interprete allo spettacolo "The SHOW MUST GO ON" coreografato da Jérôme Bel al Teatro Drammatico di Varsavia (2011), al progetto "Family Affair" del collettivo italiano ZimmerFrei nell'ambito della Scena della Danza di Varsavia (2015), e ha realizzato lo spettacolo "Don't Stop Me Now" in occasione della 20ª edizione del Body/Mind Festival (2022). Nell'ambito del programma "Mobile in Culture 2020", ha realizzato il film "WoDA (WATER): Waterfall of Dance/Democratic/Dialog Actions", presentato, tra gli altri luoghi, al "Wezbranie Festival" a Wrocław nel 2022. Ha inoltre prodotto un film che affronta i temi dell'educazione e del principio 4C (Comunicazione, Creatività, Cooperazione, Pensiero Critico) come uno degli artisti del progetto Body/Mind Festival "21 Films for the 21st Century" (2020).



Co-funded by
the European Union

Warsaw | Palermo

InToDaTe.

Innovative tools for
DANCE TEACHERS

Nel 2011, ha fondato il Teatro HOTELOKO (attualmente il collettivo HOTELOKO movement makers), dove ha realizzato 16 spettacoli, partecipando sia come artista che come produttrice di tutte le produzioni. Attualmente, collabora con Mirek Woźniak, Karina Szutko e Maciek Feliga. Gli spettacoli diretti da lei includono "frau / mujer/ femme" (2016), "Darklena" (2018), "frau blush" (2018), "Axiom of Choice" (2019), "EXTINCTION" (2021), "Extinction: REplay" (2022), "SOLARPUNK" (2023) e "LUXA". È l'autrice di tutte le drammaturgie per le produzioni del collettivo HOTELOKO movement makers, così come quelle create in collaborazione con la ballerina e coreografa Magdalena Przybysz, con cui ha co-creato il collettivo dal 2016 al 2020 ("My friends dance", "Absolutely Fabulous Dancers", "Insta Show"). Ha inoltre collaborato con Wojciech Grudziński ("Darklena", "frau blush"). Ha ricevuto un premio di gruppo (con Magdalena Przybysz e Mirek Woźniak) per lo spettacolo "Absolutely Fabulous Dancers" al Quartiers Danses Festival di Montreal (2019) e insieme a Mirek Woźniak, il Primo Premio per lo spettacolo "Axiom of Choice" alle Consequence del Teatro di Sopot (2020). Il suo ultimo spettacolo "LUXA" è stato selezionato per la competizione della Polish Dance Platform 2024. È borsista del programma "Mobile in Culture" nel 2020 e nel 2021, nonché borsista della città di Varsavia nel 2023.

Da diversi anni, conduce educazione culturale sia per giovani che per adulti. Nel suo lavoro pedagogico, integra varie forme d'arte: teatro, danza, performance, video, musica, fotografia, letteratura, poesia e arti visive. Lavora con i giovani nell'esplorazione della propria identità e con persone di tutte le età, concentrandosi sulla consapevolezza e sul benessere mentale attraverso il movimento. È anche interessata all'arte ecologica, che spesso incorpora nel suo lavoro pedagogico. Conduce una serie di workshop e progetti che culminano in una presentazione finale per il pubblico, tra cui "New Liberation" e "Siren, Your Deceptive Crest." Inoltre, ha guidato workshop teatro-danza come parte del progetto "Weekends Around the Teahouse" nel Parco delle Sculture, Varsavia. A Varsavia, ha condotto workshop di danza-movimento combinati con teatro fisico per i giovani con il titolo "Positive Alchemy" e i suoi workshop "Body and Voice" come parte del Center for Dance Art a Varsavia, presso l'Istituto di Cultura della Masovia. Ha prodotto uno spettacolo di danza intitolato "Insta Show" eseguito da giovani dai 13 ai 17 anni, così come workshop di danza intitolati "Pass the Dance On", anch'essi rivolti ai giovani.

MIREK WOŹNIAK

Ballerino, cantante, attore musicale, coreografo e interprete. Laureato presso l'Accademia di Educazione Fisica di Varsavia. Allievo di ballerini e coreografi polacchi come Barbara Sier-Janik, Ewa Głowacka, Henryk Jeż, Iwona Olszowska. Campione polacco di danza sportiva e aerobica sportiva, ha rappresentato la Polonia ai Campionati Mondiali di Helsinki. Co-fondatore del collettivo Kompania Primavera. Ballerino, cantante e attore presso il Teatro Roma di Varsavia, interprete in musical diretti da Wojciech Kępczyński e coreografati da Paulina Andrzejewska. Partecipante in molte edizioni del Festival Internazionale di Balletto di Miami. Ballerino solista ne "Lo Schiaccianoci" presso la Margot Fonteyn Academy di New York (coreografia di Ken Ludden). Ha ideato la coreografia per altre performance come "Orfeo ed Euridice" e "No Man's Land".

Dal 2019 collabora con il collettivo HOTELOKO movement makers nell'ambito delle attività della Fondazione 'NEW WAVE'. Ha ricevuto un premio di gruppo per la performance "Absolutely Fabulous Dancers" al Quartiers Danses Festival di Montreal nel 2019 e il Primo Premio insieme a Agata Życzkowska per la performance "Axiom of Choice" al Festival Consequences di Sopot. Da molti anni si dedica all'educazione di giovani e adulti, conducendo workshop di danza come lezioni di danza contemporanea, improvvisazione e movimento scenico, mescolando varie tecniche di danza utilizzate in un musical come jazz, moderno, funk. Nella sua collaborazione con il collettivo HOTELOKO, come ballerino e coreografo, si basa su tecniche come flying low, movimento animale e contact improvisation, ma anche sul suo metodo originale di flusso permanente, chiamato "liquid spirit".



Warsaw | Palermo

In.To.Da.Te.
Innovative tools for
DANCE TEACHERS

KARINA SZUTKO

Ballerina, coreografa. Studentessa alla Facoltà di Studi Culturali dell'Università di Varsavia. Ha partecipato a quattro programmi Erasmus+: "Dance Highways", "Viral Visions - deconstructing art immunity", Innovative Tools For Dance Teachers (In.To.Da.Te.) e "Contemporary Dance for Sustainability and Inclusion-CODASI". Inoltre, ha acquisito formazione in danza partecipando a workshop di danza contemporanea tenuti da Weronika Pelczyńska, Maria Colusi e Silje Solheim Johansen. Ha preso parte al progetto "Family Affair" del collettivo italiano ZimmerFrei, nell'ambito della Scena della Danza di Varsavia guidata dalla Fondazione Body/Mind (2015). Partecipa regolarmente a lezioni con l'ensemble New Folk, guidato da Anna Gilla-Małuj. Dal 2010 al 2022 è stata membro della formazione di danza da sala MBB di Varsavia: è campionessa europea nella categoria Caribbean Show (Lione 2017), campionessa del mondo nella categoria Latin Show (Sarajevo 2019) e campionessa polacca nei Campionati Nazionali IDO (Ossa 2020 e Raszyn 2021). Ha vinto due volte il primo premio nei concorsi di danza contemporanea e jazz/modern Solove nel 2020 e nel 2021 presso il Palazzo dei Giovani di Varsavia. Dal 2018 fa parte del collettivo HOTELOKO movement makers. Ha partecipato allo spettacolo "Insta Show" (2018) nell'ambito del progetto Center for Dance Art a Varsavia, coreografato da Magdalena Przybysz e diretto da Agata Życzkowska, che è stato selezionato per il programma "Scene for Dance 2019" dell'Istituto Nazionale di Musica e Danza polacco. Ha frequentato i workshop "Pass on Dance" tenuti da Dawid Żakowski, Ewelina Sobieraj e Agata Życzkowska (2019). Insieme ad Agata Życzkowska, ha creato la colonna sonora per lo spettacolo "EXTINCTION" del collettivo HOTELOKO (2021). Nel 2022 ha partecipato a una nuova versione dello spettacolo "Extinction: REplay" e nel 2023 ha preso parte agli spettacoli "Solarpunk" e "LUXA". È l'autrice del logo del collettivo HOTELOKO movement makers e del logo del progetto Viral Visions.

MACIEJ FELIGA

Ballerino, performer e attore. Fin dalla giovane età, è stato coinvolto nella danza classica, contemporanea e competitiva in vari stili. Ha frequentato lo Studio Teatrale presso il Teatro BAZA, guidato da Tomasz Zadróźny a Varsavia. Dal 2023, è membro del collettivo HOTELOKO movement makers, con il quale ha realizzato lo spettacolo "SOLARPUNK", coreografato da Agata Życzkowska. Nel 2022, ha iniziato a collaborare con l'Associazione Sztuka Nowa, dove ha creato uno spettacolo per il 27° Festival Internazionale Shakespeare, "Hamlet.motion", che nel 2023 si è trasformato nello spettacolo "Hamlet in Motion". Oltre ai suoi interessi artistici, è interessato ai social media e al marketing. Nella sua vita privata, ama viaggiare e coltivare le sue passioni, come il design di costumi.

ADRIANA LIWARA

Produttrice, studiosa di studi culturali. Laureata in Studi Culturali con una specializzazione in cultura e media presso l'Università Adam Mickiewicz di Poznań. Ha acquisito esperienza nel lavorare su progetti culturali mentre era un membro attivo del Sindacato Studentesco Indipendente presso l'Università di Varsavia (progetto Almost Cinema e Theater from behind the scenes), lavorando al Museo Reale Łazienki di Varsavia e al Museo del Palazzo di Re Giovanni III a Wilanów/Varsavia. Ha iniziato la sua collaborazione con la Fondazione 'NOWA FALA' presso il Dance Art Center di Varsavia - responsabile del coordinamento degli eventi e del supporto promozionale nel 2018-2019. È stata anche coordinatrice di altri progetti della fondazione - Dance Night 2019 e Dance Night 2020. Partecipa a un progetto della fondazione "Dance Highways" - formazione per adulti nel quadro del programma Erasmus+ (2020-2022).

LE ATTIVITÀ DEL PROGETTO

A2 - Mobilità di insegnanti di danza e artisti nei paesi partner

All'interno della fase A2 sono state organizzate due mobilità in Italia e in Polonia per lo scambio di metodi pedagogici e coreografici tra l'espace e la Theater Development Foundation "New Wave". In particolare, Giovanni Zappulla da l'espace e Agata Życzkowska dalla Theater Development Foundation "New Wave" hanno condiviso le loro ricerche coreografiche con altri insegnanti/formatori di danza, per combinare i loro due metodi di danza. Il progetto ha pianificato due mobilità: una in Italia, dove il partner polacco porterà 5 insegnanti di danza da scuole e centri di danza pubblici e privati per 5 giorni di workshop intensivi e visite studio per sperimentare la "Natural Movement Dance" presso Xinergie, sede della compagnia NMD di Zappulla; l'altra in Polonia, dove il partner italiano ha fatto lo stesso per 5 giorni sperimentando l'approccio coreografico "HOTELOKO movement makers". Dopo le mobilità che hanno coinvolto insegnanti di danza e professionisti delle arti performative per un totale di 10 partecipanti in entrambe le mobilità, la Theater Development Foundation "New Wave" ha raccolto le esperienze e le migliori pratiche sia delle compagnie di danza che degli altri partecipanti, che sono la base per la creazione di questo manuale.

I principali risultati della fase A2 sono stati:

- mobilità di 10 insegnanti di danza e professionisti in entrambi i paesi (5 per partner)
- scambio di buone pratiche ed esperienze nel campo della pedagogia e dell'insegnamento della danza
- raccolta di pratiche di successo nel lavoro con gli studenti di danza
- creazione di nuove opportunità di networking e cooperazione tra insegnanti di danza e professionisti

MOBILITÀ A VARSAVIA (26-30 SET. 2022)

L'espace ha portato 5 ballerini e membri della sua compagnia di danza a Varsavia per un workshop di 5 giorni con Agata Życzkowska, leader degli HOTELOKO movement makers. Coreografa, interprete, drammaturga e attrice. L'aspetto più essenziale dei suoi lavori è la coreografia concettuale



LA METODOLOGIA DI LAVORO DEL COLLETTIVO HOTELOKO MOVEMENT MAKERS SI BASA SU DIVERSI ELEMENTI CHIAVE:

01.

Coreografia concettuale: Il lavoro si basa sulla coreografia concettuale, dove il movimento viene esaminato nel contesto di un'idea specifica. È essenziale considerare cosa comunichi un movimento o una sequenza di movimenti e come si inserisce in un contesto più ampio.

02.

Interdisciplinarietà: Il collettivo attinge da strumenti di altre discipline artistiche come filosofia, teoria culturale e iconografia pop-culturale. Incorpora anche elementi provenienti da campi come fitness, meditazione, improvvisazione e pratiche di mindfulness.

03.

Approccio orizzontale al lavoro:

I membri del collettivo lavorano democraticamente, eliminando la possibilità di abusi di potere. La collaborazione avviene in modo orizzontale, consentendo a tutti i membri l'opportunità di partecipazione attiva e condivisione di idee.

04.

Educazione e Mindfulness:

L'istruzione è un aspetto significativo del lavoro, sia in senso artistico che sociale. Gli artisti enfatizzano la costruzione di connessioni tra i membri del gruppo attraverso la consapevolezza e la sensibilità reciproca. Il rispetto per il corpo, indipendentemente dalle sue caratteristiche fisiche, è cruciale.



Co-funded by
the European Union

Warsaw | Palermo

InToDaTe

Innovative tools for
DANCE TEACHERS

05.

Inclusione dei gruppi di ogni età:

I laboratori e gli incontri sono progettati per giovani, adulti e anziani allo stesso modo. Il concetto di lavoro presuppone che tutti possano essere in movimento, rendendo le sessioni accessibili a diverse fasce d'età.

06.

Assenza di giudizio e valutazione:

La metodologia evita il giudizio, la segregazione o la valorizzazione individuale basata sulle capacità di movimento. L'attenzione è posta sulla mente, la fonte di ogni movimento.

07.

Improvvisazione e lavoro di immaginazione:

La metodologia incorpora l'improvvisazione di movimento e voce su temi specifici come un modo di lavorare con l'immaginazione. Diverse tecniche vengono applicate per liberare i potenziali movimentati nascosti e la creatività dei partecipanti.

08.

Strumenti semplici per tutti:

La priorità è fornire strumenti semplici in grado di attivare anche i movimenti più riservati e incoraggiare l'espressione creativa. Esempi includono l'animazione di oggetti, il rilascio di tensioni e la guida al movimento autentico.



Co-funded by
the European Union

Warsaw | Palermo

InToDaTe

Innovative tools for
DANCE TEACHERS

In sintesi, la metodologia di lavoro dei HOTELOKO movement makers si basa sull'interdisciplinarietà, un approccio orizzontale alla collaborazione, l'educazione, l'assenza di giudizio e valutazione e l'apertura a gruppi di età e abilità diverse. L'obiettivo è creare uno spazio in cui ognuno possa scoprirsi ed esprimersi attraverso il movimento.

Il movimento è esplorato attraverso le capacità degli interpreti in relazione a un'idea specifica. Può essere il movimento di oggetti, il movimento degli interpreti verso il pubblico o il movimento in uno spazio specifico diverso dal tradizionale palcoscenico teatrale. Alcuni dei lavori sviluppano l'idea di no-dance nella pratica coreografica. Nella danza contemporanea, dove la coreografia concettuale è cruciale, l'accento non è posto sulla narrazione di una storia e rompe con il concetto tradizionale di teatro di danza contemporanea. Quello che diventa significativo nella nuova danza utilizzata da HOTELOKO è l'impressione e le emozioni che il pubblico riceve. Le domande che possono sorgere in quel momento includono che tipo di movimento è e cosa ci dice, come gli interpreti funzionano in un luogo dato, quali interazioni hanno con lo spazio e con il pubblico. Se emergono storie verbali, sonore o musicali, non sono lineari. La drammaturgia è organizzata come un caleidoscopio di immagini progettate per stimolare il pubblico a vivere le proprie emozioni in relazione a questa disposizione del movimento. La nuova danza è un esperimento perché ha una forma aperta.

La nuova coreografia utilizzata dal collettivo HOTELOKO movement makers è interdisciplinare, utilizzando strumenti di altre discipline artistiche e attività. Gli autori attingono a soluzioni provenienti dai campi del fitness, della meditazione, dell'improvvisazione o delle pratiche di consapevolezza. Fanno anche uso di proiezioni multimediali.

Nello strato drammaturgico, gli artisti di HOTELOKO movement makers fanno riferimento alla filosofia contemporanea, alla teoria culturale, alle questioni di identità e ai fenomeni storici. D'altra parte, attingono dall'iconografia pop-culturale e dalla ricchezza di ispirazioni online. In questo modo, si inseriscono nella riflessione attuale sulla realtà, dove il movimento diventa un linguaggio per esprimere la contemplazione su questioni specifiche.



Foto: Karolina Józwiak



Co-funded by
the European Union

Warsaw | Palermo

InToDaTe

Innovative tools for
DANCE TEACHERS

Ecco alcuni esempi di esercizi che possono essere utilizzati all'interno della metodologia di lavoro del collettivo HOTELOKO movement makers:

Improvvisazione con l'animazione di oggetti:

I partecipanti sono incaricati di improvvisare movimenti, ma utilizzando un oggetto specifico (ad esempio, scarpe, palline, nastri). Animare l'oggetto può aiutare a rilasciare la tensione e portare a movimenti più autentici.

Esercizi di Mindfulness:

Concentrati sulla consapevolezza del proprio corpo e movimento. Esegui movimenti lenti e controllati, concentrandoti su ogni parte del corpo. Fai attenzione alla respirazione e alle sensazioni associate.

Improvvisazione vocale:

Combina l'improvvisazione del movimento con l'espressione vocale su un tema specifico. I partecipanti possono sperimentare con suoni, parole o anche canto mentre si muovono.

Esercizi in coppia:

Utilizza la collaborazione orizzontale attraverso esercizi in coppia. Lavora sulla sincronizzazione dei movimenti, reagendo alle azioni del partner e creando sequenze insieme.

Lavoro di immaginazione attraverso compiti a tema:

Compiti basati su un tema o una storia specifica in cui i partecipanti creano movimenti in risposta a concetti dati, ad esempio, costruire una "macchina della risata" utilizzando i loro corpi.

Sviluppo del movimento autentico:

Esercizi incentrati sullo sblocco del movimento naturale e autentico, liberandosi dalle aspettative e dalle norme. Questi esempi mirano ad aprire i partecipanti a varie forme di movimento, stimolare l'immaginazione e creare uno spazio in cui ognuno può esprimersi liberamente attraverso il proprio corpo.

Oltre agli esempi menzionati in precedenza, ci sono molti altri metodi che possono essere applicati nel lavoro del collettivo HOTELOKO. Ecco ulteriori suggerimenti:

Temi di improvvisazione:

Creare una struttura di improvvisazione, nota come "tema", a cui i partecipanti aderiranno durante l'improvvisazione. Ciò potrebbe includere regole specifiche di movimento, spazio o interazione.

Coreografia Site-Specific:

Sviluppare una coreografia su misura per una posizione specifica, utilizzando la sua architettura e caratteristiche. Questo approccio consente di esplorare la relazione tra il movimento e l'ambiente.

Contact Improvisation:

Esercizi basati sul contatto fisico tra i partecipanti. Questo approccio interattivo al movimento sviluppa la consapevolezza del corpo, la collaborazione e la comunicazione.

Esplorazione del Movimento Narrativo:

Esplorare il movimento in un contesto narrativo. I partecipanti indagano su come le storie possano essere raccontate attraverso il movimento, combinando elementi del teatro di movimento con la narrazione.

Movimento Espressivo:

Esercizi focalizzati sull'esprimere emozioni e sentimenti attraverso il movimento. I partecipanti sono incoraggiati a sperimentare con varie forme di espressione corporea.

Elementi di Physical Theatre:

Integrare elementi del teatro fisico, come espressioni facciali, gesti e esperimenti con il linguaggio del corpo, per arricchire l'esperienza artistica.

Ispirazione dalla Musica e dal Suono:

Utilizzare la musica, i suoni o anche il silenzio come stimoli per creare movimento. I movimenti possono essere sincronizzati con il ritmo o creare contrasti con i suoni dell'ambiente circostante.

Canto Collettivo:

Creare una canzone collettiva è un tesoro condiviso che possiamo coltivare dopo il workshop. Pertanto, è un'idea ponderata istruire il gruppo con una canzone semplice, potenzialmente in una lingua sconosciuta a tutti. Fornire i testi su carta, inviarli tramite telefono cellulare o incoraggiare i partecipanti a trascriverli a orecchio è consigliabile, soprattutto in un contesto internazionale dove le persone potrebbero interpretare i suoni in modo unico.

Movimento in un Contesto Sociale:

Esplorare il movimento in un contesto sociale e interagire con il pubblico. Questo approccio coinvolge la comunità e crea spazio per il dialogo attraverso il movimento. Questi metodi aggiuntivi possono essere adattati a obiettivi specifici, contesti e preferenze dei partecipanti, creando esperienze diverse e dinamiche all'interno del lavoro artistico del collettivo.

Di seguito una sintesi delle attività realizzate giorno per giorno.

IL WORKSHOP “IN.TO.DA.TE ”: PROGRAMMA DETTAGLIATO DELLE ATTIVITÀ

26/09/22

1. Identità

Presentazione di ogni partecipante sulla base del fatto che siamo normalmente abituati a parlare e quindi è un elemento familiare che serve a condividere una parte di noi permettendoci di esporre paure, dubbi e sentimenti raccontando chi siamo. Mette i partecipanti in una posizione di ascolto e permette al leader di avere un'idea del gruppo che attraverso l'esposizione crea il terreno di una possibile performance; in questo modo il leader può mescolare gli elementi trasferendo la **leadership ad ognuno**.

2. Creare un gruppo che ascolta

Esercizio in cui camminiamo nello spazio mantenendo lo sguardo attivo e ricettivo rispetto a chi incontriamo, essere sempre in cerca di uno sguardo.

Usare gli occhi per sfidare rimanendo in connessione.

Passare dal centro spazialmente fino a restringere sempre più lo spazio variando la velocità, fino a essere in contatto e fermarci con un abbraccio conclusivo.

3. Esercizio di ascolto in coppia e in gruppo

In coppia mantenere in contatto il braccio e la spalla e attraversare lo spazio guardando avanti rimanendo in ascolto; sviluppare l'esercizio unendosi ad un'altra coppia e poi ancora un'altra. Procedere insieme nello spazio.

Riflessioni: sentire l'altro fisicamente, differenti tipi di contatto più o meno intensi, consapevolezza che non c'è un leader ma siamo un gruppo unito, quando il gruppo è insieme si avverte una sensazione di forza.



Co-funded by
the European Union

Warsaw | Palermo

InToDaTe

Innovative tools for
DANCE TEACHERS

IL WORKSHOP “IN.TO.DA.TE ”: PROGRAMMA DETTAGLIATO DELLE ATTIVITÀ

26/09/22

4. Gioco dello specchio

Lavorare in coppia, scegliere un leader e poi cambiare ruolo. Ripetere l'esercizio in tre posizionando il leader davanti alla coppia. Importante captare il movimento nel momento in cui avviene senza creare un eco.

Riflessioni: usare il contatto con gli occhi in aggiunta a quello fisico, in tre è più complesso scegliere dove mettere lo sguardo, consapevolezza di fare i movimenti con attenzione e responsabilità verso colore che devono copiare, stare dentro e fuori contemporaneamente, consapevolezza della presenza di un leader, imparare a mettere l'ego da parte in termini di esecuzione del movimento e restare semplici nel gioco dello specchio.

Per Agata Życzkowska, è molto importante la creazione del gruppo a partire da questi piccoli giochi che permettono sia a lei che ai partecipanti di sentire l'empatia delle persone e quindi la sensazione di un gruppo che deve sentirsi bene. Il gioco dello specchio è semplice ma ti permette di sentire se preferisci essere leader o follower, si può fare con molte più persone e consente di creare e costruire il gruppo.

5. Uso della voce

Qualche esercizio per sciogliere viso e bocca.

Gioco del pozzo , in cerchio a turno emettiamo un suono utilizzando anche il corpo e dal pozzo risale la risposta, cioè tutti ripetiamo il suono e il movimento. Rifare lo stesso esercizio con una persona disposta frontalmente davanti al gruppo che propone tre suoni consecutivi che vanno ripetuti



Foto: Karolina Józwiak



Co-funded by
the European Union

Warsaw | Palermo

InToDaTe

Innovative tools for
DANCE TEACHERS

IL WORKSHOP “IN.TO.DA.TE ”: PROGRAMMA DETTAGLIATO DELLE ATTIVITÀ

26/09/22

Per Agata Życzkowska, questo esercizio serve per conoscere la qualità di ognuno, in termini di movimento e preferenze rispetto al suono, così quando coreografa ne può tenere conto, è un esercizio democratico perché permette di essere leader e avere la responsabilità del gruppo inteso sempre come fare un dono con la voce.

- Imparare una canzone polacca trascrivendola secondo il nostro ascolto, e cantarla insieme.

Per Agata Życzkowska: le canzoni sono molto importanti perché velocemente costituiscono una comunità, in tutte le sue performance c'è l'uso della voce, è un esercizio che aiuta i gruppi di teenager creando subito comunità attraverso il canto di una canzone.

6. Drammaturgia

Esercizio in cui in coppia si scrivono otto cose importanti della propria vita ma prima si discute con l'altro argomentando e convincendolo (si può fare anche dando un tema su cui discutere). Poi ne parliamo tutti insieme coppia per coppia motivando la risposta. Da seguire ma le cose durante il viaggio cambiano e si trasformano attraverso il lavoro di tutti i partecipanti.

Per Agata Życzkowska: crea una performance a partire da questi temi parloriti dal gruppo che mette in gioco la propria identità condividendola e diventando creatori anche loro. Visione democratica del lavoro. Tra l'inizio e la fine di un processo democratico c'è una linea da seguire ma le cose durante il viaggio cambiano e si trasformano attraverso il lavoro di tutti i partecipanti.

7. Fine

Ognuno lascia qualcosa in questa stanza dicendo cosa gli è piaciuto



Co-funded by
the European Union

Warsaw | Palermo

InToDaTe

Innovative tools for
DANCE TEACHERS

IL WORKSHOP “IN.TO.DA.TE ”: PROGRAMMA DETTAGLIATO DELLE ATTIVITÀ

27/09/2022

1. Inizio

Riscaldamento occhi chiusi seduti, sentiamo la relazione con il suolo, melting con il suolo, ascoltiamo i suoni della stanza, entriamo in contatto con noi e con lo spazio. Piccolo automassaggio del viso, parare di come ci sentiamo, di come è andata la giornata, anche rispetto a Varsavia.

Per Agata Życzkowska: è importante mettere a proprio agio le persone attraverso il linguaggio che mette in connessione le persone creando il paesaggio giusto su cui muoversi. Lei preferisce la performance al teatro perché lavora sulle persone e non sui personaggi o sui testi. Quando prepara le piece non usa Shakespeare e Molière ma lavora sulle persone. E quando sei spettatore di spettacoli come questi si entra in comunicazione con le persone.

2. Riscaldamento del corpo

Camminare nello spazio come il giorno prima, usare lo sguardo e aggiungere di mantenere lo sguardo e sfidare l'altro nella distanza ampia, poi conclusione come ieri.

3. Esercizio di ascolto

Schiena con schiena a coppie, ascolto musicale con l'attenzione all'altro, a farsi del bene, a muoversi un poco tipo massaggio.

Riflessioni: da piccoli movimenti di va verso la danza, come se fosse una necessità di esplorazione che possono provare tutti.

Per Agata Życzkowska: abbiamo infranto la task iniziando a danzare e secondo lei è venuto fuori il nostro authentic movement.

4. Esercizio di drammaturgia

Scrivere in flusso di coscienza per 5 minuti senza staccare la penna dal foglio, poi scrivi una lettera a te stessa sui i limiti che hai nella vita, poi verrà bruciata questa lettera.

5. Berek

Metterci in gioco fisicamente per riscaldarci con un gioco tipo “acchiapparello” in cui dopo che tocchi una persona, ti attacchi a lei lateralmente e andate ad acchiappare gli altri fino a quando non si uniscono tutti per fare un gioco di squadra e strategia.

6. Esercizio di composizione

In coppia con una sciarpa lavorare il contrappeso, fissare 3 pose, poi mostrarle sia separatamente che in loop per 3 volte. Poi ripetere senza la sciarpa e stare attenti alle transizioni. La stessa cosa con il contrappeso in “push”. Poi mostrare le tre pose in pull e quelle in push senza toccare e sciarpa.

Riflessioni: osservando le presentazioni, dimentico la sciarpa e mi vengono in mente storie.



Co-funded by
the European Union

Warsaw | Palermo

InToDaTe
Innovative tools for
DANCE TEACHERS

IL WORKSHOP “IN.TO.DA.TE ”: PROGRAMMA DETTAGLIATO DELLE ATTIVITÀ

27/09/22

Per Agata Życzkowska: è un modo per far danzare e creare coreograficamente con persone non esperte, con teenager, senza pretese performative.

7. Drammaturgia

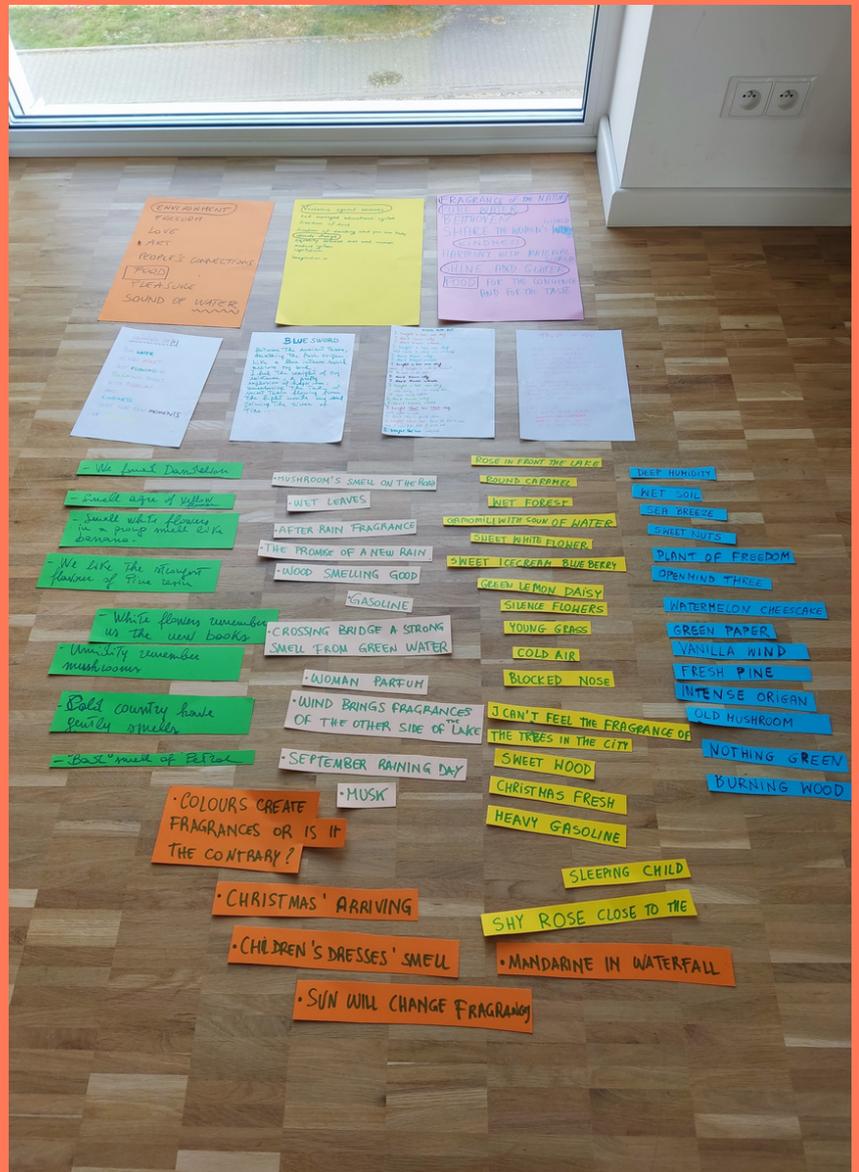
Scrivi una poesia basandoti su uno dei topics a scelta del giorno prima in inglese e poi condividila con gli altri. Per Agata Życzkowska: essere autentici attraverso la propria creazione intima e creare così performance che coinvolgono tutti, usare i vari topics frutto della ricerca laboratoriale , quindi frutto dei partecipanti.

8. Canto

Nuova canzone per concludere in ensemble.

9. Fine

Rilassamento a terra.



Co-funded by
the European Union

Warsaw | Palermo

InToDaTe

Innovative tools for
DANCE TEACHERS

IL WORKSHOP “IN.TO.DA.TE ”: PROGRAMMA DETTAGLIATO DELLE ATTIVITÀ

28/09/22

1. Warm-up come i giorni precedenti nello spazio.

2. Fiducia

Esercizio di sollevare qualcuno e muoverlo nello spazio, stessa esercizio di fiducia con uno al centro ad occhi chiusi che ondeggia e gli altri accolgono il peso.

Per Agata Życzkowska: è un esercizio che costruisce la comunità e che mette un'informazione tra i partecipanti che il gruppo non è male e si può lavorare con lui e tutto diventa più facile.

3. Berek 2

Chi viene acchiappato si deve fermare con le gambe aperte e può essere salvato da qualcuno che passa sotto.

Per Agata Życzkowska: semplice esercizio che mette in uno stato di divertimento facendo uscire in maniera spontanea la voce e la risata per poi procedere anche verso il canto e altro. Inoltre tu non sei solo perchè devi salvare l'altro e sei concentrato nel gruppo come l'esercizio dal primo giorno, spalla con spalla creando una strategia.

4. Creare macchine

Una alla volta entriamo nello spazio e scegliamo un movimento ripetitivo e un suono, la seconda persona si inserisce in sintonia ritmica e di movimento con il prima e via scorrendo con gli altri. Chi guida chiederà di trasformare un pò la macchina in una macchina che ride, che piange, che urla.

Per Agata Życzkowska: esercizio per tutti che si può fare anche all'aperto creando un Happening interessante. Ricordando di non forzare la voce. Inoltre permette di lavorare il ritmo delle persone che a volte non sono molto brave.

5. Drammaturgia e Poesia

Scendiamo per strada e a coppie andiamo in giro in 30 minuti lavorando su uno dei temi scritti nel primo giorno, in questo caso “fragrance of the nature”, e ogni coppia deve trascrivere degli odori che capta inserendo anche aggettivi. Bruciamo inoltre la lettera scritta a noi stessi. Saliamo e trascriviamo le frasi in dei cartoncini e poi li tagliamo frase per frase per creare un grande poem in cui ognuno posiziona una striscia e poi si sceglie un titolo, poi lo leggiamo con intenzione.

Riflessioni: creare il rispetto delle idee altrui, uso delle forbici insieme creando armonia e gioco di squadra, una piccola comunità può lavorare insieme per creare qualcosa.



Co-funded by
the European Union

Warsaw | Palermo
InToDaTe
Innovative tools for
DANCE TEACHERS

IL WORKSHOP “IN.TO.DA.TE ”: PROGRAMMA DETTAGLIATO DELLE ATTIVITÀ

29/09/22

Riflessioni: lettera bruciata ci aiuta a visualizzare e ad agire le cose che non vanno prendendo una decisione attiva sulla distruzione.

L'esercizio di scrivere 5 minuti senza pensare aiuta molto ad aprirci ad entrare in connessione con noi liberandoci e mostrando la nostra fragilità e sensibilità, che poi viene trascritta nella lettera e che poi si apre al gruppo attraverso il poem, bisogna prima lavorare con ses tessi per aprirsi alla comunità.

Per Agata Życzkowska: l'autenticità è molto importante nel suo lavoro, sono esercizi per levare la maschera. La vita è come un albero di Natale a cui aggiungiamo ogni anno una pallina nuova, ma se lo guardiamo ci ricordiamo del passato e vediamo la nostra vita. Il feedback è importante perchè è vero e mostra l'identità, con i teenager è difficile perchè loro hanno difficoltà a definirsi.

1. Esercizio in cui scegliamo 4 frasi dai nostri cartelloni e scriviamo altre due frasi su ogni frase scelta dando una definizione di ciò che abbiamo scelto.



Co-funded by
the European Union

Warsaw | Palermo

InToDaTe

Innovative tools for
DANCE TEACHERS

IL WORKSHOP DI “IN.TO.DA.TE ”: PROGRAMMA DETTAGLIATO DELLE ATTIVITÀ

30/09/22

1. Lunga improvvisazione che parte da elementi semplici che si riferiscono al suolo e poi danza con sentimenti di positività, allenando il senso di libertà.

2. Deconstruzione

Usa le frasi scelte componendo metà di un cartoncino e metà di un altro. Quindi fornisci un esempio sostituendo il soggetto scelto con altre parole come amore, vita, vetro e leggi le varie spiegazioni.

3. Recuperare il poem a strisce e scegliere solo quelle che ci piacciono creando un nuovo poem e uno con quelle che non ci piacciono.

4. Riprendere le frasi push and pull e riproporle su una linea che avanza, aggiungere il pensiero alle quattro stagioni e durante la ripetizione dire a voce 4 frasi a scelta del poema.

5. Voce

Creiamo una melodia insieme in cerchio mantenendo il corpo in movimento aggiungendo una suono alla volta.

Conclusioni: Agata Życzkowska ha voluto lavorare con la nostra identità, ma questo processo si può applicare con qualsiasi tema.



Co-funded by
the European Union

Warsaw | Palermo

InToDaTe
Innovative tools for
DANCE TEACHERS

MOBILITÀ A PALERMO

(16-20 OTT. 2022)

HOTELOKO ha portato a Palermo cinque ballerini dal 16 al 20 ottobre 2022. Un workshop intenso è stato guidato da Giovanni Zappulla, basato sulla sua ricerca coreografica a lungo termine. Zappulla è un coreografo e ballerino, direttore del centro coreografico l'espace a Palermo. Il workshop si è basato sul "Natural Dance Movement" e sul "Zhineng Qigong", che rappresentano un nuovo approccio alla danza per risolvere le tensioni e favorire l'evoluzione dell'essere umano.



COS'È LA DMN? (DANZA MOVIMENTO NATURALE)

La DMN è un metodo che riguarda l'essere umano, il suo movimento e le conseguenze di esso.

Questo metodo è nato a Palermo, in un luogo antico, ricco di storia e tradizione, in un momento storico in cui la danza si stava dirigendo verso nuove forme e contaminazioni con altre arti, allontanandosi dalla sua sostanza primordiale; oggi si propone come uno strumento formativo e trasformativo per arricchire il mondo della danza. Il metodo DMN è nato dalla ricerca e dagli studi del coreografo palermitano Giovanni Zappulla, che, al suo ritorno in Italia dopo dieci anni di esperienza in Francia, ha iniziato un percorso personale unendo le conoscenze precedenti a quelle raccolte dallo studio del movimento umano. Zappulla mette in discussione tutti gli aspetti che compongono l'essere umano e a cui normalmente non prestiamo adeguata attenzione: la mente e le emozioni, l'energia e la relazione tra l'interno e l'esterno, attraverso una visione olistica che include il corpo nella sua complessità materiale e cinetica. Partendo dal presupposto che il corpo è uno strumento perfetto che, sul palco e fuori, viene parzialmente sperimentato, Giovanni Zappulla propone un allenamento mirato a stimolare e risvegliare le facoltà normalmente sopite e non riconosciute dell'essere umano, al fine di poter liberare tutto il potenziale disponibile per raggiungere elevati livelli di performance e arte.



Co-funded by
the European Union

Warsaw | Palermo

InToDaTe

Innovative tools for
DANCE TEACHERS

Per comprendere meglio il punto di partenza da cui si sviluppa il metodo, è necessario tenere conto di alcune considerazioni storiche e filosofiche che hanno condizionato la danza nell'ultimo secolo. Una delle più significative è la visione platonica e aristotelica dell'esistenza, che ha creato una cultura diffusa di separazione degli aspetti dell'essere umano, in cui il corpo e la sua parte mentale sono considerati separatamente. Infatti, già nel V secolo a.C., Platone sancì una discriminazione tra il corpo e l'anima, relegando il corpo a una sostanza inferiore in grado di elevarsi solo attraverso la sua parte più pura, l'anima, e Aristotele, un secolo dopo, considerò i due aspetti come inseparabili ma con funzioni diverse. L'eredità dei filosofi greci ha contribuito a una visione della danza parzialmente legata al corpo e focalizzata sulle sue capacità performative.

Così, nel tempo, lo studio della danza si è orientato verso la necessità di raggiungere ideali formali ed estetici quasi ultraterreni, allontanandosi completamente dagli aspetti più sostanziali legati all'individuo e ai suoi sentimenti. Di conseguenza, la danza prodotta si allontana sempre di più dal piacere, poiché il ballerino è spesso confrontato con una professione che porta il corpo all'usura, rendendolo fragile e costringendo l'artista a un ritiro precoce dal palcoscenico. Questo è particolarmente vero per i ballerini classici che sono sfortunatamente costretti a interrompere la loro carriera artistica troppo presto. La loro grazia sul palco, i sorrisi e i gesti delicati spesso nascondono ore di duro e faticoso lavoro, in abiti stretti e scarpe scomode, che trasformano il corpo, a volte rovinandolo permanentemente.

Forzando il corpo e la mente lontano dal piacere, è difficile essere soddisfatti quando i piedi sanguinano e le articolazioni fanno male. Eppure, attraverso la danza, i ballerini regalano piacere al pubblico e trovano piacere e soddisfazione personale nell'eseguire movimenti virtuosi che li avvicinano a entità ultraterrene, raggiungendo l'apice del successo ma pagando un prezzo molto alto in termini di salute e benessere. Quindi, perché non raggiungere questi obiettivi attraverso un metodo di allenamento meno doloroso e meno faticoso che tenga conto dell'essere umano e delle sue funzioni secondo la natura? Un buon esempio sono le arti marziali cinesi e più specificamente il Taijiquan, una disciplina che potenzia le caratteristiche dell'individuo attraverso esercizi che rafforzano le connessioni del corpo, mantenendolo sano e capace di movimenti efficienti fino alla vecchiaia. Quindi, qual è il vero piacere della danza?



L'obiettivo è una danza intesa come un impulso emotivo che prende vita attraverso il corpo il quale, invaso dal piacere, esprime la sua sostanza, entrando in empatia con gli utenti e investendoli di benessere. Chi osserva una danza naturale può trovare fluidità, forza e soprattutto l'armonia desiderata come la consapevolezza di un funzionamento organico, che obbedisce al suo equilibrio dinamico. Lo scopo del DMN è rendere il ballerino forte attraverso la danza stessa e quindi in grado di esprimere e sperimentare il piacere attraverso una rieducazione del corpo che tenga conto della sua natura. La danza può quindi essere naturale, incredibilmente ricca, i nostri corpi possono andare ben oltre le questioni di tecnica e stile, il movimento ha la sua verità che deve essere protetta e arricchita.

Quello che la danza contemporanea fa da poco più di un secolo è dare al corpo la possibilità di seguire la propria storia naturale, di esprimere il suo movimento essenziale secondo il suo reale equilibrio grazie agli studi sull'analisi del movimento e alla cinesiologia, grazie ai quali è stato scoperto che in ogni gesto, dal più semplice al più articolato, sono coinvolti processi estremamente complessi, ricchi di un considerevole numero di trasmissioni dinamiche che si svolgono secondo le leggi della fisica che governano la creazione. Ma stiamo davvero ascoltando queste leggi? Ma stiamo davvero ascoltando queste leggi? Le lasciamo agire? Lasciamo che il nostro corpo esprima il suo proprio ritmo? Come seguiamo i suoi meccanismi naturali per muoverci davvero, indipendentemente dall'effetto da produrre, dal risultato da ottenere? Come possiamo muoverci lentamente o rapidamente, senza imporre a noi stessi un funzionamento artificiale, senza dissociarci, senza frammentare il nostro essere?

Il progresso tecnologico e l'avanzamento della scienza hanno contribuito a ridurre lo spazio-tempo in cui riceviamo un numero innumerevole di informazioni, quindi cosa succede allo spazio-tempo individuale? L'umanità ha compiuto grandi cose, conquistando lo spazio, ma forse dovremmo occuparci prima del microcosmo personale, iniziando dalla scoperta del nostro stesso corpo. La soluzione è 'riunirsi', vedere l'individuo come una singola sostanza composta da due modalità identiche, mente e corpo, perdere l'ossessione di 'pensare il corpo' e dominarlo, scoprire invece cosa il 'corpo pensa', ascoltare la sua memoria sensoriale e far circolare il suo linguaggio; solo in questo modo il ballerino potrà esprimersi armoniosamente e sviluppare le sue competenze.



Co-funded by
the European Union

Warsaw | Palermo

InToDaTe

Innovative tools for
DANCE TEACHERS

Al fine di gestire meglio le funzioni del corpo e rafforzare tutti i suoi aspetti, il metodo si basa sull'antica conoscenza orientale della medicina tradizionale cinese, integrando Taijiquan e Qigong, in particolare lo stile Zhineng Qigong, sistemi basati sul movimento interno, coerenti con la natura umana nei suoi aspetti biomeccanici, energetici e psichici. Queste due discipline sono integrate nella formazione del ballerino proprio perché costituiscono aspetti fondamentali volti a ricostruire l'eredità di connessioni dell'essere umano mirate all'armonia, al benessere e all'espressione artistica. Il Qigong lavora al livello più sottile della mente allenando la concentrazione, l'ascolto profondo e lo studio dell'energia, il Taijiquan allena le connessioni del corpo, la trasformazione del movimento e della forza. Tutti questi elementi lavorano insieme per creare un ballerino consapevole, con movimenti precisi, un corpo sano e una mente completamente connessa al momento presente.

COS'È IL ZHINENG QIGONG?

Il Qigong è l'insieme delle tecniche che consentono la coltivazione del Qi nel corpo. Il termine Qigong significa letteralmente lavoro energetico e deriva dalla combinazione dei caratteri 气 - Qi - energia e 力 - Gong - lavoro; appare per la prima volta all'inizio del XX secolo in un manuale di addestramento per monaci Shaolin, *The Orthodox Shaolin Methods* (1910). Prima di questo periodo, c'erano una serie di pratiche che coinvolgevano movimenti del corpo, respirazione e suoni, che venivano tramandate e eseguite per mantenere la salute. Tracce di queste pratiche possono essere rintracciate fin dal 2000 a.C. in scritte in bronzo che registrano danze capaci di "eliminare la stagnazione dei liquidi nel corpo" o in iscrizioni su monete di giada risalenti al sesto secolo a.C.; il *Neijing Suwen*, un antico trattato sulla medicina tradizionale cinese attribuito a Huangdi (476-221 a.C.), fornisce indicazioni su come condurre una vita sana attraverso una corretta respirazione e esercizio. Nel III secolo a.C., il medico taoista Hua Tuo creò un sistema di Qigong che chiamò Wuqinxi, "il gioco dei cinque animali", e Zhuang Zi (circa 369 a.C. – 286 a.C.), descrisse nel suo libro una tecnica che chiamò Daoyin spiegando come muovere il corpo per rafforzare il Qi. Le prime rappresentazioni illustrate di questi esercizi, trovate a Mawangdui, risalgono al 206 a.C. Si tratta di dipinti su seta colorata che mostrano quarantaquattro figure in diverse posizioni relative a esercizi specifici, accompagnati da didascalie che spiegano l'azione sul corpo. Questo tipo di pratica, da sempre considerata un metodo di prevenzione e cura delle malattie e quindi strettamente legata alla medicina, è diventata nel tempo parte integrante delle arti marziali come lo Shaolinquan e il Taijiquan, proprio a causa della funzione di potenziamento energetico fondamentale per l'artista marziale. A questo proposito, diversi tipi di Qigong sono stati classificati e vengono utilizzati in base ai loro obiettivi: Qigong morbido con movimenti e posture lenti; Qigong duro con movimenti esterni vigorosi; Qigong taoista per raggiungere la longevità; Qigong confuciano per aumentare memoria e concentrazione; Qigong medico con obiettivi terapeutici; e Qigong marziale per aumentare la forza fisica e sviluppare la capacità di dirigere il Qi verso l'esterno. Oggi, il Qigong è diffuso in tutto il mondo e in Cina; dal 1989, dopo un dibattito che è durato anni, il governo cinese lo ha ufficializzato come trattamento medico appartenente alla MTC e fondamentale nel trattamento delle malattie, utilizzandolo negli ospedali e includendolo nel piano nazionale della salute. In Italia ci sono esempi timidi dell'uso di queste discipline, ma l'unico aspetto della MTC formalizzato nella medicina occidentale è l'agopuntura.

All'interno del metodo, Giovanni Zappulla propone una serie di pratiche che si riferiscono a un particolare tipo di Qigong, lo Zhineng Qigong, nato dalla fusione delle conoscenze mediche e marziali del Professor Pang He Ming. Per renderlo più completo, si è basato sulla sua conoscenza delle arti marziali, delle teorie taoiste, buddiste, confuciane ed induiste. Ha creato uno dei metodi più efficaci per migliorare la salute secondo le teorie tradizionali, e per nutrire l'essere umano con l'energia vitale dell'ambiente. Grazie a questo metodo, ha fondato uno dei più grandi e famosi ospedali "senza farmaci", il Centro di Formazione e Recupero di Zhineng Qigong di Huaxia, nella provincia di Hebei, dove un gran numero di pazienti è stato guarito e migliaia di istruttori sono stati formati. La traduzione letterale di Zhineng Qigong è "Il Qigong della Coltivazione dell'Intelligenza", perché secondo il Prof. Pang Ming nell'essere umano ci sono aspetti di potenziale super-intelligenza che gli permettono di guarire se stesso attraverso mezzi e pratiche specifiche. Nello Zhineng Qigong, la pratica si basa sullo scambio tra il Qi dell'individuo e l'Hunyuanqi che è il Qi dell'universo, l'insieme di materia fisica, Qi e "informazione". Un metodo fondato nel 1980 dal Professor Pang He Ming, che ha condensato tutte le tecniche più efficaci dei vari metodi preesistenti di Qigong in un unico sistema di pratica e teoria, inclusi Qigong medici e filosofici.



L'Hunyuanqi si forma quando il Taiji si trasforma in Yin e Yang ma non è ancora differenziato, il che consente la guarigione di qualsiasi squilibrio energetico e, teoricamente, di qualsiasi malattia. Infatti, l'Hunyuanqi, penetrando nel corpo, può trasformarsi sia in Yin che in Yang a seconda della carenza presente nell'individuo. Comprendiamo quindi il grande potenziale curativo di questo metodo. L'Hunyuanqi umano è la combinazione di Qi innato (Yuanqi, Jingqi innato) e Qi acquisito. L'Hunyuanqi umano ha la caratteristica di "lavorare" con lo Yi, l'intenzione, muovendosi con essa. Lo Yi manipola l'energia e la indirizza dove la mente desidera, con l'importante condizione che l'individuo utilizzi attivamente l'intenzione con una profonda consapevolezza del proprio pensiero. Nella pratica dello Zhineng Qigong, la coscienza mobilita l'Hunyuanqi primario, lo assorbe e lo utilizza per nutrire l'Hunyuanqi umano. Quando si raggiunge la pienezza dell'Hunyuanqi, tutte le funzioni degli organi vengono regolate, le malattie scompaiono, la salute si rafforza e si acquisisce saggezza.

Per raggiungere questo obiettivo, il Professor Pang Ming ha creato una serie di esercizi, che suddivide in sei fasi:

1. Esercizi che lavorano con l'Hunyuanqi esterno: il Qi dall'interno viene portato all'esterno e il Qi esterno viene raccolto all'interno. In questo modo, non solo possono essere rafforzate le normali funzioni della vita e superato lo stato di malattia, ma possono anche essere attivati facoltà intellettuali speciali.
2. Esercizi che allenano l'Hunyuan della mente e del corpo: Basandosi sul primo passo, il qi viene guidato nella pelle, nei muscoli, nei tendini, nelle vene e nelle ossa al fine di rafforzare ulteriormente le funzioni vitali dell'uomo e superare così il livello standard.
3. Esercizi che allenano il "vero" Hunyuan degli organi: concentrando l'attenzione sul Qi dei cinque organi, li alleniamo in correlazione con l'attività della psiche. Di conseguenza, si verificherà un aumento complessivo della facoltà di autocontrollo sulle attività vitali del corpo.
4. Esercizio del Canale Centrale di Hunyuan: Allena il collegamento tra il "canale centrale" e il Qi dell'intero corpo al fine di fondersi in "un tutto".
5. Esercizio della Linea Centrale di Hunyuan: Coagula e raffina il Qi del canale centrale con una linea centrale che va oltre il cielo e penetra la terra.
6. Fusione e ritorno all'Uno: la fusione dell'uomo e della natura in un tutto.

Ogni sessione di DMN inizia con una pratica di Zhineng Qigong, precisamente perché lavora profondamente sul corpo e focalizza la mente, consentendo un'ascolto e una attenzione molto accurati durante la danza. Inoltre, è fondamentale che prima di ogni performance pratichiamo alcuni degli esercizi creati dal Prof. Pang Ming per raccogliere il Qi e concentrarci al fine di investire al meglio le nostre energie sul palcoscenico. Normalmente, dopo una pratica di Qigong, in cui è stato accumulato l'energia di Dantian, è necessario distribuirla in tutto il corpo e il Taijiquan è una disciplina preziosa che, oltre a soddisfare questo scopo, riscalda i muscoli e le articolazioni, ripristina le connessioni del corpo e allena il movimento in modo organico.



IL WORKSHOP “IN.TO.DA.TE ”: PROGRAMMA DETTAGLIATO DELLE ATTIVITÀ

IL WORKSHOP A PALERMO (16-20 OTTOBRE 2022)

Il workshop può avere diverse durate, da un'esperienza occasionale di poche ore a un lavoro più strutturato di due o tre giorni, con sessioni di tre ore ciascuna, fino a un'intensa attività di due settimane con cinque ore al giorno. A Palermo è durato 5 giorni.

L'idea è strutturare una formazione sperimentale basata sulla visione olistica dell'essere umano e su un modello di danza fondato sull'unione di mente e corpo e su connessioni profonde. DMN (Natural Movement Dance) nasce dall'unione di tre discipline che permettono all'individuo di conoscere il suo vero potenziale, rendendo il corpo elastico e resistente, la mente forte, sensibile e creativa, in grado di creare un artista espressivo e innovativo solo attraverso la pratica della danza. Il workshop a Palermo è stato un importante primo passo verso la creazione di una collaborazione proficua tra la compagnia l'espace e gli artisti polacchi.

La struttura e gli argomenti del workshop a Palermo:

- Qigong - principalmente Zhineng Qigong
 - Storia del Zhineng Qigong
 - Fondamenti teorici (Concetto di campo, Yishi, Yuanti, Hunyuanqi)
 - Primo livello di pratiche
- Medicina Tradizionale Cinese
 - Teoria Yin/YangYin/Yang
 - Wu Xing
 - San Tiao
 - San Bao
 - Jing Luo
- **Taijiquan stile Chen**
 - Le cinque regole
 - Tecniche base
- **Danza Movimento Naturale**
 - Storia e principi
 - Preliminari al DMN (lavoro a terra)
 - Analisi del movimento
 - Tecniche
 - Improvvisazione



Co-funded by
the European Union

Warsaw | Palermo
InToDaTe
Innovative tools for
DANCE TEACHERS

A3 - CREAZIONE DEL MANUALE CON IL NUOVO CURRICOLO E TESTING CON INSEGNANTI E STUDENTI DI DANZA

Le sessioni di sperimentazione sono state una parte importante della creazione di questo manuale, poiché danzatori e coreografi hanno messo insieme le loro esperienze per testare il nuovo approccio coreografico derivante dall'unione delle due compagnie di danza coinvolte nel progetto e per creare nuove performance di danza da presentare al Dissidenza Festival di Palermo e al Festival U:NEW di Varsavia. Le sessioni di sperimentazione sono state organizzate in Polonia tra aprile e giugno 2023 con 45 danzatori, mentre in Italia le sessioni di sperimentazione si sono tenute nel maggio 2023 con 50 danzatori provenienti dall'Italia e dal Messico.



Questo è il questionario di valutazione che i partner hanno utilizzato per raccogliere commenti, suggerimenti e impressioni dai partecipanti alle sessioni di sperimentazione in Italia e in Polonia.

INTODATE - Strumenti Innovativi per Insegnanti di Danza

Numero Progetto: 2021-2-IT02-KA210-ADU-000048218

Questionario di Valutazione del Workshop INTODATE

Data: _____ Partner del Progetto: _____ Paese: _____

Il modulo di valutazione comprende domande aperte e chiuse sul workshop tenuto in Polonia e in Italia. I risultati permetteranno al team del progetto di avere una panoramica su questioni e fornire input per il miglioramento.

Per favore, prenditi un momento per rispondere alle domande di seguito e restituisci il modulo al termine del workshop.

	1 Completamente in disaccordo	2	3	4	5	6 Completamente d'accordo
Il workshop ha pienamente soddisfatto le mie aspettative.						
Il contenuto è pertinente al mio lavoro.						
Gli obiettivi del workshop erano chiari e ben articolati.						
Le attività in questo workshop mi hanno fornito sufficiente pratica e feedback.						
Il workshop era ben organizzato.						
Il facilitatore/istruttore era preparato.						
Ho migliorato le mie conoscenze sui nuovi strumenti per la danza contemporanea.						
Utilizzerò i risultati del workshop nella mia pratica quotidiana di danza.						
Ho un'idea chiara di come applicherò l'apprendimento nella mia pratica di danza.						

Quali sono state le tue ragioni per partecipare al workshop?

Come sei venuto/a a conoscenza il workshop?

Cosa ti è sembrato più interessante e perché?

Hai suggerimenti o raccomandazioni aggiuntive su come incoraggiare l'uso delle tecniche sviluppate dai coreografi in Polonia/Italia?

Qual è la tua professione?

Grazie mille per aver compilato questo questionario di valutazione!



Warsaw | Palermo
InToDaTe.
 Innovative tools for
 DANCE TEACHERS

Il feedback proveniente dalle sessioni di sperimentazione ha completato la creazione di questo manuale. Di seguito riportiamo alcuni dei commenti raccolti tramite il questionario di valutazione dopo che i partecipanti hanno risposto a due domande specifiche:

Cosa è stato più interessante e perché?

"Sentire energeticamente il lavoro di gruppo perché ti trasporta in altri aspetti emotivi e nella capacità espressiva"

"Il potenziale e la forza che raggiungono il movimento e l'espressività del corpo stimolati dal lavoro con l'energia nella pratica di Qi Gong e Taijiquan"

"La parte più scioccante è stata quando, come gruppo, ci siamo liberati attraverso un'improvvisazione guidata da Giovanni con l'intervento musicale dal vivo di Giuseppe Rizzo, in cui ci è stato chiesto di esplorare le basi del Danza Movimento Naturale e di lasciarci andare con la ricerca voce-emozione, è stato così potente perché tutti abbiamo superato i nostri limiti espressivi, sviluppando un'esperienza bellissima ma ancora organica".

"La cosa più interessante per me è stata poter vivere con diverse culture, lingue e livelli di conoscenza del metodo. Ho trovato profondamente arricchente poter conoscere esperienze diverse e capire che la danza e il movimento sono per tutti".

"Nel tempo il rapporto con il mio corpo è stato difficile, per molti anni ho sentito una disconnessione, una frammentazione di mente e corpo. Attraverso il movimento ho guarito, mi ha anche permesso di sviluppare fiducia, intuizione, sensibilità e percezione. È stato un ponte che mi ha collegato con la vita e con altre esistenze".

"La prima volta che ho affrontato la tecnica DMN ho sentito un cambiamento significativo nella natura del mio movimento, ho iniziato a percepire il mio corpo come un'unità complessa in cui l'energia fluisce, mi ha anche aiutato a capire (non razionalmente) il movimento come pratica energetica e meditativa".

"Capisco che viviamo in un mondo automatizzato, ci muoviamo e agiamo meccanicamente e abbiamo perso la connessione con l'energia. È stato rivelatore abitare un tempo sospeso collettivo e praticare la pazienza come antidoto all'accelerazione della vita".

"Per me, la parte più interessante del workshop è stata connettersi con l'impulso di movimento più onesto e intuitivo. Nella pratica si sono aperte diverse porte del mio inconscio, permettendomi di ritrovare memorie nascoste nel mio corpo che una volta sentivo frammentate. Sentire quelle memorie mi ha fatto attraversare molte emozioni, alcune dolorose, alcune gioiose e alcune feroci."

"Un'altra scoperta è stata che sono riuscita a identificare l'origine di un trauma nel mio corpo che si stava accumulando negli anni; riconoscendolo ho scoperto che attraverso questo tipo di pratiche interne ed olistiche posso guarirlo".

"Per me la parte più interessante del lavoro è stata imparare ad ascoltare tutto il corpo; la sua postura, come si sente, il modo in cui cambia ogni giorno anche solo un po', non ci sentiamo mai esattamente uguali due volte. Questa pratica guida verso una sensibilità più profonda di tutto il nostro essere".

"Un sacco di esercizi sono stati molto interessanti. Per me è stato rivelatore vedere tutta una serie legata al movimento autentico, che posso incorporare nella mia pratica quotidiana, così come applicare al mio lavoro con gli altri. Ho avuto un flusso di lavoro molto interessante nel gruppo, e so che dopo una sessione di movimento autentico, la maggior parte di noi si sentiva meglio e più valore come ballerino, artista ed educatore. Spesso ci viene richiesta molta perfezione, e questo metodo permette a ognuno di trovare il proprio movimento, che può essere piacevole e rilassante. Anche se ho incontrato questo metodo in precedenza, questa volta mi ha dato molto di più".

"Uno dei workshop più interessanti è stato quello di Qi Qong, perché ho scoperto in me una sorta di nuova qualità di movimento".

Commenti e suggerimenti?

"Fare interviste o video accessibili che mostrino il lavoro in scena"

"Che sia un po' più lungo, forse un mese".

"C'è la possibilità che tu condivida questo materiale in Messico?"

"Fare più improvvisazione e penso che personalmente l'uso della musica e della respirazione mi abbia aiutato ad approfondire".

"Credo che sia necessario per i ballerini imparare tecniche più introspettive come il DMN per essere più attenti a tutto il loro essere, corpo e mente".

A4 - EVENTI FINALI CON LE PERFORMANCE DI DANZA

A4 è stata l'attività finale del progetto e prevedeva due spettacoli finali in Italia e Polonia come eventi moltiplicatori del progetto. I due spettacoli riassumevano il lavoro svolto durante il progetto e, in particolare, erano il risultato delle sessioni pilota con insegnanti, studenti di danza e artisti esecutivi. I due spettacoli sono stati messi in scena a Palermo dalla compagnia di danza polacca composta da studenti e insegnanti e viceversa in Polonia, dove la compagnia di danza italiana ha presentato i risultati delle sessioni pilota in Italia.

I risultati attesi di A4 erano:

- la creazione di due nuove compagnie di danza composte da studenti e insegnanti che hanno partecipato alle attività del progetto;
- due mobilità delle compagnie di danza italiana e polacca;
- due spettacoli finali.

In particolare, la compagnia di danza l'espace ha presentato "Love you-man's love" nell'ambito del Festival U:NEW Dance Wave a Varsavia il 1° ottobre 2023, mentre HOTELOKO ha presentato "Solar Punk" durante il Dissidanza Festival a Palermo il 27 ottobre 2023.

Il Festival U:NEW Dance Wave è un'idea di Agata Życzkowska. Il festival rappresenta un incontro del collettivo HOTELOKO movement makers con il pubblico di Varsavia. Una parte importante del programma del festival è la presentazione di opere create da giovani artisti, fungendo da promozione delle nuove visioni dei giovani e supportando lo sviluppo di un pubblico giovane per la danza contemporanea. In totale, i due festival hanno coinvolto oltre 600 persone consapevoli del progetto IN.TO.DA.TE.



Foto: Marta Ankiersztejn

L'espace dance company ha prodotto nel 2021 la prima edizione del Festival Internazionale Dissidanza, con workshop, tavole rotonde e due giorni di spettacoli trasmessi su YouTube ad accesso libero a causa delle restrizioni legate al Covid-19. Il festival mira a promuovere la danza contemporanea a Palermo con uno sguardo internazionale e a creare un movimento culturale attorno ai temi della cultura e della danza contemporanea. La quarta edizione si terrà nell'ottobre 2024. Il festival è anche promosso dall'Institut Français Palermo e dall'Instituto Cervantes.

Dalla drammaturgia di Agata Życzkowska combinata con la metodologia di Giovanni Zappulla è nata la performance di danza contemporanea **"Love you-man's love"**. "Love you-man's love" nasce dalla ricerca sulle origini spirituali del movimento, che a sua volta deriva da un'indagine antropologica ed etnomusicale sulla trance dei popoli antichi del Mediterraneo. In particolare, gli studi condotti sui riti e le tradizioni della Sicilia pre-cristiana sotto la guida dell'etnomusicologo Sergio Bonanzinga dell'Università di Palermo e di Giuliana Maria Rizzuto, etno-antropologa e esperta di Medio Oriente e cultura copta, forniscono un supporto scientifico. Un contributo importante proviene anche dalle tecniche di ipnosi condotte da Vanina Bruna, presidente dell'Associazione Mediterranea di Ipnosi Ericksoniana con sede in Corsica. È un progetto interculturale incentrato sui paesi dell'area mediterranea che, uniti da una storia di conquista e convivenza tra popoli e culture eterogenee, hanno arricchito il loro substrato sociale contemporaneo e condividono un passato simile ma unico. Attraverso la metodologia Danza Movimento Naturale del coreografo Giovanni Zappulla, la pièce vuole evidenziare ciò che l'essere umano condivide universalmente: l'amore, inteso come energia universale che la mente sfrutta quando immersa in uno stato alterato di coscienza, come lo stato meditativo, che porta alla consapevolezza del legame tra l'individuo e l'universo. È una riflessione sulle pratiche che hanno sempre popolato ogni parte del mondo e sul potenziale della razza umana, che, ballando, celebra il suo inno alla vita.



Foto: Marta Ankiersztejn



Co-funded by
the European Union

Warsaw | Palermo

InToDaTe.

Innovative tools for
DANCE TEACHERS

La sfida è portare sul palco danzatori capaci di accedere consapevolmente a stati alterati di coscienza, rendendoli ultra-sensibili e quindi artisti altamente espressivi. Il progetto comprende una prima fase di ricerca coreografica, antropologica e musicale riguardante l'era pre-cristiana e una seconda fase per scoprire le tecniche dell'ipnosi, un'eredità dello psicoterapeuta americano Milton H. Erickson. La ricerca si concentra su rituali e cerimonie che, attraverso il movimento e la musica, conducono a uno stato di trance. Il gruppo è composto da danzatori, musicisti e cantanti e offre allo spettatore un'esperienza intensa, ma soprattutto sempre diversa: gli artisti, attingendo a uno stato alterato di coscienza, creeranno un risultato sempre nuovo ad ogni esibizione.

"Love you-man's love" beneficia anche della preziosa collaborazione del compositore e sound designer Giuseppe Rizzo, le cui esperienze spaziano dalla composizione classica alla ricerca elettroacustica, e della cantante Irene Lentile. Questo progetto integra i materiali raccolti dalla ricerca, che vengono elaborati attraverso l'elettronica dal vivo e l'elaborazione sonora in tempo reale, una tecnologia per catturare e trasformare immediatamente il suono per creare un universo musicale vibrante. L'artista sul palco, in uno stato alterato, attinge dal suo flusso di coscienza, dando vita a suoni, rumori, canti, parole e frasi estremamente coerenti con il paesaggio interiore che sta vivendo, che, digitalmente elaborati, producono un'atmosfera sonora di forte impatto estetico. In questo profondo stato, l'artista produce immagini che l'universo della sua mente gli restituisce e che diventano ispirazione per la scenografia che, attraverso l'uso della tecnologia video, rende visibile questo ambiente particolare allo spettatore.

Love you-man's love (trailer disponibile [qui](#))



Foto: Marta Ankersztejn



Co-funded by
the European Union

Warsaw | Palermo

InToDaTe.

Innovative tools for
DANCE TEACHERS

SOLARPUNK 2023 (trailer disponibile [qui](#))

Utilizzando pratiche di mindfulness tratte dal metodo DMN combinate con una coreografia sperimentale concettuale, è stata creata la performance **SOLARPUNK**. SOLARPUNK è un movimento artistico che immagina come potrebbe essere il futuro se l'umanità riuscisse a risolvere le principali sfide contemporanee, con un'attenzione particolare ai temi dello sviluppo sostenibile, come il cambiamento climatico e l'inquinamento. È una delle poche visioni positive e speranzose del futuro nel contesto del rapporto tra civiltà e mondo naturale, sostenuta da fatti e valori concreti. Il SOLARPUNK descrive un mondo in cui siamo più consapevoli dei costi ambientali del progresso tecnologico. Il futuro può comportare il riutilizzo e l'upcycling di ciò che già esiste. È essenziale non solo avere "città intelligenti", ma anche una "cittadinanza intelligente". "In questa visione, civiltà e natura sono in armonia e si sostengono a vicenda e reciprocamente. L'idea della performance del collettivo HOTELOKO movement makers è di introdurre questa tendenza nel mondo della danza contemporanea e della performance.



Co-funded by
the European Union

Warsaw | Palermo

InToDaTe.

Innovative tools for
DANCE TEACHERS

Under the influence of working on the performance, a manifesto was created: **THE SOLARPUNKS MANIFESTO / HOTELOKO movement makers**

Siamo Solarpunks perché stiamo cercando di riconquistare la speranza.

Solarpunk è una visione ottimistica della coesistenza tra esseri umani, tecnologia e natura. 'Punk' in Solarpunk rappresenta ribellione, controcultura, post-capitalismo, post-colonialismo e entusiasmo. Va in una direzione diversa rispetto alla cultura dominante. 'Solar' in Solarpunk si riferisce al sole e simboleggia la convinzione nell'uso di energia pulita e nutriente per trasformare il mondo. SOLARPUNK mira a rafforzare la comunità umana migliorando la qualità delle relazioni interpersonali a livello locale e globale. Solarpunk è un movimento che mira ad affrontare le sfide dell'Antropocene, un'era caratterizzata da un significativo impatto umano sul nostro pianeta.

Solarpunk esamina, dialoga e affronta il concetto di postumanesimo. Solarpunk comprende una giovane cultura del fare, soluzioni locali e la creazione di sistemi autonomi, non solo tecnologici ma anche ecologici. Solarpunk abbraccia una varietà di metodi: non c'è un unico modo "giusto" di partecipare al Solarpunk. Invece, comunità diverse da tutto il mondo possono usare il suo nome e i suoi valori per creare i propri semi di una rivoluzione nutriente.

SOLARPUNK è la forza e il motore per svegliarsi dal mondo dei sogni ogni mattina. SOLARPUNK è un'energia ascendente che permette l'armonia.

SOLARPUNK è un assaggio di follia.

SOLARPUNK è trionfo sulla paura.

SOLARPUNK è ossigeno.

Solarpunk vuole rallentare, ridurre, fermare o invertire le tendenze attuali nell'uso della natura da parte dell'umanità per i suoi scopi. Solarpunk considera la diversità di culture, religioni, abilità, generi e identità sessuali.

Solarpunk suggerisce un'evoluzione sociale che porta non solo alla tolleranza ma anche a un'accettazione e una empatia ancora più ampie. Il nostro futuro potrebbe coinvolgere il riutilizzo e il riciclo di ciò che già esiste. Non solo "città intelligenti", ma anche "cittadinanza intelligente". Non vogliamo che SOLARPUNK sia un'arma, ma piuttosto un grande insegnante di empatia e dell'ecosistema in cui viviamo. È così che si manifesta il nostro amore per il mondo. Non siamo più i padroni della Terra. Siamo i suoi custodi. Siamo giardinieri.

SOLARPUNK è un motivatore per lo sviluppo e il movimento.

SOLARPUNK è dentro di me quando sono circondato da persone di cui mi fido. SOLARPUNK è una vittoria.

SOLARPUNK è morbido come un orsacchiotto di peluche.

SOLARPUNK è ossigeno.



Foto: Marta Ankiersztejn



Co-funded by
the European Union

Warsaw | Palermo

InToDaTe.

Innovative tools for
DANCE TEACHERS

CONCLUSIONI

Alla fine della sua durata, il progetto IN.TO.DA.TE. ha raggiunto i suoi obiettivi originali:

- fornire agli insegnanti di danza un nuovo curriculum e strumenti per migliorare le loro competenze nel campo dell'insegnamento della danza;
- contribuire alla diffusione e all'applicazione pratica di nuove metodologie coreografiche tra le giovani generazioni di ballerini;
- utilizzare strumenti creativi e innovativi per facilitare il processo di apprendimento dei ballerini professionisti.

Il progetto ha inoltre raggiunto i suoi risultati e obiettivi:

- creazione di un curriculum innovativo per gli insegnanti di danza;
- scambio di esperienze e buone pratiche tra insegnanti dei paesi partner attraverso due visite di studio in Italia e Polonia;
- pubblicazione di questo manuale per insegnanti di danza sulle nuove metodologie coreografiche sviluppate dai due partner;
- due spettacoli finali (Solarpunk e Love you-man's love) con studenti di danza che hanno sperimentato il curriculum sviluppato durante il progetto e che sono stati presentati in festival internazionali di danza.

I giovani ballerini hanno avuto l'opportunità di esibirsi di fronte a un pubblico attento e nel contesto di festival internazionali con compagnie di danza provenienti da tutta Europa. Il progetto ha beneficiato direttamente due organizzazioni culturali che, grazie a questo progetto, hanno potuto organizzare i loro festival e formare giovani ballerini e altri professionisti della danza con la loro innovativa ricerca coreografica per l'impegno sociale e la sostenibilità nella danza contemporanea.

Questo progetto è l'inizio di una nuova e più forte cooperazione tra l'espace e HOTELOKO, che sono già coinvolti in altri progetti finanziati dall'UE. I partner stanno pianificando di capitalizzare sull'esperienza di IN.TO.DA.TE. in futuro. Altri progetti Erasmus+ sulla danza e l'inclusione sono auspicabilmente in arrivo!



Foto: michaljedrzejewskiphotographer



GRAZIE

Warsaw | Palermo
In.To.Da.Te.
Innovative tool for
DANCE TEACHER

centro coreografico
l'espace
p a l e r m o



Co-funded by
the European Union

Finanziato dall'Unione europea. Le opinioni espresse appartengono, tuttavia, al solo o ai soli autori e non riflettono necessariamente le opinioni dell'Unione europea o dell'Agenzia esecutiva europea per l'istruzione e la cultura (EACEA). Né l'Unione europea né l'EACEA possono esserne ritenute responsabili.