

**Martedì 13 e mercoledì 14 Agosto 2019**

**Seminario di danza teatro classico indiano:**

**"L' allenamento nella danza teatro indiana"**

**condotto da Lisa Pellegrini**

**presso Teatro Agriturismo Montevaso (Chianni)**

Il seminario è rivolto ad attori, danzatori e a chi vuole trovare un metodo di allenamento basato sulle tecniche indiane di danza teatro. Non è richiesta una conoscenza della danza indiana.

Dopo un riscaldamento del corpo iniziamo un lavoro sul ritmo che parte dai passi base della danza teatro indiano (stile Bharatanatyam e Kathak) che si eseguono sul posto e nello spazio seguendo le sillabe ritmiche che l' insegnante recita.

Questa prima parte del lavoro include movimenti delle braccia e delle mani che si



eseguono in sincronia con i passi, uno studio ritmico che porta ad una profonda concentrazione in movimento.

Verranno studiate delle sequenze ritmiche che ogni allievo potrà sperimentare a recitare e danzare, ogni sequenza è un insieme di movimenti codificati che si eseguono nelle 8 direzioni dello spazio.

La seconda parte del seminario è dedicata allo studio della poetica del movimento, come il corpo può raccontare una frase o una storia, utilizzando i codici della danza teatro indiana. Pose, gesti delle mani (mudra) e sguardo.

La danza teatro indiana è una disciplina antica che considera chi la pratica, un danzatore ed attore insieme, poichè unisce la conoscenza del ritmo e consapevolezza del corpo alla mimica poetica.

***Orario:***

***martedì dalle 15,00 alle 19,00***

***mercoledì dalle 9,00 alle 13,00***

***indossare abiti comodi, portare un quaderno e una penna e una bottiglia vuota (l' acqua del Montevaso è buona)***

***[www.lisapellegrini.it](http://www.lisapellegrini.it)***