

LABORATORIO SPERIMENTALE DI DANZA LIBERA « MALKOVSKY »

il 23, 24 e 25 luglio 2024

« Collinarea Festival del Suono »

Lari (PISA)

La Danza Libera : lo stile, il gesto ed il piacere della ricerca rivelano una danza 'figlia di altri tempi' (inizio anni '20) eppure, in essa é possibile percepire il riflesso di un qualcosa d'intemporale, di eternamente comune alla natura dell'essere umano : la gravità e la gioia di vivere.

La danza di François Malkovsky racchiude impeto ed abbandono, pienezza e vuoto, radicamento e fluidità. In essa si dispiega un vasto ventaglio di emozioni e le tensioni corporee che le accompagnano, senza però tendere mai all'eccesso.

Il movimento percorre le linee di un corpo di cui ricerchiamo l'unità e la disponibilità a renderci il canale attraverso cui la danza scorre, con semplicità ed evidenza. Il dialogo tra musica e movimento diventa intimo, preciso, rendendo possibile l'alchimia che « *trasforma le vibrazioni sonore in onde visive* ».

Si tratta di una danza poetica, nutrita da immagini ed atmosfere;
vi ritroviamo la grazia e la bellezza dell'arte greca,
la nozione di 'hara', centro motore delle pratiche orientali, e
di 'plessò solare', centro emozionale da cui tutt'impulso nasce..



Francois Malkovsky (1889-1982) : la danza rappresenta per lui
« una delle espressioni più importanti dell'Arte di vivere » ;
uomo originale ed appassionato osservatore della natura,
é stato definito il '**danzatore-filosofo**'.

Attento alla flessibilità della colonna vertebrale, che definiva '*albero di vita*', insisteva sull'importanza di ritrovare il « movimento umano naturale », affine a quello del mondo animale e vegetale, così come alla motricità libera dei bambini e alla ricerca di economia nello sforzo, tipica dei mestieri antichi.

« *Vivre comme l'arbre pousse, comme la rivière coule, comme souffle le vent, avec la même justesse, la même simplicité, la même droiture* » F. Malkovsky



In questo laboratorio abborderemo parte della tecnica di base necessaria ad entrare nell'espressione della Danza Libera, attraverso momenti di ricerca personale, d'improvvisazione e creazione, danze in cerchio

*ascolteremo da dove nasce l'impulso del movimento
*osserveremo come dialogano equilibrio, disequilibrio e ondulazione della colonna vertebrale

*osceremo vivere la sospensione
*contatteremo le leggi naturali del movimento :
la continuità, la diffusione dal centro alla periferia,
il ritmo ternario...

Tenteremo di « incarnare e vivere » la danza con giustezza ed umiltà, in maniera adeguata all'esperienza e alla struttura corporea proprie ad ognuno.

Entreremo in questa danza, fatta di immagini vissute, attraverso la nostra realtà e dimensione di esseri umani unici, sottomessi alle leggi del ciclo terrestre, alle potenzialità e limiti fisici, e all'universo delle emozioni che ci attraversano.

A chi è rivolto : a coloro che desiderano scoprire una pratica della danza che permette di tessere un legame tra l'interno e l'esterno. Nessuna abilità o condizione fisica particolare è necessaria, solo il desiderio, la curiosità di cercare, cercarsi, sperimentare, sperimentarsi, condividere e comunicare.

Chiara Visconti : incontra 'per caso' la Danza Libera nel 2008, subito dopo aver concluso la triennale in Psicologia Evolutiva a 'La Sapienza di Roma'. Quest'incontro la porta a farne altri, a cambiare vita, e.. a trasferirsi definitivamente in Francia nel 2010 per seguire gli insegnamenti di Andrée Grange Edel, psicologa, artigiana della seta e insegnante di Danza Libera, e di Vannina Guibert, danzatrice, allieva diretta di F.Malkovsky. La Danza Libera l'accompagna nel corso degli anni, lungo la propria evoluzione : si forma al massaggio, al movimento Rosen e alla Gestalt-Terapia. Ad oggi tutte queste discipline, arti di vivere e di osservare la vita, si fondono e confondono nella sua professione di Terapeuta Psico-corporeo.



Riferimenti :

https://mediatheque.cnd.fr/spip.php?page=la_danse_libre-article&id_article=11

<https://www.danse-libre-malkovsky-ronds-dans-eau-drome.fr/>

Video di repertorio :

<https://youtu.be/QNPJv7FBrlY?si=OK-6ryb8t6-Spyx> F. Malkovsky danza « Il desiderio »,

Suzanne Bodak interpreta

<https://youtu.be/3l-G8srCM7g?si=3KXKz5vrgW6pO3AO> Vannina Guibert e Marc Francois danzano « la valse à deux »