



## Use Your Words Tecnica Release, Improvvisazione e Composizione con Genna

Use Your Words Tecnica Release,

Improvvisazione e Composizione con Gennaro Maione 9/10 Ottobre Questo laboratorio sarà principalmente

basato sulla sperimentazione di forme e criteri del come e cosa muovere del proprio corpo, come un puzzle di mille pezzi che si costruisce in ogni sua singola forma importante per la sua totale costruzione. La prima parte del laboratorio sarà incentrata su un riscaldamento in tecnica Release basato sulla dinamicità e gravità del corpo al suolo, l'uso delle articolazioni e dello spazio seguendo dei punti guida dettati nel percorso, necessari per la conoscenza e l'uso consapevole del proprio corpo. Attraverso la costruzione di sequenze verticali e orizzontali, ci sarà una prima indagine del corpo che consoliderà una propria consapevolezza del peso e della fluidità. Attraverso l'utilizzo di alcune chiavi per la mobilità cercheremo di articolare e disarticolare, comporre e scomporre oltre che suddividere tanti punti della nostra struttura fisica attraverso l'elaborazione e l'osservazione delle varie dinamiche di movimento (fluidità/rigidità/slowmotion/velocità), utilizzando inoltre l'assorbimento di informazioni che potranno essere necessarie per una composizione coreografica. Attraverso la conoscenza e la consapevolezza di queste scomposizioni il laboratorio utilizzerà ogni ampio raggio di sperimentazione e di confronto con il proprio corpo e le

[Descrizione completa su www.tumit.it/evento.php?idEvento=23186](http://www.tumit.it/evento.php?idEvento=23186)

[Presso CosìArte Lungomare Lutazio Catulo, 14, Ostia, Roma, Italia](#)

Dal 09.10.2021 ore 16:00

Al 10.10.2021 ore 19:00

Sito web <https://www.facebook.com/events/4117607728334886/>

E-mail [cosiarte@libero.it](mailto:cosiarte@libero.it)

[www.tumit.it/](http://www.tumit.it/)