

DI ALISA MAKARENKO

La filosofia del movimento

Il mio metodo #mov_improv_ment è una combinazione di psicologia, improvvisazione e danza contemporanea per tutti coloro che lo desiderano, indipendentemente dall'età e dal livello di avanzamento. È finalizzato alla ricerca del proprio modo di muoversi e di scoprire le potenzialità della propria personalità. Non insegno a ballare. Aiuto a trovare la propria espressione autentica del movimento. Suggerisco strumenti attraverso un'attività laboratoriale che possa ricondurre alla creatività e conoscenza mediante esercizi concreti.

Faccio un viaggio, il **Mov_improv_ment**. Queste sono le tre parole (e azioni) più importanti della mia vita: **movimento, improvvisazione, sviluppo.**

LA MIA FILOSOFIA DELLA DANZA

- La danza è ogni movimento e l'immobilità.
- Non ci sono movimenti brutti, ama una danza strana che dentro c'è anche la bellezza!
- Meno è di più.
- Goditi la vita quotidiana, l'ispirazione è intorno a noi.
- Utilizza diverse direzioni, piani, livelli. Lascia che il tuo ballo sia in 3D!
- Nella danza non solo le mani e le gambe sono importanti, ma anche l'orecchio, la punta del piede destro o la



(foto Andrzej Hajdasz)

zona sottostante le ginocchia. Balla con tutto il tuo corpo.

- Mescola tecniche e stili diversi, usa livelli interdisciplinari, le cose più interessanti si creano nell'eclettismo. Cerca qualità e ritmi diversi, non c'è niente di più noioso che vedere il movimento monotono. Ascolta la musica, costruisci relazioni con essa, analizza in cosa consiste e come può essere interpretata. La maggior parte dei processi avviene nella tua testa.
- Pensa a dove guardi e cosa vedi, qual è la tua attenzione.
- Ricorda che la scena ama i contrasti, e la percezione dello spettatore deve cambiare.
- C'è più emozione nei piedi e nelle mani che sul viso.
- La pausa è udibile, evidente, necessaria.
- Scopri i limiti e le possibilità del tuo corpo, puoi cambiarli ogni giorno.

Tutti possono ballare, perché è nella natura dell'uomo. Ci credo e lo dimostro con il mio lavoro.

ALISA MAKARENKO – The Movement Artist Laureata in psicologia alla Kherson State University e in coreografia e teoria della danza alla Fryderyk Chopin University of Music di Varsavia. Coreografa e direttrice del movimento in vari teatri di prosa. Docente allo STA Acting Studio. Ballerina e performer. Socia onoraria dell'Associazione Culturale Teatroterapia "TeatroInBolla".

A psychology graduate at the Kherson State University and a choreography and dance theory graduate at the Fryderyk Chopin University of Music in Warsaw. Choreographer and movement director at multi drama theatres. Art school STA lecturer. Dancer and performer. Alisa is an honorary member of TeatroInBolla in Milan, Italy.

THE PHILOSOPHY OF MOVEMENT

My original method #mov_improv_ment is a combination of psychology, improvisation, and modern dance. It is aimed at everyone, regardless of the age or skill level. Its goal is to seek your own way of moving and discover your personality potential. I don't teach how to dance. I help to find your own authentic move expression, I suggest the tools, and offer a solid basis. Together, we move through specific exercises. I guide a journey. **Mov_improv_ment**. Three most important words (and actions) of my life: **movement, improvisation, and development.**

My dance philosophy

- Dancing is every action and every inaction
- Give yourself permission for each move, don't judge yourself while dancing
- There are no ugly moves – learn to love your weird dance, there's beauty in it as well
- Less is more
- Draw from your everyday life – inspiration is all around you
- Both the form and the content matter in dancing
- Use various directions, planes, and levels. Manage your space. Let your dance be 3D
- Arms and legs are not the only important things in dancing – remember about your ear, the little toe of your right foot, the space under your knees. Dance with your entire body
- Mix different techniques and styles, use interdisciplinary fields – eclecticism creates the most interesting things
- Look for various qualities and rhythms – there's nothing more tedious than a uniform motion
- Listen to the music, build your relationship with it, analyse its form and different ways to interpret it
- Your imagination is your everything – most processes happen in your head
- Think of where you're looking and what you're seeing, think of what is your focus
- Remember that the scene loves contrasts, and viewers need variation
- There's more emotion in your hands and feet than on your face
- A pause is audible, noticeable, and essential
- Learn the possibilities and limitations of your own body, they change with each day

Everyone can dance because dancing is human nature. This is what I believe in and this is what I prove in my everyday work.

TEATROINBOLLA
Associazione Culturale Teatroterapia
www.teatroinbolla.org
Facebook @teatroinbolla