

DANZA ELEMENTARE

SEMINARIO CON ALEXA HAHN

Alla base funzionale di quest'ordine di danza appartengono, accanto alla formazione corporea i tipi di movimento umano di base come: camminare, correre, saltellare, rimbalzare, saltare, oscillare e girare. Gli aspetti ritmici e dinamici di questa possibilità di sviluppo e di variazione nello spazio e nella forma, offrono un quasi inesauribile materiale di partenza per la danza. Nel successivo sviluppo artistico si apre la sfera di sperimentazione della danza elementare che è sorretta da tre punti essenziali:

- ② **Tecnica/Training**
- ② **Improvvisazione**
- ② **Configurazione del movimento**

Questi sono i mezzi prevalenti che, secondo gli scopi didattici, Sono adoperati in fluido scambio privilegiando l'uno o l'altro aspetto. Su questi principi Alexa Hahn basa l'insegnamento pedagogico della danza durante le lezioni. Il suo metodo d'insegnamento della danza elementare vivace e colorito è basato sui seguenti principi:

- ② **Sviluppo del movimento anatomicamente corretto**
- ② **Precipua importanza al lavoro ritmico musicale**
- ② **Incoraggiamento delle possibilità del movimento individuale e delle singole capacità creative nella danza**

CONTENUTI E SCOPI DEL SEMINARIO

TECNICA/TRAINING

- **Temi scelti della formazione corporea**
 - Costruzione corporea funzionale sotto l'aspetto della danza
 - Sensibilizzazione della coscienza corporea
- **Formazione del movimento ritmico**
 - Miglioramento delle capacità tecniche
 - Scoperta e sperimentazione di nuovo materiale di movimento
- **Sequenze imitative ripetitive**
 - Lavoro rivolto alla precisione e alla qualità dei movimenti
- **Percezione e sperimentazione delle proprie possibilità motorie in campo fisico e creativo**
 - Sensibilizzazione dei propri bisogni e dei propri limiti

IMPROVVISAZIONE

- **Esercizi di movimento ritmico - musicale, oppure esercizi relativi allo spazio e alla forma**
 - Disposizione verso l'improvvisazione nella danza
- **Sperimentare con materiali e oggetti**
 - Entrata giocosa nel movimento libero
 - Elaborazione di specifiche qualità motorie
- **Contatto - adattamento - contrasto**
 - Relazione con partner e gruppo nella danza
- **Improvvisazione con l'ausilio del suono e in silenzio**
 - Sperimentazione e ampliamento del personale spettro dinamico
- **Stimoli tematici della danza**
 - Scoperte delle proprie originarie energie creative

CONFIGURAZIONE DEL MOVIMENTO

- **Sviluppo e variazioni di motivi della danza**
 - Preparazione per sequenze coreografiche
- **Analisi della musica**
 - Ascolto differenziato ⇒ differenziate possibilità d'interpretazione
- **Studi sulla formazione e il raggruppamento nello spazio sulla base di elementi strutturali e stilistici della danza**
 - Elaborazione di principi artistici - estetici della coreografia
- **Dall'improvvisazione intuitivamente sperimentata alla modellazione cosciente**
 - La formazione della propria espressione della danza

CORSI D' APPROFONDIMENTO

I metodi di lavoro di Alexa Hahn personalizzati sulle capacità individuali e sui bisogni del singolo, permettono ai gruppi più eterogenei un ingresso eccitante e tuttavia sciolto nella Danza Elementare. I suoi corsi diversificati secondo le richieste e degli scopi si adattano a:

- Dilettanti interessati alla danza, provenienti da qualsiasi formazione e di qualsiasi età
- Insegnanti di danza e di Educazione Fisica
- Studentesse di danza e ballerine già formate.

Alexa Hahn tiene corsi internazionali in forma di seminari fine settimanali, settimane di studio e progetti di ampliamento della formazione professionale a lungo termine.

Le lingue d'insegnamento usate nel programma sono: tedesco, inglese, francese. Informazioni dettagliate possono essere richieste all'indirizzo già riportato.

NASCITA DELLA DANZA ELEMENTARE

Il concetto creativo del movimento della Danza Elementare venne sviluppato dalla ballerina e coreografa MAJA LEX, attraverso l'ispirazione di CARL ORFF e DOROTHEE GUENTHER. Questo portò Maja Lex a far nascere un ordine di danza stilizzato e astratto che si diversificò comprensibilmente dalla maggior parte degli stili di movimento espressivo del XX secolo.

Costruito sui principi funzionali della formazione corporea e sulla forma ritmica del movimento da una parte, così come su una formazione musicale seria dall'altra, Maja Lex sviluppò un metodo d'insegnamento che più tardi venne conosciuto come "Danza Elementare". Nella sua danza "a solo" o di gruppo, ella produceva un gioco di scambiò particolarmente intensivo e ricco di nuances tra la musica e il movimento.

Le coreografie di Maja Lex vennero acclamate con lodi entusiastiche sia da parte della critica sia dal pubblico e da numerosi riconoscimenti internazionali. Nel 1930 la rivista "Der Tanz" (La Danza) scriveva:

"...meraviglioso come qui un'energia positiva di vita viene trasformata in danza, come una precisione ritmica e tecnica viene raggiunta con mezzi propri che per la prima volta nella storia della danza moderna può essere confrontata con la precisione della danza classica."

Dopo la guerra Maja Lex riuscì a dare un'impronta decisiva al ramo artistico – musicale del Diploma di Laurea per Insegnanti di Educazione Fisica presso l'Università di Colonia. Qui sviluppò ulteriormente l'insegnamento della Danza Elementare prima da sola e successivamente in collaborazione della sua allieva prediletta e sua successiva erede artistica: GRAZIELA PADILLA.

Il corpo di ballo di Maja Lex composto di scelti studenti e studentesse del Corso di Studio Danza Elementare presenta le sue coreografie in produzioni televisive e cinematografiche così come in tournée mondiali davanti a un pubblico affascinato in molti paesi europei, in Asia, in America.

ESPERIENZE PROFESSIONALI DELL'INSEGNANTE ALEXA HAHN

- Ⓜ Nell'infanzia e nella giovinezza ginnastica artistica e danza classica
- Ⓜ Laurea alla DSHS Università di Colonia in Scienze dello Sport
- Ⓜ Abilitazione statale come insegnante di ginnastica ritmica
- Ⓜ Maestra degli sci
- Ⓜ Allieva di Maja Lex e Graziela Padilla
- Ⓜ Membro del corpo di ballo Maja Lex
Partecipazione a film e produzioni televisive internazionali
Tournée in Argentina, Austria, Brasile, Belgio, Germania, Finlandia, Francia, Israele e in Svizzera
- Ⓜ Aggiornamento continuo nelle principali danze contemporanee, sia all'estero che in Germania
- Ⓜ Insegnante incaricata per Configurazione del Movimento e Danza Artistica presso la Scuola Superiore Federale di Colonia
- Ⓜ Dal semestre invernale 1984 docente per Danza Moderna, Improvvisazione, Configurazione del Movimento alla MEDAU-Schule, Scuola Professionale per Ginnastica e fisioterapia di Coburgo
- Ⓜ Coreografie per il Gruppo di saggio della Medau-Schule, tra l'altro saggi in Danimarca, Finlandia, Germania, Inghilterra e Giappone
- Ⓜ Due anni di Perfezionamento in Terapia della Danza
- Ⓜ Terapeuta del respiro
- Ⓜ Pedagoga del rilasciamento
- Ⓜ Pedagoga della meditazione
- Ⓜ Relatore per la Danza Elementare presso seminari internazionali e settimane di studio, in Germania, Europa e Giappone

