

LA POSTURA DEL CORPO

IMPOSTAZIONE DELLA POSTURA NELLE LEZIONI DI DANZA

COSA INTENDIAMO PER POSTURA ?

LA FUNZIONALITÀ DI UNA BUONA POSTURA NELLA FASE DI IMPOSTAZIONE DELLA TECNICA DI DANZA

Per postura si intende quella capacità di una persona (allievo) di stare in posizione eretta ed acquisire quell'equilibrio tra le strutture principali del nostro corpo; possiamo dire che l'impostazione del corpo (postura per la danza) si sono mantenute invariate dalla metà del Seicento (codificazione) fino al XX sec. - solo con l'avvento della danza libera e poi moderna e anche la trasformazione del gusto e dei caratteri fisici dei danzatori attraverso anche lo studio delle ginnastiche dolci, l'impostazione ha subito una chiave di svolta ed una profonda trasformazione nel lavoro con il fisico di allievi e danzatori, soprattutto nella partecipazione propriocettiva ed emozionale dei danzatori (allievi).

Mentre nella scuola precedente il corpo era sottomesso a uno schema profondamente fondato sulla forza e la prontezza, nella nuova visione moderna dell'impostazione il corpo deve necessariamente lavorare puntando in particolare su un controllo/equilibrio tra tensioni e distensioni - elasticità e scioltezza - attivando, quella che noi oggi conosciamo come, muscolatura profonda attraverso la sensibilizzazione dell'allievo alla propriocezione del movimento "sentire dentro il movimento" per fissarne la struttura nella memoria.

Ovviamente, questo ha determinato anche un cambiamento nel rapporto con lo spazio....

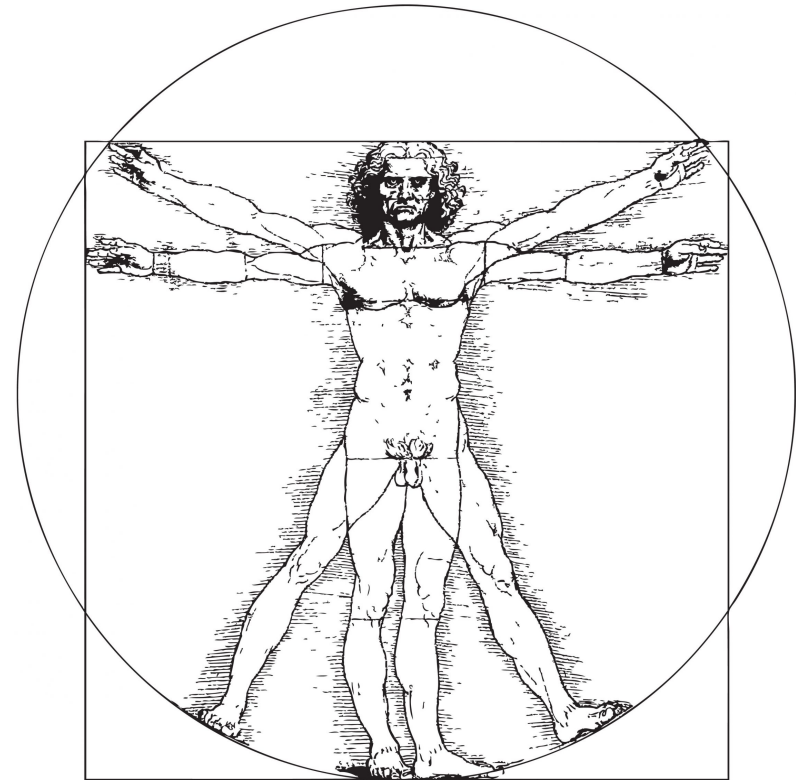
L'UOMO DI VITRUVIO - LEONARDO

Il danzatore attuale non si muove dentro lo spazio - ma si muove con esso - controllando anche la gravità - utilizzandola la gravità come elemento facilitatore della postura e della fase di impostazione.

Ogni movimento che noi eseguiamo sono fatti con cambi di orientamento dei segmenti che eseguono il movimento i quali, si spostano liberamente nello spazio, mentre l'energia si irradia dal "centro" alla periferia - lungo linee centrifughe, liberando il corpo da eccessive contrazioni muscolari (irrigidimento del corpo) .

Questo concetto ci aiuta a spostare l'idea di postura da un rigido lavoro muscolare superficiale a quello propriocettivo della muscolatura profonda rendendo così l'allievo e il suo corpo inevitabilmente più espressivo.

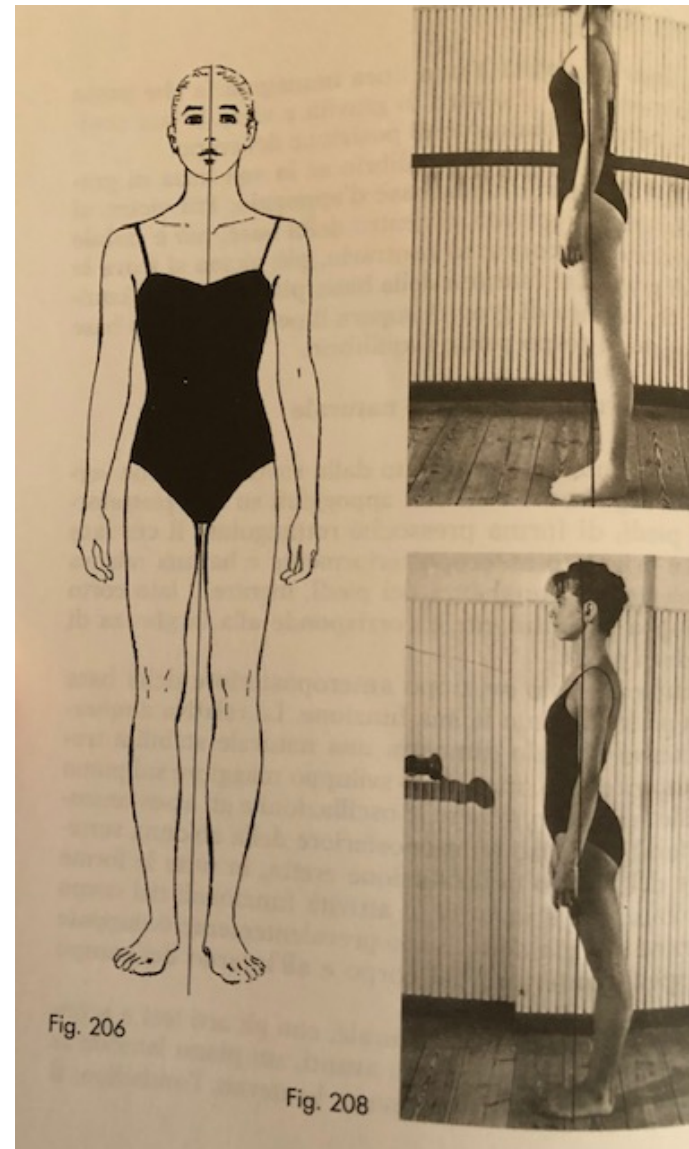
- ASCOLTARE DAL DI DENTRO IL PROPRIO CORPO
- SCOPRIRE SENSAZIONI PROFONDE
- QUALI POTENZIALITA' POSSONO EMERGERE DA QUESTO LAVORO
- REGOLARE LA RESPIRAZIONE IN MODO DINAMICO-RITMICO PENSANDO SEMPRE DI ALLUNGARE LA MUSCOLATURA VERSO L'ESTERNO
- IL MOVIMENTO DEVE DIVENTARE, PROFONDO, CONSAPEVOLE, ESPRESSIVO



IN SINTESI:

1. Qualsiasi movimento va equilibrato in un insieme (unità strutturale) armonia -
2. Dal centro all'estremità
3. I movimenti vanno costruiti rapportandoli allo spazio
4. Immagine della leggerezza
5. Le articolazioni vanno mosse liberamente pensando di essere immersi nell'acqua
6. Il movimento va costruito su sensazioni tra le tensioni verticali e orizzontali
7. La gravità va percepita come "amica" del movimento (elemento fisico positivo)
8. Il suolo base di ancoraggio del corpo e di slancio
9. La respirazione: evitare l'apnea; va regolata sul movimento

LA LINEA IMMAGINARIA FRONTALE E LA
LINEA IMMAGINARIA LATERALE



ALLINEAMENTO

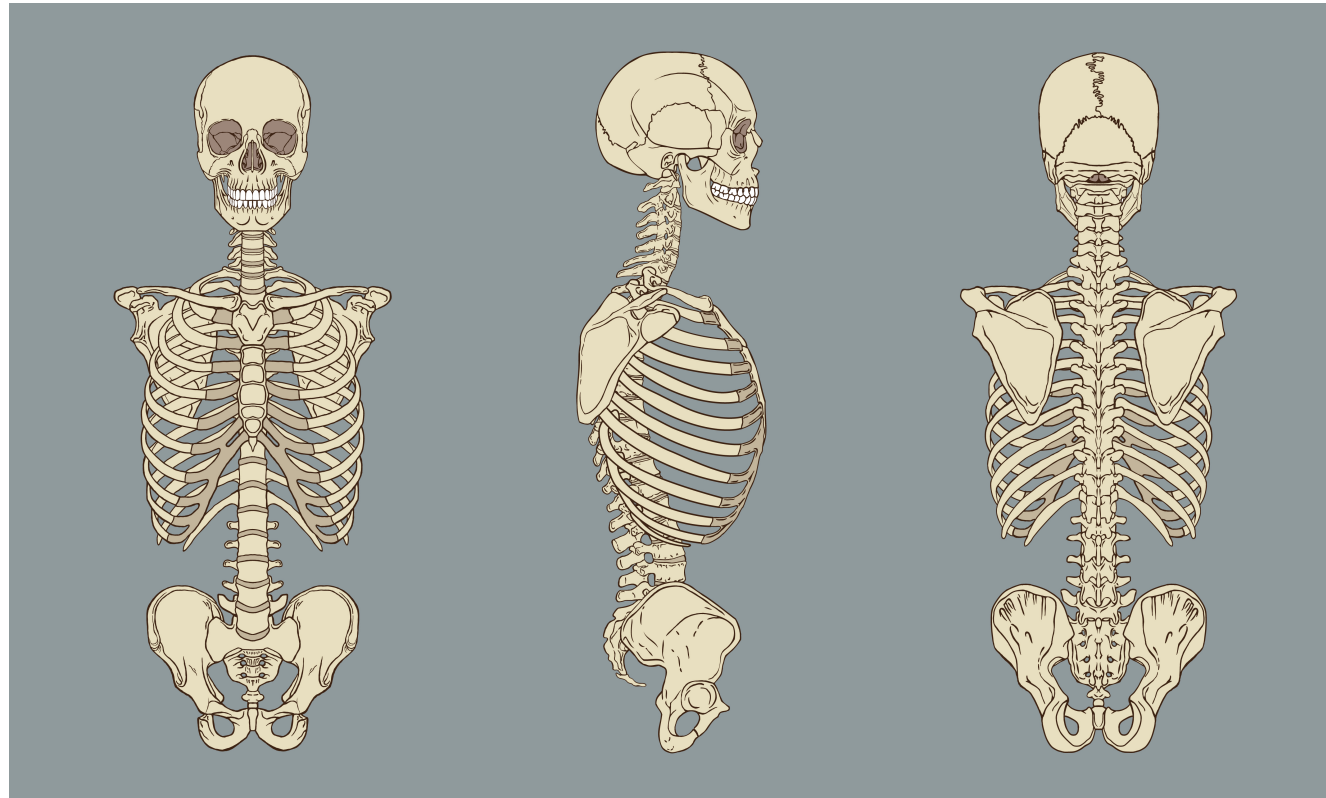
UNA LINEA IMMAGINARIA LATERALMENTE



IL TRONCO

È COMPOSTO DA:

- A. TESTA
- B. TORACE - COLONNA VERTEBRALE
- C. BACINO



COMPOSIZIONE DEL TRONCO

Il tronco è composto :

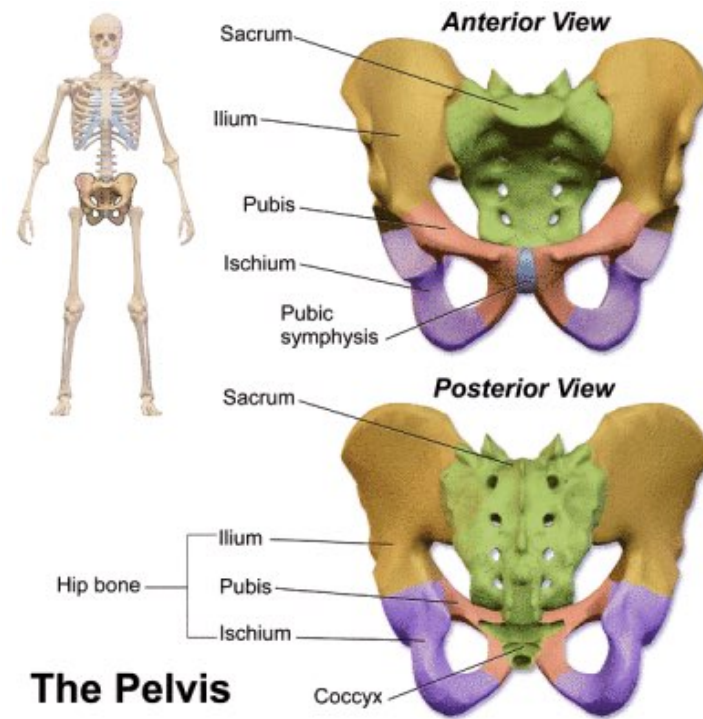
- A. Bacino
- B. Colonna vertebrale

Il bacino è la base del tronco e sede del baricentro, è bilanciato sugli arti inferiori tramite l'articolazione dell'anca e si trova, rispetto a quelli, leggermente inclinato in avanti; l'anca, consente al bacino una mobilità intorno ai tre assi fondamentali:

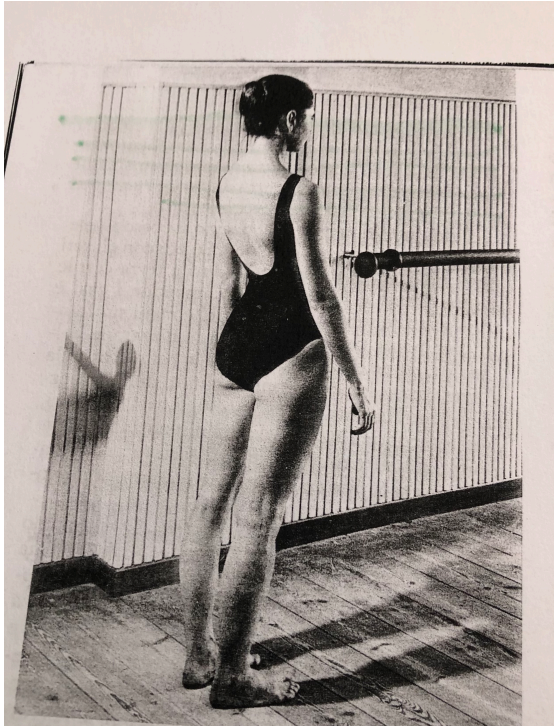
1. Asse trasversale
2. Asse sagittale
3. Asse verticale

IL BACINO

PER UNA PUREZZA DEL MOVIMENTO



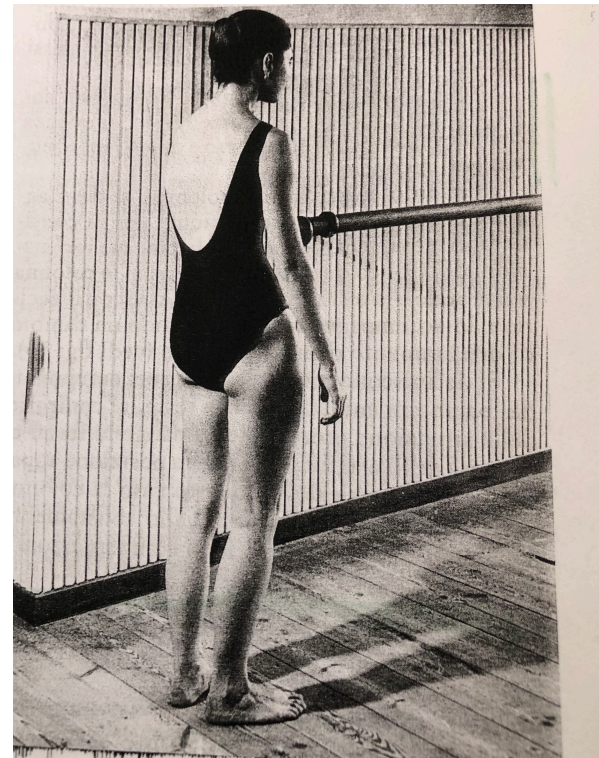
ASSE TRASVERSALE - PIANO SAGITTALE



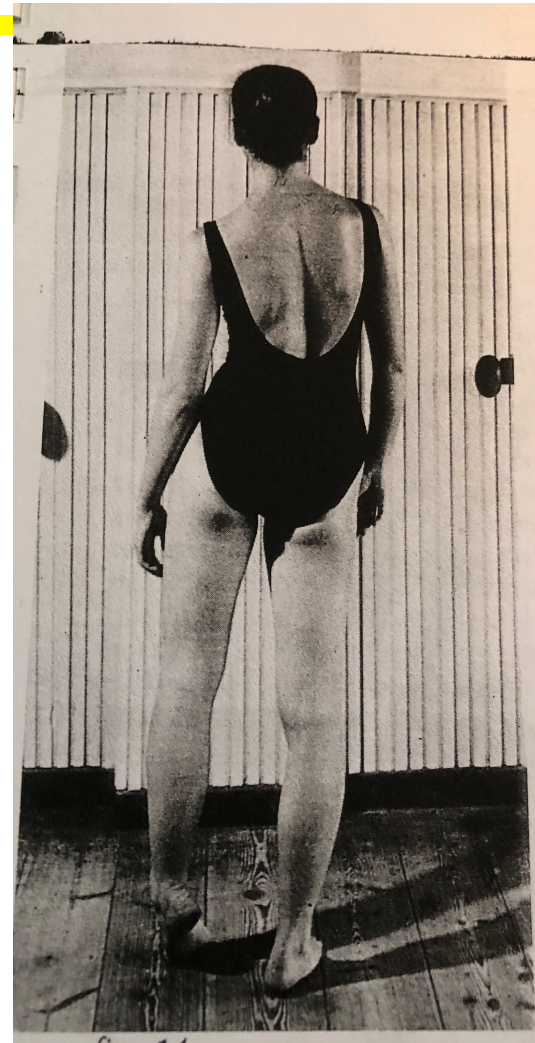
Flessione delle anche - anti-versions del bacino

ASSE TRASVERSALE - PIANO SAGITTALE

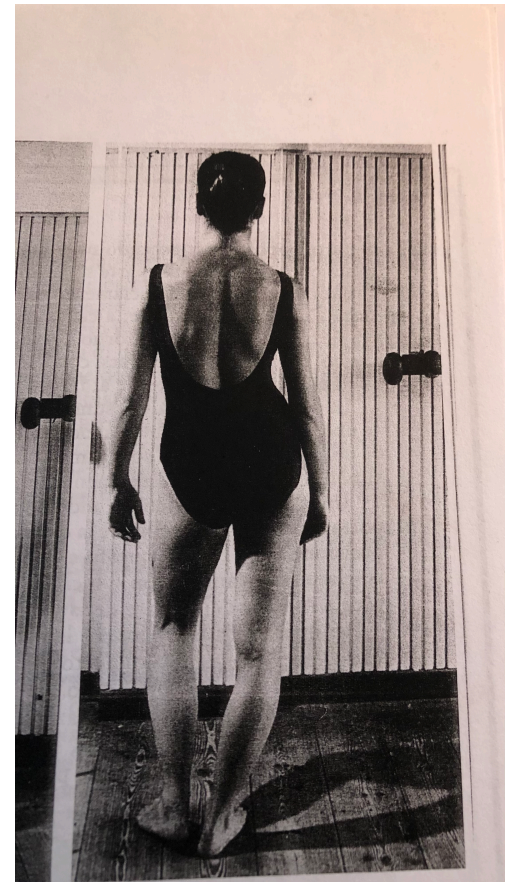
Estensione delle anche - retroversione del bacino



Abduzione dell'anca



Adduzione dell'anca

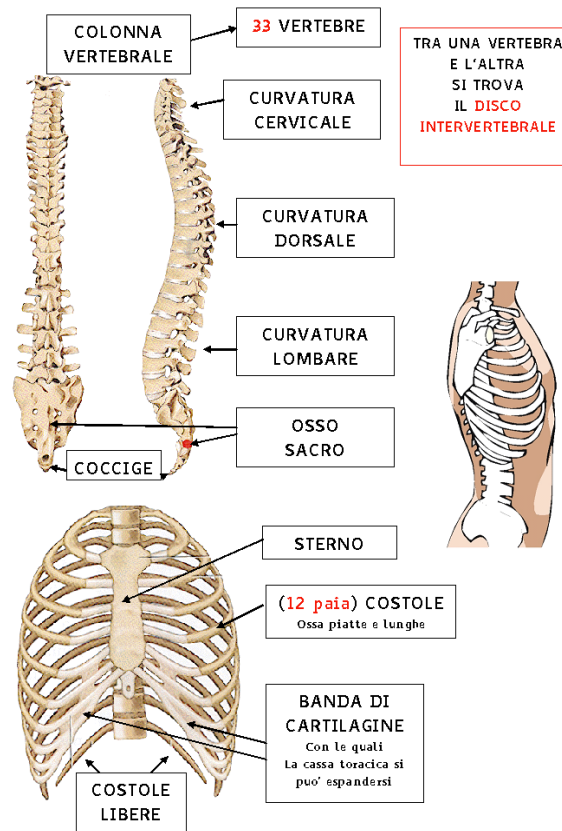


LA COLONNA VERTEBRALE - LA GABBIA TORACICA



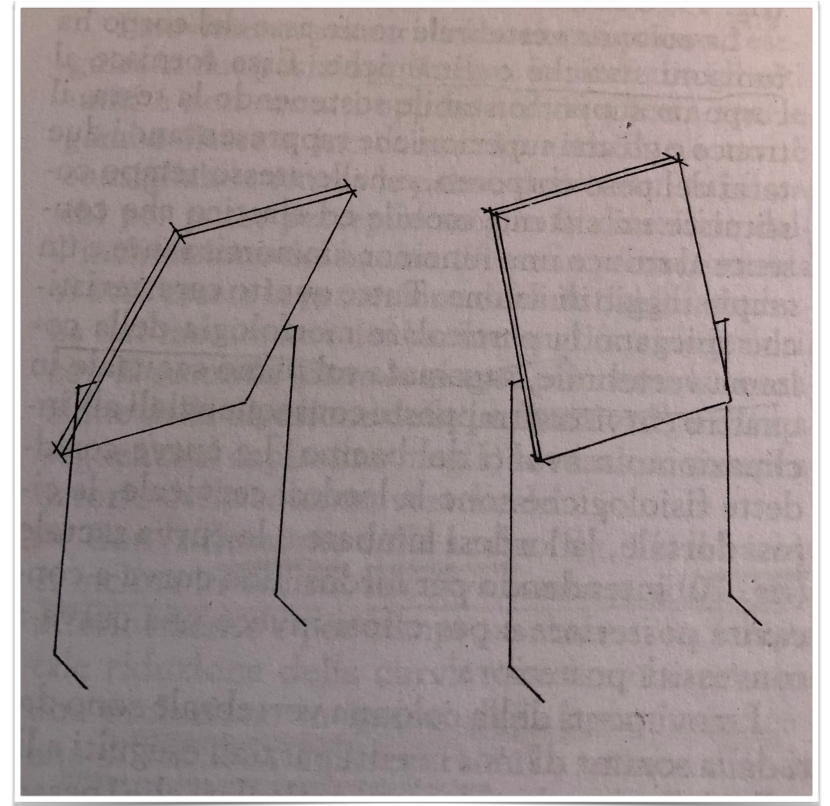
By autodidessia.net Licenza Creative Commons Attribuzione - Non commerciale - Non opere derivate 3.0 Italia

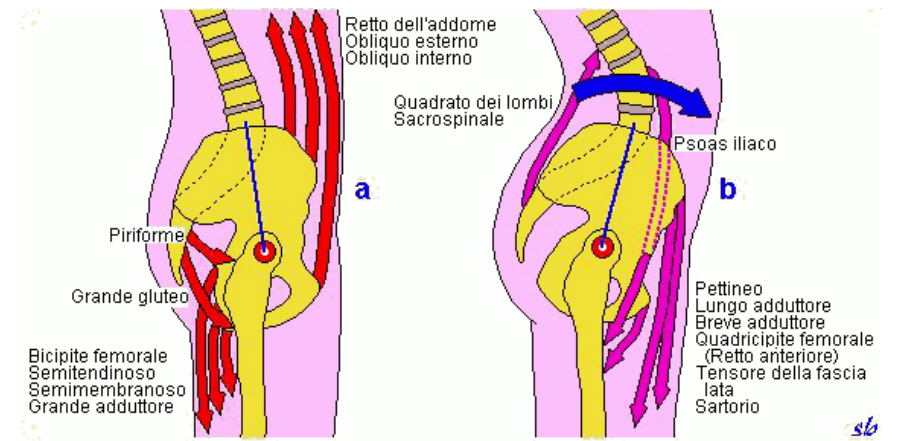
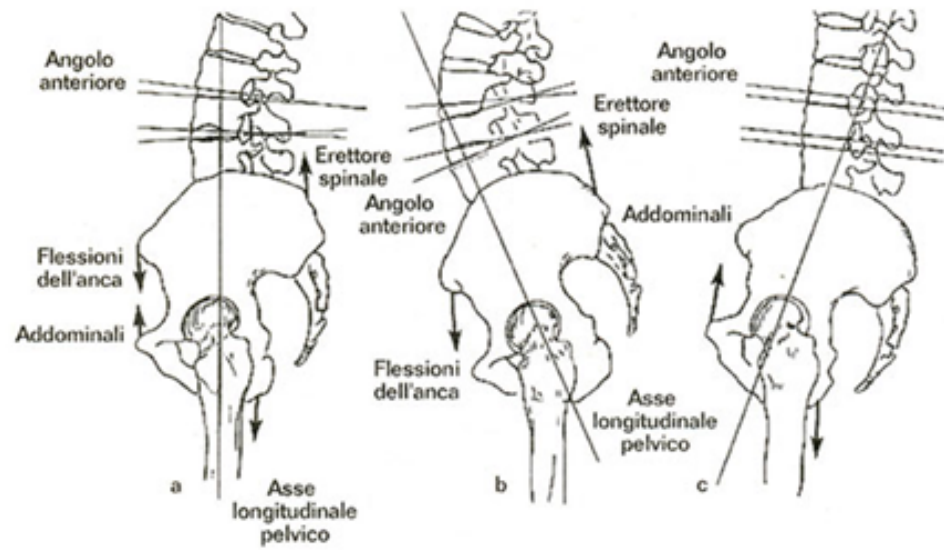
IL TRONCO



COME IMPOSTO IL BACINO

Nella danza, il bacino, è parte preponderante nella fase di impostazione perché esso sarà l'elemento caratterizzante di un buon equilibrio e soprattutto la parte del nostro corpo che aiuterà nelle posizioni, nei movimenti e nell'esecuzione della danza intera e a rendere i movimenti il più possibili armonici, seguendo così i canoni estetici della bellezza (il bello ideale neoclassico) ma anche quei canoni di bellezza e armonia strutturale che sono stati codificati nel 1661 - Luigi XIV - Accademie de Danse



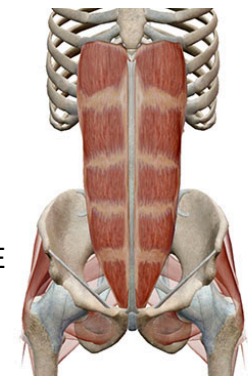


L'IMPOSTAZIONE DEL TRONCO

LA POSIZIONE ERETTA DEL TRONCO SI PREPARA PRIMA DELL'IMPOSTAZIONE DELL'EN DEHORS (ROTAZIONE ESTERNA DELL'ANCA) CON UNO STUDIO INDIPENDENTE;
IL LAVORO SI CONCENTRA SULLA COLONNA VERTEBRALE E SUL BACINO, TUTTO QUESTO IN FUNZIONE DELL'EQUILIBRIO SENZA INTERVENIRE CON CONTRAZIONI MUSCOLARI VOLONTARIE, MA CONCENTRANDOSI, IN QUESTA PRIMA FASE DELL'IMPOSTAZIONE, SOLO SULLA PARETE ADDOMINALE (MUSCOLO TRAVERSO - PANCIERA - MUSCOLO PROFONDO - RETTO ADDOMINALE);
LA CONTRAZIONE DI QUESTO MUSCOLO È IMPORTANTE PERCHÉ HA LA CAPACITÀ DI TENERE VERSO IL CENTRO L'OMBELICO E A TRATTENERE LA DILATAZIONE DEL VENTRE. ALTRO MUSCOLO IMPORTANTE È IL RETTO DELL'ADDOME.



MUSCOLO TRASVERSO DELL'ADDOME



MUSCOLO RETTO ADDOMINALE

COSA ESIGE L'IMPOSTAZIONE DEL TRONCO ?

L'IMPOSTAZIONE DEL TRONCO ESIGE:

- RADDRIZZAMENTO DEL BACINO (NEUTRO)
- ALLUNGAMENTO DELLA ROTONDITA' DEL DORSO E LORDOSI
- PERO' NON ANNULLARE COMPLETAMENTE LE CURVE PER CONSERVARE LA LORO FUNZIONE, QUELLA DI AMMORTIZZATORE

QUINDI I PUNTI FOCALI DI INTERVENTO SULL'IMPOSTAZIONE DEL TRONO SONO:

L'intervento quindi va centrato su due punti focali:

1. Bacino
2. Segmento toracico

Portando il bacino in posizione neutra, si ottiene automaticamente l'aggiustamento della concavità lombare e allungando il tratto toracico si impedisce al bacino di cedere in retroversione.

Questo modo operativo si realizza nel seguente modo:

- contrazione del muscolo trasverso
- bacino verticale (spine iliache anteriori superiori e spine iliache posteriori superiori devono stare sullo stesso piano del pube e ischi)

Tirare verso l'alto la colonna vertebrale in corrispondenza degli orecchi pensando, come sensazione, di staccare (isolare) la cassa toracica dal bacino - il bacino dalle articolazioni dell'anca (arti inferiori)

IMPOSTAZIONE DEL TRONCO CON GLI ARTI EN DEHORS

Con gli arti ruotati esternamente si dovrà esigere i procedimenti detti prima e si dovranno contrarre i seguenti muscoli:

1. Glutei
2. Adduttori

La contrazione della muscolatura profonda della regione glutea - verso il centro e verso l'alto in sinergia con gli adduttori e il muscolo retto dell'addome servono ad estendere l'anca, raddrizzare e sollevare il bacino contro la resistenza della rotazione esterna; quindi stabilizzando il bacino verticalmente e lo fissa in tale posizione.

La colonna vertebrale deve allungarsi sensibilizzando nell'allievo la sensazione che la schiena si allunghi posteriormente non alzando il torace verso l'alto e gonfiare la cassa toracica.

La schiena deve appiattirsi e salire verticalmente pensando di trainarla dall'alto dal collo e la testa come un palloncino, mantenendo il petto nei suoi contorni naturali.

Lo sterno deve verticalizzarsi e allinearsi con l'ombelico e il pube per effettuare una equilibrata riduzione delle curve toracica e lombare.

La respirazione e il modo di respirare del danzatore sarà cosa ottimale per rendere il tutto più semplice e corretto.