

Corso Tecnico – Professionale a Genova 2008-09
accreditato formativo per l'esame di Maestro in Danze Orientali

Seminari di Formazione per Insegnanti a cura di
Dott.ssa M^o MARIA RITA GANDRA "MARGARITA"
Coordinatrice della Commissione Tecnica Nazionale in Danze Orientali FIDS
Maestra ISDAS – Ass. MIDAS - Giudice Internazionale IDO
www.ccmargarita.com - info@ccmargarita.com

In collaborazione con AILEMA (Amelia Di Lorenzo) Maestra e Tecnico in Danze Orientali FIDS
"Ailema Danza e Dintorni Associazione" - www.genovadanzaorientale.it

Esame d'Ammissione Domenica 12 ottobre 2008 ore 15:30

Maestro 50 ore complessive per 5 incontri di 10 ore c/u

Sabato 29 - Domenica 30 novembre 2008

Sabato 17 - Domenica 18 gennaio 2009

Sabato 28 febbraio - Domenica 1 marzo 2009

Sabato 28 - Domenica 29 marzo 2009

Lezione Speciale: Sabato 18 - Domenica 19 aprile 2009 a Verona

Orari degli incontri:

Sabato 13:00 – 16:00 / 16:30 - 18:30

Domenica 10.00-13.00 / 13.30-15.30

Informazioni ed Iscrizioni: Accademia di Danza Orientale Margarita
Segreteria dal Lunedì al Venerdì dalle ore 13 alle 15 fisso 0464555104 – cell. 3474285696

e-mail info@ccmargarita.com - sito www.ccmargarita.com

Informazioni: Amelia di Lorenzo "Ailema Danza e Dintorni Associazione"

e-mail ailema.ge@libero.it - cell. 3392263793 - sito www.genovadanzaorientale.it

Seminario a Numero chiuso Minimo 10 - Massimo 15 candidate

La Struttura della Lezione: Respirazione, Riscaldamento, Danzare disegnando forme con il corpo ed il corpo nello spazio, Stretching - Pedagogia dell'Insegnamento - Postura ed impostazione posturale dei basici posizione dei piedi, passi, braccia, movimenti, sequenze ritmiche e melodiche. Codifiche dei Passi e Figure. Analisi delle dinamiche d'interazione tra la struttura del movimento e la struttura ritmico-melodica della musica araba. Studio della struttura dei Ritmi Arabi. Studio degli Stili: Sharqi Classico - Beledi - Folkloristico, costumi, strumenti delle Danze Orientali. Origini e la sua evoluzione storica. Metodologia coreutica nella costruzione coreografica: titolo, tema, scelta musicale, analisi dei ritmi & movimenti coreutici, scenografia ed ambientazione, costumistica ed illuminotecnica. Il ruolo della Maestra e Tecnico di Danze Orientali in una Federazione di Danza Sportiva FIDS. Sistemi di giudizio nelle competizioni federali nazionali ed internazionali.

Tutto il materiale consegnato in formazione è di carattere gratuito.

Accredito Formativo per l'esame da sostenere nel 2009 al termine della formazione.

1. **Consegna documentazione d'idoneità entro il 10 settembre 2008 via e-mail o posta**
2. **Versamento quota esame d'ammissione € 50,00 entro il 20 settembre 2008.**
3. **Prova di ammissione con la Maestra Maria Rita Gandra, Domenica 12 ottobre 2008 ore 15:30**
4. **Documentazione necessaria per poter essere ammessi alla formazione, da presentare:**
Consegna documentazione d'idoneità entro il 10 settembre 2008 al seguente indirizzo: Accademia CCMargarita, Via 1° Maggio 3, 38066 Riva del Garda TN // via e-mail info@ccmargarita.com:
 1. CURRICULUM con percorso di studi che dimostri con date, nomi di maestri e scuole, attestazioni di partecipazione a stage-seminari-corsi. Per l'ammissione al corso per la preparazione di Maestro sono richiesti quattro/cinque anni di studio.
 2. Essere cittadini italiani o con regolare permesso di soggiorno.
 3. Dati Anagrafici secondo il decreto dei consensi dati per utilizzo didattico.

COSTO E MODALITA' D'ISCRIZIONE: MAESTRO per 50 ore

COSTO complessivo € 800,00 + € 50,00 (esame d'ammissione entro il 30.08.08)

I costi dell'esame MIDAS non sono compresi

PRIMO ACCONTO FORMAZIONE: € 300 entro il 30 ottobre 2008

SECONDO ACCONTO FORMAZIONE: € 300 entro il 30 dicembre 2008

TERZO ACCONTO: € 200 entro il 30 febbraio 2008

tramite versamento CC Bancario

N° 000006303193 intestato a Maria Rita Gandra

Cassa Rurale ALTO GARDA- B.C.C. S.C.P.A.R.L

IT BBAN: V 08016 35321 000006303193 - EU IBAN: IT95 V080 1635 3210 0000 6303 193

Specificare sul bonifico Nome Cognome causale (Corso Formazione Genova 2008-09)

+ e-mail di conferma info@ccmargarita.com

PROGRAMMA FORMAZIONE PROFESSIONALE IN DANZE ORIENTALI 2008 - 09

1° Incontro – 1° parte Teorico Prat. Sabato 29 novembre 2008 con Margarita

ore 13:00 - 16:00 - STRUTTURA DELLA LEZIONE:

- 1) **Il riscaldamento e sue finalità a breve e a lungo termine:** come gli esercizi del riscaldamento andranno ad arricchire la formazione globale della persona, lavorando sulla postura e sul sentire/si.
- 2) **Esercizi e veri e propri in cui si insegnano i passi di danza**
- 3) **Si danza:** : tutti possono danzare già dalla prima lezione, possiamo danzare usando i movimenti già effettuati nel riscaldamento, ma anche facendo i gesti più semplici e quotidiani, solo con le braccia o con gesti, sulle ali della musica (meglio su musica melodica per permettere ai movimenti di esprimersi con calma e spontaneità)

La percezione corporea & Grounding. La postura o posizione globale del corpo: cause profonde delle alterazioni della postura e come affrontarle con la massima lucidità. Come alleggerire la postura e allineare i diversi assi corporei. **Impostazione Corporea: Alta, Media, Bassa.**

PEDAGOGIA DELL'INSEGNAMENTO

la figura dell'insegnante e sue responsabilità. Presentazione di alcune metodologie didattiche.

Il clima della lezione: come creare un clima di serena complicità tra le allieve, senza instaurare un clima di malsana competitività. **I disturbi nella dinamica della lezione:** il succhiatore di energia; quelli che si oppongono a tutti i costi; il chiacchericcio. **L'interazione ludica del singolo con il gruppo.**

...**per i** casi disperati! Cosa si deve controllare nell'allievo che non riesce ad imparare.

ELEMENTI ESSENZIALI DI ANATOMIA Il programma di anatomia è la base indispensabile di conoscenza del corpo umano, ha il fine di dare un supporto teorico – pratico all'insegnamento della Danza in tutte le sue forme e, lungi dall'essere usato in maniera accademica dovrebbe aiutare a rendere i movimenti più in armonia con le leggi fisiche del corpo.

La posizione anatomica: avere una terminologia precisa e appropriata senza essere mai cavillose, sapendo ricorrere ad esempi in uso nel linguaggio comune.

16:30 – 18:30 STORIA DEGLI STILI (lezione teorico-pratica di musica e danza)

LA DANZA FOLK, breve introduzione storica e caratteristiche essenziali: il ritmo di base (il **Sai'di, Fellahi, Khaliji**) passi, espressioni ritmiche e coreografiche, costume, provenienza geografiche.

Come penetrare nell'archetipo della **ghawazi** (zingara) e della **fellaha** (contadina): donne forti, terrene, concrete e piene di saggezza che sanno affrontare la vita a testa alta per poter interpretare la loro danza

1° Incontro – 2° Parte – Stage - Domenica 30 novembre 2008 con Ailema

Orario 10.00-13.00 / 13.30-15.30

ELEMENTI FONDAMENTALI DELLO STILE FOLKLORISTICO

Sequenze coreografiche **di gruppo** con l'utilizzo dei **DROP** e **LATO/LATO** in tutte le loro varianti.

L'uso **del bastone** nel TAHTIB, la danza da combattimento maschile che è stata incorporate nel repertorio **Beledi** e stilizzata dalle danzatrici.

Tecnica del Bastone & Coreografia di Saidi femminile

2° Incontro – 1° parte Teorico Prat. Sabato 17 gennaio 2009 con Margarita

ore 13:00 – 16:00 - STRUTTURA DELLA LEZIONE:

La percezione corporea - La genesi del movimento e come rendere l'allieva maggiormente consapevole del suo corpo e come imparare a viverlo.

L'analisi dell'azione : capire lo **spostamento del peso**, il motore del movimento e imparare a giocare con le indicazioni date dalla maestra. Esercizi di vario tipo.

La Percezione Corporea ed il Grounding

Il radicamento al suolo: è un lavoro lunghissimo che richiede molta pazienza e rispetto da parte dell'insegnante, che potrà avvalersi di una serie infinita di piccole strategie per far scoprire alle allieve l'energia prorompente della Terra. Il lavoro sui piedi è fatto con esercizi tecnici ed esperienze corporee. Esercizi al suolo di radicamento e sensibilizzazione muscolare.

DINAMICA DEL MOVIMENTO – Come il corpo vive ed interpreta il Ritmo – Tempo – Spazio.

COSTRUZIONE COREOGRAFICA: Solista – Duo – Trio – Quartetto.

MODULO COREOGRAFICO: tecniche di possibili formazioni spazio-temporali

STUDIO DELLA COSTRUZIONE SCENOGRAFICA: Il Punto di Vista Bidimensionale – tridimensionale – quadridimensionale – L'Illuminotecnica.

PEDAGOGIA DELL'INSEGNAMENTO:

Lo specchio come elemento positivo e negativo nella percezione corporea. L'uso del cerchio come elemento socializzante.

L'applicazione didattica di Tecniche d'Improvvisazione Solista, Duo o Gruppo. Valorizzazione dell'espressione musicale e tematica.

ELEMENTI ESSENZIALI DI ANATOMIA – il Sistema Tónico Posturale STF - il piede: anatomia del piede; la funzionalità; flessori planari della cavaglia e flessori dorsali; l'arco plantare
Alterazioni posturali del piede e della cavaglia: piede piatto; piede cavo; alluce valgo; dito a martello e altri problemi.

ESERCIZI A TERRA E STRECHING.

16:30 – 18:30 STORIA DEGLI STILI (lezione teorico-pratica di musica e danza)

IL BELEDI: come i passi della danza popolare folk si sono trasformati per poter esprimere le nuove situazione e le figure archetipiche della 'Dall'ua' (donna di piacere), la 'Fellaha' (donna di campagna), la 'Ma'alimah' (donna-boss), la 'Alma' (donna saggia o colta) e la 'Ya Walla' o la 'Ya Wadd' (maschiaccio). Ogni archetipo é associato ad una varietà d'espressioni che vanno dal gentile ed introspettivo al forte ed aggressivo.

LA DANZA BELEDI e Ghawasee: breve introduzione storica e caratteristiche essenziali: il ritmo di base, i passi, espressioni ritmiche e coreografiche, costume.

2° Incontro – 2° Parte – Stage - Domenica 18 gennaio 2009 con Ailema

Orario 10.00-13.00 / 13.30-15.30

STUDIO DEI CIMBALI .

DANZA BELEDI IN DUO ED IN GRUPPO E USO DEI CIMBALI in sequenze coreografiche a moduli e duo: come l'energia femminile fa sua l'interpretazione musicale ed interpreta all'unisono la musica con i cimbali ed i movimenti corporei e lo spostamento spaziale.

La danza di gruppo ed in duo, come improvvisazione spontanea: imparare a sintonizzarsi con l'altra. Gestualità femminile nella danza popolare

3° Incontro – 1° parte Teorico Prat. Sabato 28 febbraio 2009 con Margarita

Ore 13:00 – 16:00 - STRUTTURA DELLA LEZIONE:

La percezione corporea - La respirazione globale del movimento: fisiologia della respirazione e meccanica respiratoria; prendere coscienza del ritmo del respiro e adattarlo ai movimenti. Lavorare sul respiro aiuta a percepire meglio la **ciclicità dei movimenti** e imparare a padroneggiare la parte **attiva-passiva** di un movimento dona la capacità di **farlo con piacere!**

Tecnica Graham e tecniche **Alexander**: Contrazione/Rilassamento – Tecniche di camminata, giri, passi con accenti e sospensioni. **PAUSA E AZIONE.**

PEDAGOGIA DELL'INSEGNAMENTO - Le correzioni: come correggere (sempre con amore e rispetto per una persona che è qui per imparare) e come capire la personalità e la postura del singolo allievo per aiutarlo meglio ad "abitare" il suo corpo. **Cosa correggere.**

Quanto correggere: le correzioni verbali personali, le correzioni di gruppo, le correzioni con intervento diretto **Il giudizio:** quando e come esprimerlo, senza ferire l'allieva che vuole imparare e senza far scatenare un clima di competizione. **Le lodi:** il sorriso che approva e l'incredibile processo di ritorno che instaura.

Metodologia didattica dell'allieva solista. Come sviluppare le loro capacità espressive ed interpretative, salvaguardando la propria personalità.

ELEMENTI ESSENZIALI DI ANATOMIA - Gli arti inferiori, i pilastri che ci sostengono nella posizione eretta e sono divisi in tre segmenti: la coscia, la gamba e il piede. Le articolazioni che le collegano.

il bacino e il perineo, conoscerli anatomicamente aiuta a muoverli meglio: esercizi di percezione corporea e di rafforzamento del pavimento pelvico.

L'anca, i suoi legamenti e muscoli intrinseci; la sua meccanica e possibili naturali escursioni della coscia sull'anca; cenni di **patologia**

17:30 – 18:30 STORIA DEGLI STILI (lezione teorico-pratica di musica e danza)

LA DANZA SHARQI: breve introduzione storica e caratteristiche essenziali: i complessi ritmi di base, i passi, espressioni ritmiche e coreografiche, costume. **La Sbarra Orientale. Il Velo come strumento contemporaneo.**

Le grandi interpreti della danza egiziana: **Samia Gamal, Tahia Carioca e Naima Akif.** Differenze e similitudine dei loro stili, dalla cui commercializzazione nacque la "Danza del Ventre". La figura della danzatrice solista è un'invenzione del secolo scorso: il suo valore e i nuovi orizzonti di espressione personale che apre.

Confronto con la danza di gruppo. Come riuscire ad integrare e sviluppare la propria individualità dentro e fuori dal gruppo.

3° Incontro – 2° Parte – Stage - Domenica 1 marzo 2009 con Ailema

Orario 10.00-13.00 / 13.30-15.30

ELEMENTI FONDAMENTALI DELLO STILE SHARQI

Tecnica Posturale - Impostazione delle braccia e tecnica sulle mezze punte. Una nuova visione dello **spazio** influenzata dalla danza classica russa, dona una profonda liricità a questo stile colto e raffinato, capace di esprimere la parte più fluida e sensuale del femminile.

LA CONTINUITA' DEL MOVIMENTO, attributo della femminilità, dona fluidità e lentezza... in questo sentimento si può godere appieno del corpo in movimento e aumentare la propria capacità di sentirsi. **Sospendere un movimento** e fermarlo lasciandolo vivo e pulsante, continuando a respirarci dentro. **L'uso della musica con il movimento continuo.**

LA DANZA SHARQI CLASSICA LA MAGIA DEL VELO

Impostazione dello Stile Classico Egiziano Il velo, introdotto da **Samia Gamal negli anni '40**, conferisce un'aura di mistero e di magia alla danzatrice che, imparando a giocare con esso, entra in contatto con la parte più dolce, morbida e sublime del femminile.

4° Incontro – 1° parte Teorico Prat. Sabato 28 marzo 2009 con Margarita

Ore 13:00 – 16:00 - IL LINGUAGGIO MUSICALE OCCIDENTALE: Melodia – Ritmo – Metro: Battito – Battuta – Semifrase – Frase.

LA STRUTTURA MUSICALE ARABA: RITMI & MELODIA

Studio degli strumenti musicali arabi nella musica popolare e colta.

L'utilizzo degli strumenti musicali a **PERCUSSIONE dal vivo o musica in supporto CD: differenze e applicazioni didattiche**

PEDAGOGIA DELL'INSEGNAMENTO - Il lavoro ritmico: il ritmo è la vita e l'attenzione al ritmo comporta attenzione alla struttura profonda del movimento, del corpo, della musica e dello spazio. Battito del cuore e respiro come elementi ritmici naturali.

La voce come strumento ritmico – melodico. L'utilizzo ritmico della voce graduata di tono, volume, con prosodia, ritmo e velocità alternata in accompagnamento alla musica.

Tecniche Didattiche per l'apprendimento ritmico

ELEMENTI ESSENZIALI DI ANATOMIA - Il torace a livello osseo e muscolare: esercizi che permettano la mobilità del torace; una respirazione naturale; la sua capacità di muoversi (esercizi di percezione delle coste).

Le ginocchia: struttura anatomica, muscoli flessori ed estensori; patologie e movimenti; i legamenti; i menischi

16:30 – 18:30 STORIA DEGLI STILI (lezione teorico-pratica di musica e danza)

La nascita dell'Ashra Beledi (danza solista divisa in 10 parti) e le tecniche d'improvvisazione "L'arte della danza orientale consiste nel VISUALIZZARE o ritrarre la musica nel suo aspetto tridimensionale" e come suggerisce *Hossam Ramzy:*

"La danzatrice non deve fare mai niente più di ciò che il suono suggerisce e naturalmente non deve fare di meno"

Linee – guida all'interno delle quali la danzatrice può dare libero sfogo al suo estro creativo, senza mai allontanarsi dall'impulso vitale della musica.

Ashra Beledi dalla Tradizione e nella Modernità (danza solista improvvisata)

Interazione tra gli elementi ritmici musicali e le sequenze ritmiche di movimento corporeo nel beledi solista. Imparare ad interpretare i diversi sentimenti espressi dalla musica: la musica è la trama, la nostra danza è l'ordito

4° Incontro – 2° Parte – Stage - Domenica 29 marzo 2009 con Ailema

Orario 10.00-13.00 / 13.30-15.30

STUDIO DEI RITMI DELLA MUSICA ARABA attraverso l'utilizzo della percussione dal vivo (lezione teorico-pratica di musica e danza)

INTERPRETAZIONI RITMICO-MELODICHE

Ogni strumento musicale suggerisce alla danzatrice certi movimenti nell'improvvisazione. Come interpretare la frase musicale nei diversi stili di danza. I passi e i movimenti più appropriati per

seguire il ritmo e gli strumenti musicali. Sperimentazione di diversi archetipi e libero sfogo all'interpretazione personale.

Il Linguaggio Musicale Contemporaneo e l'interpretazione solista nel Beledi e nello Sharqi.
Continua lo studio sull'analisi del dialogo tra strumenti musicali e movimenti corporei.

Interpretazione Ritmico-Melodica nel Modern Beledi. Studio spaziale e coreografico nel Taqsim – Awadi – Tet – Tabla.

5° Incontro 1° Parte Sabato 18 aprile 2009 a Verona con pernottamento convenzionato* a cura di Margarita

Ore 14:00 –16:30 / 17:00 – 18:30

1° RIPASO CODIFICHE DELLA DANZA

Codificazione delle Danze Orientali in FIDS da parte della Commissione Tecnica Nazionale.

Postura – Assi Corporei – Grounding – Posizioni della danzatrice nello spazio coreutico – Movimenti Melodici e Ritmici – Passi e Giri nello spazio – STILI e le loro caratteristiche tecnico interpretative.

18:30 – 20:30 PROIEZIONI VIDEO delle Competizioni FIDS & IDO: Campionati Italiani e del Mondo

5° Incontro – 2° Parte Domenica 19 aprile 2009 a cura di Primo Poletto a Verona

Ore 11:00 – 13:00 / 14:00 –16:30 / 17:00 – 18:30

La Struttura Federale Nazionale **FIDS** Federazione Italiana Danza Sportiva, l'associazione Maestri riconosciuta **MIDAS**, l'organizzazione internazionale **IDO**.

Il Ruolo del **Maestro e Tecnico di Danza Sportiva** e del **Giudice di Gara**. Congressi di Abilitazione.

Sistemi di Giudizio per i Giudici di Gara FIDS / IDO.

Aggiornamento Regolamenti.

Sistema Skating e prove simulate di giudizio con selezione, bidimensionale e tridimensionale.

*** pernottamento in Bed&Breakfast a Verona GRATUITO con colazione, da prenotare due mesi prima.**

COMMISSIONE D'ESAMI MIDAS in settembre 2009 per Maestri livello UNICO con data e luogo da destinarsi.

Per costo dell'esame + iscrizione + tesseramento consultare il sito MIDAS

<http://www.midasonline.org/it/index.php>
