

## DANZA MODERNA

Questo tipo di danza è un'attività artistica che coinvolge chi la pratica sia emotivamente che fisicamente, sviluppando movimenti ritmati ma armonici che ne rendono lo studio appassionante e divertente.

Nata come ribellione nei confronti della danza accademica, ritenuta troppo rigida e schematica, la danza moderna intende procedere alla ricerca di una danza libera, in cui si valorizzano il gesto e il movimento che esprimano la personalità del danzatore. E' indicata per quelle persone che nella quotidianità hanno problemi a comunicare, a mettere in mostra il lato più nascosto di loro stesse. Aiuta a socializzare, a prendere più confidenza con il proprio corpo tenendolo in allenamento, ad esternare le sensazioni più nascoste; favorisce la crescita fisica e mentale.

La Danza è una magia, sfida leggi gravitazionali, esprime dolore, gioia, confusione, quiete, amore, odio, facilita i rapporti interpersonali e comunicativi. Modificando la tecnica presa dalla danza classica si sviluppa una lezione molto più dinamica e con movimenti di isolamento e coordinazione molto più rapidi. Innumerevoli sono gli stili racchiusi nella lezione in modo da creare una versatilità espressiva nell'allievo: jazz, lyrical, modern, contemporaneo. La lezione comprende studio della tecnica, rinforzo muscolare, sviluppo del senso del ritmo e dell'espressività musicale, l'uso dello spazio attraverso il movimento e l'espressività interpretativa nei diversi stili della danza moderna.