



LA LA LA MIME

Shinya Murayama

pantomima

www.shinyamurayama.info

Tramite questo workshop scopriremo che tra le emozioni ed il corpo c'è una grande relazione ed influenza reciproca.

Il corpo racconta in ogni momento il nostro mondo interiore spesso inconsapevolmente.

L'obiettivo del workshop è l'espressione originale attraverso la padronanza consapevole del proprio corpo e la tecnica di pantomimo.

PROGRAMMA

- 1. esercizi funzionali per migliorare prestazioni del proprio corpo**
- 2. Apprendimento della tecnica di pantomimo**
- 3. Creazione di brevi pantomime**

1. esercizi funzionali per migliorare prestazioni del proprio corpo

- respirazione
- rilassamento
- rotazione
- tensione e rilassamento
- isolamento ed unificazione
- distribuzione del peso

Attraverso questi esercizi ,, otterremo

- * scoperta della mancanza di conoscenza del nostro corpo
- * trasformazione da inconsapevolezza a consapevolezza corporea
- * espressioni base

Via dei prati guizzi, 60 21040 Sumirago (VA) ITALIA

P.IVA : 03780240127

MRYSNY71P06Z219B

oh-shiny@hotmail.co.jp



2. Apprendimento della tecnica di pantomimo

- creazioni di oggetti (pareti, funi, palline, uccellini, onde etc.)
- camminate
- punti fissi (pareti, corrimani, oggetti sospesi etc.)
- spostamenti con utilizzo di punti fissi (spingere ed essere spinto, sollevare ed abbassare, tirare ed essere tirato etc.)
- muovere il corpo nello spazio (volare, scendere, salire etc.)
- variazioni di peso (bilanciere, secchio, palline etc.)
- variazione di energia
- qualità degli oggetti (durezza, morbidezza, grandezza, lunghezza etc.)
- espressione compensativa

3. Creazione di brevi pantomime

Singolarmente ed in gruppo, utilizzando le tecniche e consapevolezza appresa, costruire brevi scene teatrali.

Conoscendo più profondamente il tuo corpo, sentirai la sicurezza di essere sul palcoscenico.

Apprendendo la tecnica di pantomimo, aumenteranno le potenzialità di esprimerti, però ...

...Non c'è quasi nessuna differenza tra utilizzare tecnica fine a se stessa ed uccidere il proprio carattere. Nocciolo (essenza) delle lezioni è utilizzare la tecnica di pantomimo come mezzo per esprimere il proprio messaggio e non come fine.