

Danza Contemporanea | Corso Annuale Open Level – Adulti

Docente: Lorenzo A. Nocentini

Un percorso di pratica e ricerca dedicato a chi desidera approfondire il linguaggio della danza contemporanea attraverso un lavoro sul corpo consapevole, dinamico e creativo.

Il corso si rivolge ad adulti di ogni livello di esperienza. Le differenze di percorso diventano una risorsa: ciascun partecipante è invitato a sviluppare la propria pratica nel rispetto delle proprie possibilità, in un ambiente di apprendimento inclusivo, stimolante e orientato all'ascolto.

Le lezioni intrecciano tre approcci fondamentali della danza contemporanea:

- la tecnica **Humphrey-Limón**, con il suo studio della relazione tra peso, gravità, caduta e recupero;
- il metodo **Laban/Bartenieff**, che offre strumenti per comprendere l'organizzazione del movimento, la qualità dell'azione e la relazione tra corpo e spazio;
- la **Contact Improvisation**, pratica che sviluppa ascolto, presenza, relazione e condivisione del peso attraverso l'improvvisazione.

La tecnica viene affrontata come uno strumento di conoscenza e non come un modello da riprodurre. Il lavoro mira a costruire un corpo disponibile, efficiente e ricettivo, capace di muoversi con chiarezza, fluidità e intenzione.

Ogni incontro alterna momenti di preparazione corporea, studio tecnico, esplorazione guidata, improvvisazione e composizione, favorendo l'integrazione tra precisione, creatività ed espressione personale. L'attenzione è rivolta non solo a *come* ci si muove, ma anche a *perché* e *da dove* nasce il movimento.

Il corso è pensato come uno spazio di ricerca condivisa, in cui il movimento diventa un mezzo per sviluppare consapevolezza, ampliare le proprie possibilità espressive e costruire una relazione autentica con il proprio corpo, con gli altri e con lo spazio.

Biografia

Lorenzo Aprà Nocentini è danzatore, performer, coreografo e insegnante di danza contemporanea.

La sua pratica nasce dall'incontro tra danza contemporanea, teatro fisico e ricerca sul movimento, esplorando il corpo come spazio di relazione, trasformazione e presenza. Il suo lavoro intreccia pratica tecnica, improvvisazione e composizione, con un interesse particolare per il dialogo tra movimento, voce e percezione.

Si forma tra Italia e Regno Unito, diplomandosi in Dance and Musical Theatre presso Laine Theatre Arts di Londra e conseguendo con lode il Diploma Accademico di I Livello in Danza Contemporanea all'Accademia Nazionale di Danza di Roma. Approfondisce il sistema Laban/Bartenieff Movement Studies, la Contact Improvisation e la fisiologia vocale applicata, integrando nella propria ricerca pratiche somatiche e strumenti di analisi del movimento.

Come interprete collabora con compagnie, festival e istituzioni nazionali e internazionali, attraversando il repertorio contemporaneo, il teatro musicale e la performance site-specific. Negli anni ha lavorato, tra gli altri, con Henning Brockhaus, Damiano Michieletto, Valentina Escobar, Thomas Wilhelm, Marta Bevilacqua, Jarek Cemerek e Clara Delorme, prendendo parte a produzioni per il Teatro Regio di Parma, il Teatro Petruzzelli di Bari, il Teatro Verdi di Trieste, il Macerata Opera Festival, l'Accademia Nazionale di Danza, l'Istituto Svizzero di Roma e Panorama Film/Lucky Red.

Parallelamente sviluppa progetti coreografici personali nei quali l'improvvisazione diventa uno strumento di composizione e di ascolto, indagando la relazione tra corpo, spazio e memoria.

Come docente propone un approccio che integra tecnica Humphrey-Limón, principi del sistema Laban/Bartenieff e Contact Improvisation, concependo la tecnica non come un insieme di forme da riprodurre, ma come una pratica di consapevolezza capace di ampliare le possibilità espressive e creative di ogni corpo.

