"Ritmo-Corpo-Relazione"

WORKSHOP CONDOTTO DA
STEFANO BARONI

www.stefanobaroni.org

I SUONI DEL CORPO: Esercizio di esplorazione dei suoni del corpo per imitazione diretta conduttore/gruppo

ESERCIZIO DI CONCENTRAZIONE E COORDINAZIONE
E' possibile eseguirlo su una musica registrata o cantando dei semplici pattern.
DISPOSIZIONE: in cerchio, direzione di danza
SVOLGIMENTO:

- Si cammina seguendo il tempo
- Al CLAP del conduttore si va indietro o si ritorna in avanti
- Al suono "FFFRRRRRRRRR" del conduttore si rompe il cerchio e si cammina casualmente nella stanza; con lo stesso suono si riforma il cerchio
- Quando il conduttore indica con le dita il numero 1: tutti con le braccia in avanti
- Quando il conduttore indica con le dita il numero 2: tutti con le braccia in alto
- Quando il conduttore indica con le dita il numero 3: shake the body

Cosa si mette in moto: la concentrazione, il pensiero, l'ascolto selettivo (visto che c'è la musica e il gruppo deve ascoltare il conduttore), la vista, la coordinazione.

IMITAZIONE VOCALE SOLO SILLABE TUM (piedi) E PA (mani)

PASSAGGI TUM-PA e PA-TUM PER SALUTARCI:
In ordine sparso ci passiamo una sequenza di due gesti suono, TUM-PA, per salutarci ed iniziare a lavorare sulla coordinazione piede-mani.
Analogamente ci passiamo la sequenza opposta PA-TUM (mani-piede)

In cerchio

- ci passiamo un TUM TUM PA, poi un PA TUM TUM o alternandoli.
- Iniziamo a lavorare su una pulsazione
- Lavoriamo sulla sequenza obbligata TUM TUM PA suonando il PA sulle mani del compagno al nostro fianco.
- Diamo un'intonazione che vogliamo noi alle sillabe

IL RITMO È DENTRO DI NOI
Dall'imitazione alla creazione – ascolto - poliritmia:
Si gira per la stanza e ognuno esplora i suoni del corpo. Ad un segnale del conduttore, qualcuno decide di prendersi la responsabilità di fare un ritmo "guida" e gli altri lo seguono imitandolo; si continua così per un po' di volte. Alla fine gli altri invece di imitare fanno cose che s'incastrano in **poliritmia**.

C'è libertà nell'inventare e ci sono regole nel dover imitare o integrare il ritmo.

BODYJAM – LISTENING THE CIRCLE SOUND

Si parte tutti insieme a suonare(partendo da una pulsazione data da qualcuno o liberamente); piano piano si modifica quello che si sta suonando in base a ciò che viene fuori dal cerchio. Facciamo stabilizzare i ritmi e godiamoci la song poliritmica.

Proviamo ad ascoltare e a vedere quello che stanno suonando di fronte a noi e proviamo ad interagire suonando qualcosa di complementare creando dunque relazioni sonore dinamiche.

LAYERING THE RHYTHM

In cerchio, una persona inizia a suonare un ritmo, quando il ritmo è sicuro, la persona accanto a lui suona qualcosa di complementare, poi quella successiva e così via.

IMITAZIONE:

Il conduttore propone dei pattern ritmici (o ritmico melodici) con la voce e con il corpo e il gruppo risponde imitando ad echo.

Il codice gesto suono – sillaba usato nel workshop è stato questo:

mani: PA

petto: TO KO

cosce: TI KI

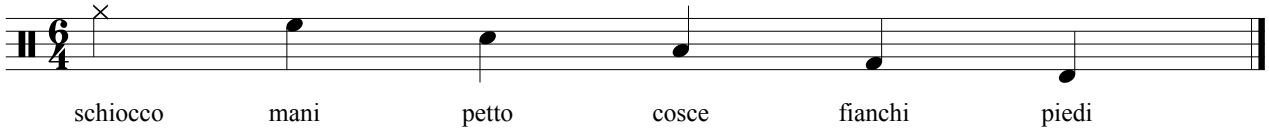
sedere: TE KE

piedi: TUM TUM

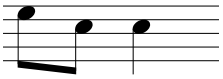
- Imitazione Diretta solo Voce
- Imitazione Diretta solo Voce e Body Percussion
- Imitazione Inversa Body Percussion (conduttore) – Voce (gruppo)
- Imitazione Inversa Voce (conduttore) – Body Percussion (gruppo)

RHYTHM BLOCKS

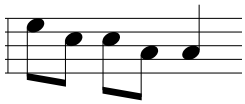
Legenda:



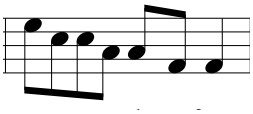
Tre cellulare (metro 2):



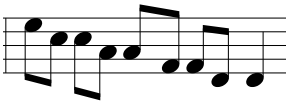
Cinque cellulare (metro 3):



Sette cellulare (metro 4):

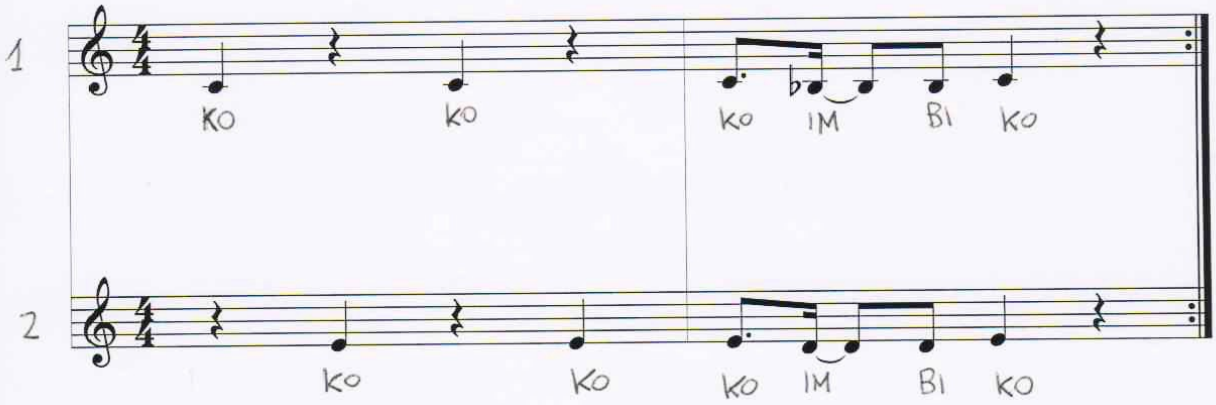


Nove cellulare (metro 5):



ALCUNE COMBINAZIONI POSSIBILI BLOCKS CELLULARI (metro 8): 7-7, 3-3-7, 5-5-3, 9-5 e relative commutazioni.

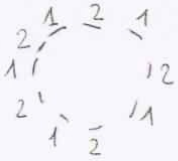
KOIMBIKO
CONGO



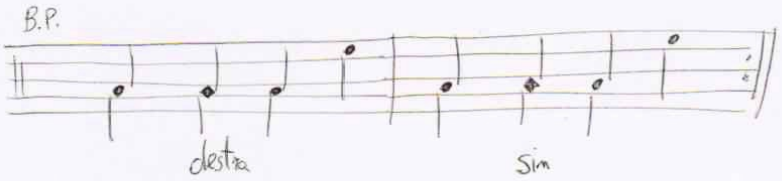
IN CERCHIO IN PIEDI

TUTTI 1

TUTTI 2

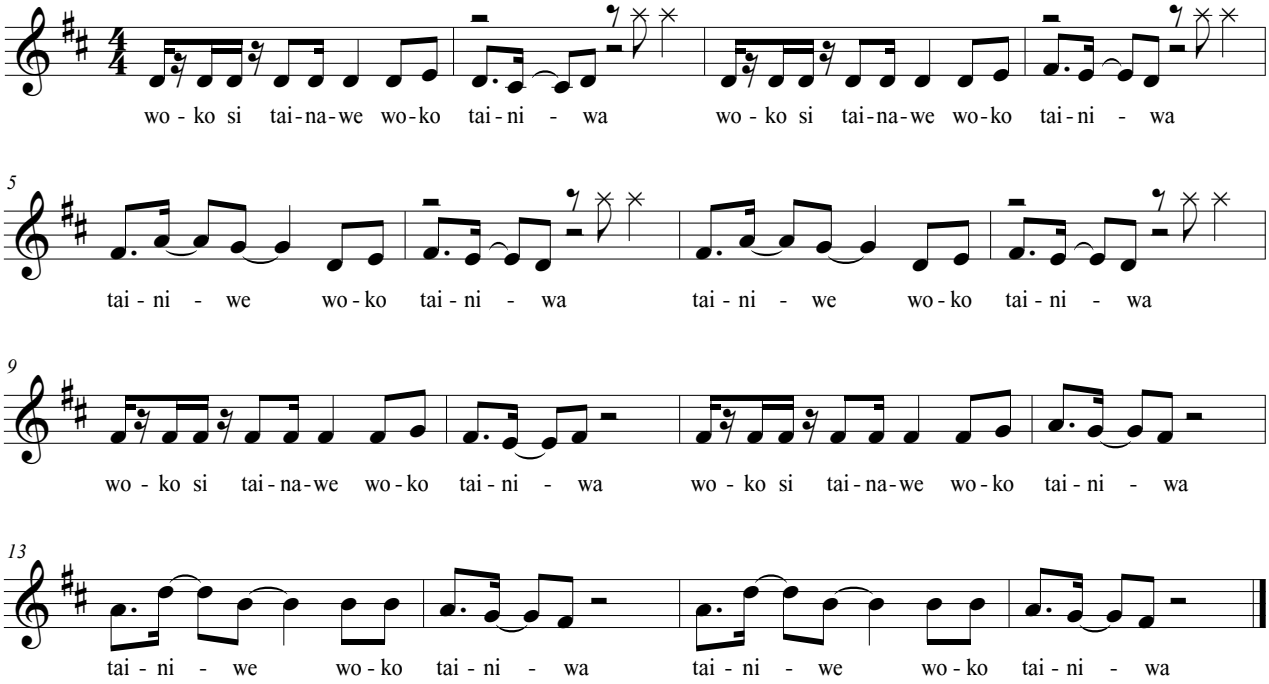


IN CERCHIO SEDUTI CON I PIEDI CHE FORMANO UN FIORE



= mano sinistra su nostra coscia destra
mano destra su coscia sinistra del nostro compagno a destra

= mano destra su nostra coscia sinistra
mano sinistra su coscia destra del nostro compagno a sinistra

WOKO SI TAINAWE

Un brano che abbiamo cantato per affrontare l'ultima prova, il cosiddetto "Tunnel della Morte", un corridoio formato da coppie di persone che suonano alternativamente o la sequenza cosce-mani (si da il 5 al proprio compagno con due mani) o mani-cosce. Ciascun membro del gruppo deve passare nel tunnel mentre ci canta e si suonano le sequenze sfruttando l'onda verde delle coppie che suonano le cosce, senza farsi colpire dai clap.