

AULAS REGULARES de DANÇA CONTEMPORÂNEA com Maria Ramos

Nível Aberto , 3ª feira, 19h30-21h



© Maria Ramos

Conteúdos

Pretendo envolver os participantes num trabalho de movimento que estimule as suas potencialidades técnicas e criativas, proporcionando-lhes o prazer intrínseco de dançar a partir de princípios usados em dança contemporânea que considero fundamentais para a construção de uma base técnica consistente: o alinhamento do corpo; a dinâmica e postural; a respiração integrada no movimento enquanto dançamos; a gestão eficaz da força muscular; o movimento direccionado; a noção do centro de gravidade do corpo como motor, de e para o movimento. Trabalhando a partir destas noções, serão lançadas propostas de exploração de movimento através de improvisações e sequências de movimento feitas individualmente, dois a dois e em grupo.

Estas aulas são baseadas na minha experiência enquanto bailarina, *performer*, criadora, professora e aluna e não se fundamentam em nenhum método estanque, seja artística, técnica ou esteticamente. Posso abordar os conteúdos da técnica de dança contemporânea partindo de princípios de Dança Clássica, *Release*, *T'ai Chi Ch'uan*, *Contacto Improvisação*, *Flying Low*... sem hierarquia nem preconceito. Através da prática, descobri que as minhas aulas são para os meus alunos e que é com eles que a aula se desenvolve e constrói, e aprendi o quão interessante é experimentar tudo o que nesse contexto fizer sentido. Quem conhece as minhas aulas sabe que tenho dificuldade em repetir a aula de ontem, mesmo que a aula de ontem tenha corrido particularmente bem... o desenho da aula pode ser o mesmo, mas a ênfase, o ritmo, a dinâmica, a respiração, o *momentum* e o que se sublinha enquanto se atravessa o espaço...é quase impossível repetir, porque todos os dias surgem questões diferentes. Eu própria gosto de usufruir das minhas aulas, de acender o corpo, à descoberta, e de estar nesse *momentum* com os alunos.

Maria Ramos, Setembro 2017

Público alvo

Aulas de nível aberto dirigidas a profissionais (que queiram revisitar princípios técnicos de movimento e manter a rotina de trabalho de corpo) e não profissionais (que queiram adquirir uma base técnica de dança, usufruir do prazer de dançar e, até, preparar a entrada num curso profissional de dança). Nestas aulas considero que a diversidade de experiências e de níveis técnicos pode ser muito positiva e uso essa diversidade também como metodologia pedagógica.

As aulas são regulares e podem ser frequentadas em qualquer momento do ano. Todos os interessados serão integrados no trabalho em curso.

Roupa / Material

Trazer roupa confortável, preferencialmente calças, e ter sempre disponível um par de meias e uma t-shirt de manga comprida para o trabalho de chão. Trazer garrafa de água e caderno de apontamentos.

Biografia Maria Ramos

Sou coreógrafa e bailarina, vivo actualmente em Lisboa. Pratiquei várias técnicas de dança e de movimento: clássica, moderna, jazz, artes marciais, mas a minha área específica de formação como bailarina é Dança Contemporânea.

Entre 1996 e 2009, vivi na Holanda, onde fiz a minha formação em Dança na Hogeschool voor de kunsten/ArtEZ em Arnhem, no departamento de dança contemporânea, European Dance Development Centre (EDDC), e o mestrado em Coreografia, ArtEZ Master of Choreography, na Arnhem University of the Arts. Posteriormente, trabalhei como bailarina com vários coreógrafos na Holanda, Alemanha, Inglaterra, Escócia e EUA, destacando as produções realizadas por Korzo Theatre; tanzhaus nrw e FTT, Dusseldorf; Tobacco Factory Theatre, Bristol; Taking Risks Festival, Swindon; CCA-Centre for Contemporary Arts, Glasgow; San Francisco Dance Festival, referindo em particular o coreógrafo/director Angus Balbernie com quem trabalhei intensamente como bailarina entre 2000 e 2009.

Desde 2012 que, a convite do Forum Dança, e em paralelo com o trabalho coreográfico que desenvolvo, lecciono as Aulas Regulares de Dança Contemporânea e, desde 2015, as aulas de Laboratório Coreográfico. No contexto do trabalho coreográfico que desenvolvo fui convidada a leccionar no Conservatório das Artes da Madeira; ArtEZ Institute of the Arts; Centro de Arte Contemporânea de Glasgow; Centro de Artes 'The North Wall', Oxford; Espacio LEM (Buenos Aires); em vários Teatros nacionais e no Forum Dança (nomeadamente, nos cursos PECC e CDC). Lecciono, desde 2015, na Escola Superior de Artes e Design das Caldas da Rainha (ESAD.CR) e, actualmente, na Escola Superior de Dança, em Lisboa.

Quando me perguntam que técnica de dança ou que género de Dança lecciono, acabo sempre por ter que falar um pouco sobre o meu percurso e práticas de dança.

Nas minhas aulas faço uma abordagem própria a partir das técnicas release (que aprendi quando comecei a estudar dança com Amélia Bentes e Sofia Neuparth, e depois mais tarde no curso de Dança na Holanda com os professores Eva Karczag; Mary Fulkerson e Gil Clarke); contacto-improvisação (Peter Michael Dietz; Karen Nelson; Steve Paxton); pesquisa de movimento; partner work; fall and recovery; trabalho de chão; movimento vertical e através do espaço; improvisação e composição. Desenvolvidas ao longo do meu percurso em dança com professores e coreógrafos da chamada nova dança portuguesa, Sofia Neuparth, Amélia Bentes, Peter Michael Dietz, Clara Andermatt e Francisco Camacho, estes últimos mais intensamente no contexto do Curso de Pesquisa e Criação Coreográfica de cinco meses no Forum Dança; na Holanda e Inglaterra, com os criadores e professores, alguns deles, fundadores do movimento Judson Dance Theater, Steve Paxton, Deborah Hay, Yvonne Rainer (com quem aprendi o solo *Trio A*) e Karen Nelson/Lisa Nelson, com bailarinos e professores das companhias Trisha Brown e Siobhan Davies, Eva Karczag (que me transmitiu as noções de 'full-bodied dancing and the practice of being in the moment' e com quem também pratiquei a arte marcial T'ai Chi Ch'uan que, por sua vez, E.K. aprendeu com a professora Gerda Geddes), Lisa Kraus e Gil Clarke.

Também marcante para mim a nível pedagógico, foi a formação com o colectivo Goat Island Performance Group, Matthew Goulish e Lin Hixson, e com o coreógrafo/director Angus Balbernie, com quem colaborei regularmente enquanto bailarina entre 2000 e 2009.

Ainda no contexto da minha prática pedagógica, desenvolvo o projecto *Aulas e Práticas de Dança Hoje*, encontros pedagógicos entre professores-artistas a decorrer em Lisboa de forma regular, juntamente com Sofia Dias e Teresa Silva, em colaboração com o Forum Dança.

Para mais informação sobre o trabalho de criação que desenvolvo consultar www.mariaramos.net

Maria Ramos, Setembro 2017