

DANÇA CONTEMPORÂNEA com Maria Ramos

Aula regular de dança contemporânea, de nível aberto, dirigida a profissionais e não profissionais.

Nível Aberto | 3ª feira, 19h30-21h



© MRamos

Nestas aulas, 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 alguns princípios técnicos usados em dança contemporânea que considero fundamentais para a construção de uma boa base técnica. A partir de uma base sólida de aquecimento, em que se trabalha a dinâmica postural, a respiração integrada, a força direccionada, o centro de gravidade como motor, de e para o movimento, serão lançadas propostas de exploração, feitas individualmente, dois a dois e em grupo, e exercícios de improvisação que integram os princípios de movimento explorados, a partir dos quais serão criadas também sequências de dança.

Público alvo

Aulas de nível aberto dirigidas a profissionais (que queiram visitar princípios técnicos de movimento e manter o corpo a fluir) e não profissionais (que queiram, até, futuramente, integrar cursos profissionais de dança), a partir dos 15 anos de idade. Nestas aulas considero que a diversidade de experiências e de níveis técnicos pode ser muito positiva e costumo utilizar a diversidade entre todos 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.

Nível Intermédio | 5ª feira, 19h30-21h



© MRamos

Pretendo desenvolver as capacidades técnicas dos participantes, incrementando e estimulando a sua qualidade de movimento, através de duas perspectivas complementares: o movimento articulado, detalhado e ponderado, que esculpe e é esculpido, e o movimento fluido, cuja forma se vai descobrindo através da dinâmica intrínseca do movimento. Partindo de uma base sólida de aquecimento e activação do imaginário físico, individual e colectivo, serão lançados exercícios técnicos de pesquisa de movimento, de sistematização e de exploração prática, a partir dos quais iremos construir sequências de movimento, que serão apreendidas, absorvidas e transformadas pelos alunos, explorando diferentes qualidades, ritmos e focos de trabalho.

Público alvo

Aulas de nível intermédio dirigidas a profissionais (que queiram manter um treino regular) e não profissionais (que queiram, até, futuramente, integrar cursos profissionais de dança), a partir dos 15 anos de idade. Nestas aulas considero que a diversidade de experiências e de níveis técnicos pode ser muito positiva e costumo utilizar a diversidade entre todos também como metodologia pedagógica.

Todas estas minhas aulas, as de Dança Contemporânea e de Laboratório, se complementam, podendo proporcionar uma aprendizagem mais construtiva, no entanto, para participar na aula de 5ª feira, é necessária já alguma experiência base ou frequentar outras aulas de Dança em paralelo. 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. Também poderá ser útil trazer uma garrafa de água e um caderno de apontamentos.

Biografia Maria Ramos

Sou coreógrafa e bailarina, vivo actualmente em Lisboa. Estudei várias técnicas de dança, dança clássica, dança moderna, dança jazz, mas a minha área específica de formação é dança contemporânea e coreografia.

Entre 1996 e 2009, vivi na Holanda, onde fiz a minha formação em Dança na Hogeschool voor de kunsten 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 2006.

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 meu trabalho coreográfico 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 (PEPCC e CDC).

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.

Nas minhas aulas faço uma abordagem própria a partir das técnicas release (Alexander Technique; Ideokinesic; anatomia experimental); contacto-improvisação; 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, dos quais destaco 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, destacando 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 noções que uso muito nas minhas aulas, como a ideia 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, até 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 entre 2000 e 2009.

Neste momento, e juntamente com Sofia Dias e Teresa Silva, em colaboração com o Forum Dança, desenvolvo o projecto Diálogo entre professores-artistas: Aulas e Práticas de Dança Hoje, encontros pedagógicos entre professores-artistas a decorrer em Lisboa de uma forma regular.

Para informação sobre o trabalho coreográfico que desenvolvo, consultar **www.mariaramos.net**