



Corso di Contemporaneo

La Docente, forte della sua esperienza come danzatrice e coreografa, ben comprende la necessità di preparare il corpo del danzatore dal punto di vista fisico ed espressivo e ad una conoscenza e padronanza più ampia possibile di tecniche che lo preparino alla realtà lavorativa odierna. Al danzatore contemporaneo viene richiesta ormai, insieme alle tecniche moderne e contemporanee, la conoscenza di almeno una delle discipline della Street Dance, soprattutto nell'uso dell'improvvisazione.

La lezione della durata di un'ora e mezza, prevede un training che spazia e si avvale di varie tecniche. Si parte dal **Floor Work**, che sfruttando il contatto con il pavimento e l'energia propulsiva sprigionata dalla progressiva velocizzazione delle sequenze, prepara la colonna vertebrale all'equilibrio nello spazio, potenzia il tronco e le braccia e velocizza la risposta dei muscoli addominali in totale rilassatezza e fluidità.

Si prosegue con una sbarra al centro che ricalca la successione tipica degli esercizi della tecnica **Cunningham**, soprattutto per quanto riguarda l'uso delle gambe e dei piedi, quindi fortemente ancorata alla tecnica ballettistica; qui, al concetto di en ehors si affianca quello dell'en dedans estremo per raggiungere una maggiore elasticità e possibilità fisiche, altrimenti inesplorate.

Della tecnica **Release** invece sono le sequenze nello spazio, i continui fuori peso del tronco, l'attenzione alla struttura dello scheletro e la ricerca di un lavoro muscolare più profondo che sfrutti le articolazioni come leve per defaticare e alleggerire il carico muscolare di braccia e gambe, concentrando e trasferendo al centro del corpo la maggiore spinta propulsiva ed energetica. Per finire, ci si avvarrà di alcuni principi della tecnica **Hip Hop** come l'isolazione delle varie parti del corpo (collo, spalle, tronco, bacino), la disarticolazione, le contrazioni muscolari per una maggiore recettività e controllo. **Speed Control, Slow Motion**, sono alcuni tra i tanti principi che contribuiranno ad arricchire il vocabolario del danzatore e soprattutto offriranno un metodo di studio pratico e non empirico delle suddette dinamiche.



Frequenza: Bisettimanale

Docente: Federica Mastrangeli



Centro Studi Tersicore Danza

Direzione Artistica Prof.ssa Gabriella Lodi

Viale dei Promontori, 47 - Lido di Ostia

Tel: 065662170 Mail: info@tersicore.it Web: www.tersicore.it



Federica "EFFE" Mastrangeli,

inizia i suoi studi presso la scuola di danza Tersicore diretta da Gabriella Lodi. Nel 1994 si laurea all'Accademia Nazionale di Danza di Roma.

Dal 1992 al 1996 lavora come danzatrice per numerosi coreografi e in rassegne e festivals nazionali ed internazionali (RomaEuropaFestival, Hebbel-Theater di Berlino, Centre Pompidou di Parigi, Fiesta de la Musica di Madrid).

Dal 1997 al 2003 inizia la collaborazione con la C.M.P. Compagnia Michele Pogliani come danzatrice e coreografa. Firma lavori per la Compagnia stessa e per il Balletto di Toscana e il Teatro Nuovo di Torino. Con la C.M.P. riceve commissioni da festival italiani ed esteri (RomaEuropaFestival, Civitanova

Danza, La Versiliana Festival, Adda Danza, Festival di Spoleto, Polverigi Festival, Todi Festival, Montpellierdanse, The Place London, De Singel di Anversa, Suzanne Dellal Centre di Tel Aviv); e partecipa a programmi televisivi RAI e SKY, su commissione di Vittoria Ottolenghi.

Nel 2004 fonda con il musicista Paolo Demitry, già ideatore e compositore della C.M.P., il collettivo PIDYEFFE Coolective dedicandosi a progetti musicali e di videodanza.

Primo progetto del collettivo è lo spettacolo Nouvelle Vogue prodotto dalla C.M.P. rappresentato al Teatro Vascello a Roma.

Dal 2005 segue con interesse la cultura hip hop e il mondo della street dance intraprendendo lo studio delle "Funky Styles"; si specializza in particolare nella tecnica Popping.

Entrando a diretto contatto con la cultura street, con il nickname "EFFE", partecipa a contest nazionali ed internazionali. Grazie all'unicità del suo stile diventa pian piano un vero e proprio personaggio dell'underground dei poppers italiani, che fonde il rigore dell'Old School con la plasticità e l'estetica che le deriva dal suo bagaglio contemporaneo.

Nel 2006 partecipa alla rassegna Fuga dalla Danza OPEN PERFORMANCES AL RUSKAJA con la coreografia "Glitterature" musica Paolo Demitry.

Sempre nel 2006 nella rassegna di danza Bracciano Opere Festival il Pidyeffe Coolective, di Federica Mastrangeli e Paolo Demitry, propone "Let' s Duet".

Nel 2009 è finalista all' International Battle Foolz4Funk e vincitrice dell'International contest I'm The One 2009.

Nel 2010 è finalista di I Got Game 2010 e del Ready to Dance a Torino.

Nel 2012 nella serata di Corti Coreografici d'Autore, organizzato da Adriana Borriello, rappresenta al Teatro Valle il nuovo assolo "Taiko" (Studio for a solo) frutto della commistione tra la tecnica contemporanea e la street dance.

Partecipa al progetto di videodanza Ambiguity 7.0 di Michele Pogliani in qualità di coreografa ed interprete nel capitolo "1 Eve was framed".

Nel 2013 è invitata come ospite all' Italy best flava di Roma per il contributo dato alla scena hip hop in Italia nella specialità Popping.

Nel 2015 vince con Klandeskillz and Friends lo SHUT UP AND JAMMIN' VOL.7 (Winner Crew Vs Crew) e partecipa come ospite, in qualità del suo personaggio street EFFE, allo spettacolo Arte D'Identità-Gianfranco Butinar al Teatro Olimpico di Roma.

