

## Ester Braga

Ho esplorato il mio corpo attraverso il movimento da che ho memoria, provando una varietà di pratiche fisiche. Danza contemporanea, flying low e passing through, yoga, bmc, contact improvisation, e da 5 anni liquid body e play-fight sono quelle pratiche che per lo più hanno plasmato e tuttora alimentano il modo in cui mi muovo e ricerco attraverso l'espressione fisica e l'interazione con altri. Sono stata ispirata e supportata da ognuno di questi incontri in modi diversi e unici; allo stesso tempo il nucleo della ricerca è sempre stato lì, in poche parole: capire me stessa, in relazione a ciò che entra in relazione con me. Tutte queste esperienze sono porte, trampolini per trovare più libertà: nel corpo in termini di flessibilità, efficienza, morbidezza, forza, radicamento e flusso; nella mente in termini di apertura, ampliando la percezione, addolcendo il processo del pensiero, riconoscendo gli schemi presenti, consapevole che posso crearne di nuovi quando necessario. Sono grata a tutti gli insegnanti meravigliosi e partner di danza che ho incontrato fino ad ora.

Durante il workshop vorrei condividere alcuni degli strumenti che si sono rivelati fondamentali nel mio percorso. Mi sta molto a cuore il campo della contact improvisation, non solo per la pratica stessa, ma anche per l'insieme di valori e qualità che vengono incoraggiati attraverso essa. Anche se non sono mai andata troppo in profondità nell'allenare la tecnica, la dinamica della pratica e la sua unicità del modo di incontrare l'altro attraverso la danza mi hanno sempre accompagnata. Il più recente allenamento costante nella pratica di play-fight, sviluppata da Bruno Caverna, mi ha dato la possibilità di aprirmi alla contact improvisation con un nuovo stato mentale (e corporeo). Al momento sono estremamente motivata dall' esplorare questa sottile linea di confine/unione tra le due pratiche, prima di tutto riconoscendola nel mio corpo. Mi rapisce vedere come certi principi, nel momento dell'improvvisazione, possano sia lavorare armoniosamente insieme dando potere e nutrimento alla danza da dentro a fuori, che prendere direzioni completamente diverse; ad ogni modo ampliando il ventaglio di possibilità. Da tre anni faccio parte del programma di studio per insegnare Play-Fight condotto da Bruno Caverna; un viaggio strabiliante. Questo percorso mi permette man mano di facilitare la pratica e, in questo caso particolare, offre alcuni fondamentali punti di riferimento per l'esplorazione tra le due discipline.