

η γλώσσα ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ

Χορός, πιλάτες και caroeira είναι κάποιες από τις δραστηριότητες που προσφέρει το Modulor Dance Space, ένας χώρος μοντέρνος όπου το σώμα ανακαλύπτει την κλήση του.



Η ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΑ ΔΡΟΣΟΠΟΥΛΟΥ ΣΤΗΝ ΑΙΘΟΥΣΑ ΤΟΥ ΠΙΛΑΤΕΣ ΚΑΙ ΓΕΝΙΚΗ ΑΠΟΨΗ ΤΟΥ STUDIO MODULOR DANCE SPACE.

έκταση του χορού – εξάλλου αρσάκω αποτελούσε θεραπευτικό μέσο για χορευτές. Πράγματι, το πιλάτες διαθέτει πολλά στοιχεία χορού αν κρίνει κανείς από τις κινήσεις του, από την ίδια αίσθηση του κέντρου βάρους που έχει και ένας χορευτής και από τα αποτελέσματά του: κάνει δυνατά άκρα, βελτιώνει την κατάσταση της σπονδυλικής στήλης και τις αναπνοές. Πέρα από την αγάπη για το αντικείμενό της, η Κωνσταντίνα Δροσοπούλου αγαπά πολύ τη διδασκαλία γι' αυτό και έκανε τη συγκεκριμένη επαγγελματική επιλογή για να μπορεί να μεταδώσει τις γνώσεις της σε εκείνους που επιθυμούν να διδαχθούν – αν την αναζητήσετε στο Studio οποιαδήποτε στιγμή, σίγουρα θα τη βρείτε στην ειδικά διαμορφωμένη αίθουσα για τη διδασκαλία του πιλάτες. Όσο για τις άλλες δραστηριότητες που προσφέρονται εκεί –γιόγκα, κλασικός χορός και μπαλέτο, body conditioning, tai chi κ.λπ., πηγάζουν από τα προσωπικά ενδιαφέροντα της Κωνσταντίνας και της Φρόσως Βουτσινά, η οποία διδάσκει κλασικό και σύγχρονο χορό και πιλάτες, έχει σπουδάσει στην ίδια σχολή με τη φίλη και συνεταιρό της στη Βουλγαρία, συνέλασε με σύγχρονο χορό στο Λονδίνο και τη Νέα Υόρκη, ενώ

έχει συμμετάσχει και σε διάφορες ομάδες σύγχρονου χορού. «Η προσωπική επαφή και αγάπη για τα πράγματα είναι καταλυτικός παράγοντας για να μπορείς να τα μεταλαμπαδεύσεις στους άλλους», λέει με μάτια που λάμπουν η Κωνσταντίνα Δροσοπούλου, εξηγώντας πώς τη συνάρησαν κάποιες «εξωτικές» δραστηριότητες όπως το caroeira -που διδάσκει στο Studio ο Βραζιλιάνος Dudu- όταν ήρθε σε επαφή μαζί του μέσω ενός σεμιναρίου που συμμετείχε στη Βραζιλία. Αγάπησε τη φιλοσοφία που κρύβεται πίσω από την τέχνη αυτή, που δεν είναι ακριβώς πολεμική αλλά ένας συνδυασμός χορού και αυτοάμυνας με στοιχεία μουσικής και τραγουδιού. «Αυτού του είδους η γυμναστική μπορεί να αλλάξει τον τρόπο που αντιμετωπίζει κανείς τον εαυτό του αλλά και τη ζωή, δίνοντάς της ουσιαστικό νόημα», λέει η Κωνσταντίνα και εξηγεί ότι στο Studio θα αρχίσουν σύντομα μαθήματα ψυχοκινητικής δυναμικής αγωγής, ενώ ήδη έχουν αρχίσει μαθήματα και σεμινάρια από και για επαγγελματίες χορευτές. * Modulor Dance Space, Γ. Σισίνη 8, Δόσια, τηλ. 210 7232379, www.pilatesdance.gr. ΠΑΤΙΑ ΙΟΡΔΑΝΙΔΟΥ

Μια από τις πιο αποτελεσματικές μεθόδους άσκησης με εκτιμητικά αποτελέσματα όχι μόνο στο σώμα αλλά και στη ψυχή, το πιλάτες διεκδικεί συχνά την προσοχή μας και διαρκώς ανακαλύπτουμε χώρους όπου μπορεί κανείς να ασκηθεί με υψηλά ποιοτικά standards. Ένα τέτοιο είναι το Studio Modulor Dance Space της Κωνσταντίνας Δροσοπούλου και της Φρόσως Βουτσινά. Η λέξη «Modulor» περιγράφει ένα ανθρώπινο μοντέλο και αποτελεί έργο του Le Corbusier, ο οποίος στηρίχθηκε στις αναλογίες του για να δημιουργήσει τα σπουδαία έργα του. Μια αντίστοιχη μεταφορά κάνουν οι δυο κοπέλες στη δική τους δουλειά, με στόχο να «πιάσουν» υγιή και δυνατά σώματα. Στη σχολή τους -που απευθύνεται κυρίως σε ενήλικες αλλά αποτελεί και φυτώριο για παιδιά- εκτός από το πιλάτες διδάσκεται επίσης χορός, ενώ προσφέρονται και πολλές άλλες ενδιαφέρουσες δραστηριότητες. Ξεκινώντας με σπουδές κλασικού χορού στη Σόφια της Βουλγαρίας, η Δροσοπούλου γρήγορα γοητεύτηκε από το πιλάτες, το οποίο και σπούδασε στη συνέχεια για τέσσερα περίπου χρόνια. Γι' αυτήν πρόκειται για μια προ-