

TALLER DE IMPROVIZACIÓN Y COMPOSICIÓN CORPORAL

Se trata de un espacio grupal de experimentación del movimiento mediante técnicas y ejercicios de expresión corporal, danza contemporánea e improvisación. El objetivo principal es la concienciación y descubrimiento de nuestras posibilidades de movimiento y creación, desde el respeto y cuidado de nosotros/as mismos/as y de los demás.

Objetivos

- Trabajar la conciencia corporal desde la escucha activa del propio cuerpo y de los demás.
- Fomentar la creatividad y la creación poniendo énfasis en el descubrimiento de las propias posibilidades.
- Trabajar la calidad del movimiento y nociones espaciales.
- Promover la expresión del cuerpo desde el disfrute y la toma de contacto con nuestras sensaciones.

Metodología

La forma de trabajo consiste en crear un espacio donde poder expresarse, comunicarse y crear por medio del cuerpo y a través del movimiento. En este contexto se intentará, a través de una presencia activa, transmitir conocimientos y experiencias que ayuden en el proceso vivencial y creativo. Se trabajará la experimentación del movimiento a través de técnicas y ejercicios de expresión corporal, danza contemporánea e improvisación.

El taller consta de tres partes constitutivas: comienzo (calentamiento corporal y caldeoamiento), desarrollo (ejercicios lúdico-creativos, fraseos, ejercicios de improvisación, etc.) y final (relajación, estiramiento y cierre de la actividad).

Para el desarrollo del taller se utilizarán estímulos como la música y diferentes objetos.

Horario 2 hs cada día, 4 hs en total.

Grupo: mixto de mínimo 6 y máximo 15 personas.

No es necesario experiencia previa.

Asistir con ropa cómoda.

Coordinadoras del taller: Elisa Marcuse Silveira y Marián Domínguez