



VOTEU ELS TALLERS DE FORMACIÓ PER A SOCIS I SÒCIES DE L'APdC

Un dels pilars de l'activitat de l'APdC és la formació, pensada per a què els nostres socis i sòcies puguin complementar els seus coneixements, intentant que l'oferta abasti el màxim d'àmbits professionals de la dansa.

L'associació va obrir una convocatòria de propostes de tallers entre totes les persones associades amb l'objectiu de poder oferir formacions impartides per elles mateixes i que responguin als interessos del teixit associatiu de l'APdC.

Aquí trobareu la informació de les 17 propostes rebudes. Són tallers enfocats a diferents àmbits de la dansa (entrenaments, creació, salut, educació, comunitat... des d'una mirada teòrica o des de la pràctica). Podeu votar el que més us interessi a través [d'aquest enllaç](#).

Les dues propostes més votades es duran a terme al 2023 (dates i horaris a pactar amb el formador/a).

El termini de votacions acaba el 16 de maig a les 23.59h.

Taller	Professor/a	Durada	Pàgina
1. CONFLICT MOVEMENTS	ELELEI	8h	3
2. DANCEMPOWERMENT: POTENCIA LA TEVA CARRERA FÍSICA I MENTALMENT	Mònica Monge i Núria Argilés	6h	4
3. MOVING BODIES	Francesca Pogle	8h	5
4. LABORATOIO DE IMPROVISACIÓN ESCÉNICA	Si Los Martes Fueran Viernes	8h	6
5. COM FER FOTOGRAFIES O VÍDEOS PER PROMOCIONAR-TE COM A BALLARÍ/NA AMB RECURSOS PROPIS	Jesús Robisco	8h	7
6. BAILAR CON LA CONSCIENCIA DE LOS ÓRGANOS	Dominik Borucki	6h	8
7. ¡BAILA TU FUERZA!	Sílvia Cepero	8h	9
8. THEATRICAL BREAKIN': ONDAS	Moises aka MOE	8h	10
9. EL CUERPO INTUITIVO	Helena Lizari	6h	11
10. APROPAMENT RÍTMIC I FOOTWORK DE TAP DANCE PER A BALLARIN@S DE DANSES DE MOVIMENT	Estefanía Porqueras	6h	12
11. EXPLD: TRANSMISSIÓ DEL ROL D'EXPLICADOR DE DANSA	Explica Dansa	8h	13
12. LA PARAULA COM A MOTOR DE MOVIMENT	Alma Steiner	6h	14
13. CONSCIÈNCIA FÍSICA	Laia Mora	4h	15
14. COM ENSENYAR DANSA, DE MANERA SALUDABLE, EN LA PETITA INFÀNCIA	Lydia Valles	5h	16
15. ESCRUTA LA TEVA SEQÜÈNCIA	Georgia Vardarou	8h	17
16. DANCE TOOLS	Lena Nouar i Clotilde Amouroux	8h	18
17. DESPLEGANT EL POTENCIAL A TRAVÉS DEL MÈTODE CU-MAX	Sílvia Cuesta	8h	19

CONFLICT MOVEMENTS

Objectius.

Estimular, motivar i inspirar els alumnes perquè despertin el seu instint creador i no siguin només imitadors de moviments. / Transmetre que el món de la dansa contemporània és una professió i no un hobby. En el nostre missatge insistim constantment en això. Prendre responsabilitats amb ells mateixos perquè això es compleixi i així ser respectats, però també respectant aquest meravellós art i als que l'envolten. / Volem que els assistents prenguin riscos de principi a fi. Atrevir-se a fer el que mai no han fet abans i es connectin amb el seu instint i no amb el seu judici per descobrir així el desconegut d'ells. / Prioritzar l'experiència vivencial per sobre de l'exposició i la pretensió.

Contingut.

Aquest workshop està dividit en dues parts. A la primera part incidim en la tècnica de sòl per ajudar els ballarins a entendre el concepte de com entrar i sortir del de manera eficaç i la següent part ens endinsem en la part creativa en relació amb allò instantani i el “movement research” .

FLOORWORK: Aquesta secció va enfocada a l'ús primordial de les espirals i les transicions ràpides per desafiar la coordinació, la resistència i la velocitat. En el desenvolupament de les frases s'utilitza així mateix les acrobàcies de capoeira per elevar el grau de dificultat, risc i divertiment. Aquests elements es fusionaran en una pràctica centrada en la connexió a la terra, l'eficiència, la fluïdesa i la connexió a través de l'espai dins i fora del terra.

MOVEMENT RESEARCH: Explorem la dansa, basant-nos en la dramaturgia del moviment per compondre a l'hora de ballar, tant en formats d'improvisació com en espais de creació. Insistim com a conceptes magistrals, en el ritme i l'espai, per entendre que la nostra dansa pot tenir una gran gamma de possibilitats i colors.

DRAMATÚRGIA: Unim aquesta part amb la dramaturgia teatral, on la pregunta entra a la dansa per saber què fem i per què ho fem a l'hora de parlar amb el cos dins dels diferents contextos i imaginaris. Ens interessa la història i les necessitats de l'artista a l'escenari.

Destinataris.

Alumnes i professionals de dansa.

Durada: 8 hores.

ELELEI

ELELEI neix el 2019 de la col·laboració entre els artistes Sabrina Gargano (Barletta, Itàlia) i Rafa Jagat (València). Creen el 2020 el seu primer treball A CIEGAS, guanyant diversos premis internacionals. Al gener del 2021 creen el film de teatre físic MAY YOU LISTEN? pertanyent a la formació de la companyia jove de Jasmin Vardimon JV2 a Anglaterra i al maig 2022 estrenen MARATHON a Sadlers Well. SOY MADERA, segona creació de la companyia i co-produïda per Imaginarius festival, va ser estrenada el 26 de maig 2022 al mateix festival.

DANCEMPOWERMENT: potència la teva carrera física i mentalment

Objectius.

RENDIMENT: Obtenir eines per millorar el rendiment del ballari/ina en actiu a través de l'entrenament específic de la força i flexibilitat

PREVENIR LESIONS: Prevenir lesions i allargar la carrera professional mitjançant exercicis de reforçament muscular

QUALITAT DE VIDA: Millorar la qualitat de vida quotidiana del ballari/ina mitjançant la gestió de l'estrès amb tècniques de respiració i meditació

Contingut

BLOC 1: Entrenament i Respiració específic per ballarins/es (3 hores)

1-Respiració

2-Tècniques d'escalfament generals i específiques

3-Escalfament específic per: pre-espectacle / pre-audició / pre-assaig / pre-entrenament

BLOC 2: Entrenament preventiu i gestió de l'estrès (3 hores)

1-Entrenament preventiu

2-Coaching respiració

3-Mindfulness

Introducció al Mindfulness

Exercici de la pasa (mindfulness informal)

Meditació guiada: Att. Respiració

Destinataris

Ballarins/es en actiu en formació i professionals; Professionals de la dansa (docents, coreògrafs, directors, assistents...)

Durada 6h

Ponent

Núria Argilés: ballarina professional en actiu graduada en Ciències d'Activitat Física i Esport a l'Institut Nacional d'Eduació Física de Catalunya i Art Factory International de Bologna. Entrenadora personal i fitness. Ha treballat en cics. com Connecting Arts, Artemis dansa i la casa oscura (projecte propi). Mònica Monge ha ballat i s'ha format en diferents estils especialitzant-se en dansa contemporània, teatral i musical Des de 2002 imparteix formacions per la salut i el benestar: dansa moviment teràpia, mindfulness, tècnica hipopressiva (LPF), loga, coaching respiració i salut. Actualment, està estudiant el grau de Psicologia a la UOC.

MOVING BODIES

Objectius

-Desenvolupar la consciència corporal i la poesia del cos utilitzant-lo de forma tridimensional o sigui quan una performance pot ser vista des de diferents punts de vista: al voltant, per sobre, pels costats per arribar a una teatralitat dels gestos i un conseqüent desenvolupament de la arquitectura del cos en relació amb l'espai

- Ús de diferents llenguatges corporals com: de construcció, dissociació fragmentació, corbes i moviments de caiguda.
- composició coreogràfica
- desenvolupament de la improvisació dels intèrprets amb els elements estudiats durant la classe, participació activa dels intèrprets en el procés de composició coreogràfica.

Contingut

El moviment és un ingredient essencial de tot el món continu per sobreviure (Akran Khan). A partir d'aquesta idea i de preguntes simples com ara "Per què ballo?" "Per què i com em moc?" "On em moc?", Començarem una investigació centrada en l'estudi del moviment en relació amb l'espai inspirat per part del mètode Laban.

Destinatari

professionals i no professionals amb coneixement del moviment

Durada 8h

Francesca Pogle

Teatre Duisburg, Biennale di Venezia, Teatre an der Rott, Teatre Gran La Fenice, Staatstheater Darmstadt, Bregenzer Festspiele, Opera koln i amb Spellbound Dance Company, Staatstheater Darmstadt, Emanuele Soavi Incompany, treballant amb diferents coreògrafs com: Didy Veldman, Mauro Astolfi, Mei Hong Ling, Johann Kresnik, Susanne Linke. Des del 2015, també és curadora de dansa i directora de projectes de Llac Dance Fest: departament de dansa del curtmetratge internacional Festival Llac Film Fest (www.lagofest.org). Actuantment és assistent al moviment i ballarina per Arcis-Collective dirigit per Roberta Pisu.

LABORATORIO DE IMPROVISACIÓN ESCÉNICA

Objectius

Partint de la metodologia desenvolupada per SLMFV al llarg dels darrers anys, l'objectiu principal d'aquest Laboratori és ingressar en un espai de pràctica i estudi on es posi el cos a improvisar i compondre en relació directa amb els altres cossos i amb les diferents variables escèniques: moviment, llum, so i vestuari. Es treballa per tal de transformar la figura de l'intèrpret i convertir-la en la del compositor/a: artistes amb una absoluta responsabilitat creativa les decisions escèniques dels quals es basen en l'estudi del temps present.

Contingut

Els Laboratoris d'Improvisació Escènica de SLMFV són un espai de recerca i experimentació d'aquelles eines que, al nostre punt de vista, enriqueixen i emancipen els creadors a l'hora d'afrontar una composició en temps real. Compartim el nostre estudi de la improvisació en dansa: una pràctica per desenvolupar de manera tècnica i multidireccional el sentit de la presència escènica. Anomenem presència escènica a un estat de disponibilitat i responsabilitat creativa, de potència física i de risc interpretatiu. Tots aquests elements seran posats segons una creació col·lectiva i un interlocutor fonamental: el públic.

Què vol dir improvisar i quines decisions es posen en joc en compondre instantàniament? Quines potencialitats emergeixen a l'hora de compondre col·lectivament?

Els Laboratoris del SLMFV estan organitzats en tres parts: l'escalfament, l'entrenament per a la improvisació i, finalment, la composició instantània. A mesura que el laboratori avança, els límits entre cada part de la classe es dilueixen, per tal d'anar arribant a una concepció de classe global regida sota la premissa: tot el temps estem component i creant en temps real.

Destinataris

Els Laboratoris d'Improvisació Escènica estan dirigits a estudiants (inicials - intermedis i avançats) i professionals de les arts escèniques i/o de la improvisació que estiguin interessats a aprofundir en el treball de Si Los Dimarts Foren Divendres. No cal tenir experiència escènica prèvia sinó que més aviat un interès genuí a introduir-se en una pràctica de composició instantània a l'estil de casa nostra.

Durada 8h

Ponent

Si Los Martes Fueran Viernes / Milagros García Salgueiro i Valentina Azzati

És un espai de creació i producció de peces escèniques de composició instantània: una casa d'improvisació. Neix l'octubre del 2018 a Barcelona amb l'objectiu de generar una comunitat al voltant de l'estudi i la pràctica de la composició instantània. A les seves produccions hi han participat més de 150 artistes i les seves peces s'han presentat a Mercat de les Flors, La Caldera Barcelona, El Graner, Utopia 126, entre d'altres. El seu treball ha estat premiat a la darrera edició dels Premis de la Crítica 2023.

COM FER FOTOGRAFIES O VÍDEOS PER PROMOCIONAR-TE COM A BALLARÍ/NA AMB RECURSOS PROPIS

Objectius

Saber utilitzar les eines bàsiques de la fotografia i el vídeo per fer un treball amb un nivell òptim de professionalitat i poder fer les teves pròpies fotos o vídeo per mostrar el teu treball com a ballarí/na.

Contingut

Conceptes bàsics de la fotografia i el vídeo. Treure el màxim partit a una càmera no professional o un mòbil. Conceptes bàsics de l'edició de fotografia i vídeo. Recursos gratuïts per a l'edició de fotografia i vídeo. Formats de fotografies i vídeos. Com preparar una sessió de dansa. Com publicar el treball.

Destinataris

Tothom que necessiti fotografies i vídeo per promocionar la seva feina.

Durada 8h

Jesús Robisco Rodríguez

Llicenciat en Educació Física per la Universitat Autònoma de Madrid. Autodidacta i després format en EFTI - Escola de Formació de Tècnics de la Imatge; "Curs de Fotografia Professional" i Màster en Fotografia en « Concepte i Creació ». Especialitzat en dansa i moviment. Més de 15 anys d'experiència fotografiant dansa.

BAILAR CON LA CONSCIENCIA DE LOS ÓRGANOS

Objectius

- Sentir els òrgans i moure's des de la seva consciència
- Tenir un mapa intern basat en la medicina xinesa i la teoria de sistemes com a ordre simbòlic per al moviment i la consciència

Contingut

Què és la consciència corporal?

Tot sistema viu aquesta dotat de cognició. El procés d'adaptació a l'entorn, el procés d'autoregulació d'un ésser viu, és un procés cognitiu.

Cada òrgan participa de la seva manera en l'organització d'aquest procés cognitiu. És un procés que normalment es duu a terme de manera inconscient.

En aquest taller busquem sentir les qualitats específiques dels òrgans en moviment. Cada òrgan aporta una consciència específica.

Pel taller ens donem suport en la teoria de sistemes vius i en conceptes de la medicina xinesa sobre cos, ment, ànima i consciència.

Destinatari

interessats en la dansa somàtica i la improvisació

Durada 6h

Ponent

Dominik Borucki és ballarí, coreògraf, psico- i arteterapeuta amb una àmplia trajectòria nacional i internacional. Resideix a Cardedeu / Espanya. Des de 1994 imparteix classes i presenta les seves obres de dansa a més de 15 països d'Amèrica, Europa i l'Índia. El seu especial interès, sigui als tallers oa les actuacions, és la improvisació com a art independent en escena.

¡BAILA TU FUERZA!

Objectius

- 1- Trobar expressions creatives per a la força que normalment marginem o ens oprimeix.
- 2- Explorar processos de creació per abordar el conflicte.
- 3- Dissenyar propostes artístiques que serveixin com a eina de diàleg, reflexió i denúncia.
- 4- Aprofundir en el relat sobre el conflicte i la violència des d'una mirada artística i afectiva.

Contingut

Baila tu fuerza! És una recerca transdisciplinària a través del cos i del moviment per a abordar els conflictes. L'objectiu és trobar expressions creatives per a la força, recuperar la connexió amb nosaltres mateixes i apropar-nos més a l'experiència de qui som, treballant el dret a la llibertat d'expressió.

Es despleguen processos de creació mitjançant l'escolta curiosa del cos i l'expressió del moviment. S'aborda la necessitat que tenim com a societat de recuperar la sensació de llibertat, seguretat i la sensibilitat. Seguint els senyals del cos i del moviment s'expressa el crit de llibertat i es posen límits que serveixin per a cuidar la fragilitat. El conflicte s'entén com la trobada entre punts de vista diferents. Quan es dona espai a les dues parts i es deixa de veure a una de les parts com l'oponent és quan hi ha una negociació i comprensió d'oposats.

L'objectiu és veure com això es tradueix també en el cos i el moviment.

Existeix un moviment subtil, marginat i possiblement ocult dins nostre que es presenta com un conflicte. El taller proposa completar aquesta experiència i trobar la dansa en què conflueixen els moviments desconeguts i els coneguts, descobrint també noves fisicalitats.

Es treballa amb exercicis de creació de dansa contemporània que combinen diferents tècniques d'improvissació i treball de presència, sota el paradigma de la facilitació de processos. Es porten a terme jocs, dinàmiques, exercicis de creació, propostes de moviment i espais de reflexió.

Destinatari

És una recerca útil per a professionals de les arts escèniques i per a persones que vulguin indagar en la gestió del conflicte, el cos i el moviment.

Durada 8h

Sílvia Cepero Domínguez

Ballarina i facilitadora de processos de grup. Facilita processos de creació col·lectiva des del 2013 principalment amb col·lectius en risc d'exclusió social. Es centra en la recerca de metodologies que combinen l'embodiment, la facilitació, la dansa contemporània, la perspectiva de gènere i el treball de processos. Co-Fundadora de Cia. El desvío. Actualment treballa com a creadora i facilitadora en el projecte Lights on stAGE (dansa +60) que es realitza a La Caldera (Barcelona) i en el projecte TERRITORIS procés de creació per a la gestió del conflicte amb perspectiva feminista i descolonial que es realitza al CAM Roca Umbert (Granollers). Com a creadora i intèrpret es troba en residència a La Bonne i l'Antic Teatre, en l'última fase de creació de la peça La (des)espera de la Cia. El Desvío que s'estrenarà al Juny 2023.

THEATRICAL BREAKIN': ONDAS

Objectius

Transmetre els conceptes i la base tècnica de la companyia, especialment del Breaking (breakdance*).

Implementar la influència d'altres disciplines com ara el Partnering, Contact, Butoh, Teatre Físic o Circ.

Aplicar els conceptes al llenguatge del Breaking, el treball de sòl i grupal com a partnering.

Assolir un "estat físic i mental" apte per a la proposta. Abordar exercicis i consells per prevenir lesions.

Transitar entre la Dansa Urbana i la Dansa Contemporània, com a propostes que s'inspiren (entre elles). Treballar la metodologia de creació instantània en col·lectiu (jerarquia horitzontal).

Contingut

A la dansa contemporània, hi figuren molts conceptes sobre espirals, impuls, contracció i expansió. A popping, un dels estils de les danses urbanes, figura el concepte de l'ona o wave que consisteix en moviments fluids que donen l'aparença que una ona viatja a través del cos. Aquesta ona comença per una part del cos i trasllada a una altra part de manera continuada o intermitent aplicant qualitats o textures en base a la música. Des de la companyia introduïm l'ona des de la perspectiva de la física per generar un imaginari que ens permet desenvolupar moviments identificats com a ones amb l'objectiu d'aplicar-lo al treball de terra, l'acrobàcia i el partnering (parella/grup).

Estructura de la proposta:

-Introducció teòrica del concepte de "ones", explicant la relació que té amb Theatrical Breakin' i la física.

-Activació físicomenal a nivell individual amb una improvisació basada en el concepte.

-Aplicació i relació que té el concepte sobre el terra i totes les seves possibilitats com a la quadrupèdia.

-Relació amb un altre cos o diversos cossos on apliquem el treball en parella/grup conegut com a "partnering".

-Passos o seqüències basades, adaptades o creades sobre la base del concepte.

-Coreografia amb repertori de la companyia i/o una improvisació guiada grupal que es basen en el concepte, acabant amb una relaxació.

-Per últim un debat reflexiu sobre el concepte treballat, de vegades aquest debat és dansat a part de parlat.

Destinataris El nostre mètode està adaptat a tota mena de destinataris tant a nivell d'edat com a nivell formatiu.

Durada 8h

Moises aka "Moe" @moe.art.projects és un coreògraf i ballarí autodidacte del Breaking des de l'any 2003. Ha conviscut durant mesos amb autèntics pioners a Nova York, on ha treballat en la realització d'un documental per a History Channel. A més de la participació a diferents espots de televisió. Des del 2007 ha assistit com a jurat a esdeveniments internacionals a Panamà, Mèxic, Romania, Rússia o Àustria. Actualment és gestor cultural, docent i organitza festivals de dansa internacionals. És membre co-fundador d'"Iron Skulls Co.", amb el qual co-dirigeix espectacles que giren mundialment i obtenen nombrosos guardons.

EL CUERPO INTUITIVO

Objectius

Exploració sobre eines per a la improvisació. La proposta d'aquest taller és crear un estat de disponibilitat des del cos, per explorar noves possibilitats d'interacció amb allò que ens envolta.

Partint d'un cos receptiu, relaxat i alerta alhora connectarem amb la nostra estructura òssia per poder trobar la sensació de relaxació muscular.

M'interessa la confrontació entre el pensament i la necessitat instintiva del nostre cos cap al moviment. Investigarem la fricció constant entre ment i cos en moviment. Considero que l'acció mental no es pot separar de l'acció física, si trobem una connexió fluida entre pensament i acció, estarem més presents al moment, la nostra presència i el nostre moviment seran més precisos.

En aquest taller buscarem diferents maneres de “pensar.” El cos pensa de manera intuïtiva, física, espontània i creativa. Prenem decisions en moviment, de les quals no en som conscients, encara que no són arbitràries.

Contingut

Entenc la improvisació com una relació directa entre pensament i acció. Estar en el moment present. Explorarem aquest impuls inicial que inicia el moviment. Què ens posa en acció? És la reacció un impuls espontani?

Començarem amb un escalfament que ens porti a un estat d'escolta i de receptivitat física.

La meva feina està influenciada pels principis del mètode Feldenkrais

Aprofundirem en el coneixement de la nostra pròpia estructura òssia, a través d'uns moviments i seqüències simples,

Aquesta connexió ens permetrà moure'ns de manera més articulada i conscient, connectant amb la nostra respiració.

A l'exploració a través de la improvisació, començarem amb una escolta individual: quin és el meu ritme, el meu impuls, continuarem amb la investigació en parelles, dialogant amb un altre cos, per obrir-nos a una escolta de grup i de l'espai.

Destinataris Ballarins professionals i no professionals

Durada 6h

Helena Lizari

Llicenciada en teories i anàlisis del moviment, estudis de dansa i interpretació per l'AHK d'Amsterdam. Amb una llarga trajectòria com a creadora independent, presenta el seu treball a diversos escenaris internacionals. Ha impartit classes a la SNDO d'Amsterdam i altres escoles d'Europa,

APROPAMENT RÍTMIC I FOOTWORK DE TAP DANCE PER A BALLARIN@S DE DANSES DE MOVIMENT

Objectius

- Assolir consciència en la utilització de la percussió de peus en danses de moviment
- Iniciar el diàleg de fusió de dansa percussiva de l'estil de Tap Dance amb el llenguatge personal del ballarí assistent

Contingut

- Exercicis de ritmes bàsics aplicats al moviment
- Footwork bàsic de Tap Dance
- Exercicis de dinàmiques i musicalitat en la percussió de peus
- Conscienciació de les formes que adopta el peu en la seva utilització com a instrument i com adaptar-ho a l'estètica triada
- Exercicis de resposta física i anàlisi corporal de la utilització de patrons de peus de Tap Dance
- Treball d'experimentació de les possibles conseqüències visuals i sonores de l'aplicació del Tap Dance a danses de moviment

Destinataris

Ballarin@s professionals de danses de moviment. No calen sabates de Tap Dance.

Durada 6h

Estefanía Porqueras

Ballarina, coreògrafa, educadora i coordinadora artística de Tap Dance de Barcelona. És directora i coreògrafa de la seva pròpia Companyia de Dansa UNUM Project; intèrpret de la Camut Band, una de les companyies internacionals més reconegudes en l'àmbit; professora regular en la Escola Luthier de Barcelona i de la seva Formació Professional; coordinadora artística de la Programació Tap Dance al Golem'S, teatre alternatiu de Barcelona; i ballarina titulada per la prestigiosa institució de dansa Jacob's Pillow dels Estats Units. En l'actualitat manté la seva comesa combinant l'ensenyament, la promoció i difusió de la disciplina en el panorama cultural barceloní i la composició de peces de Tap Dance i noves fusions.

EXPLD: Transmissió del rol d' Explicador de Dansa

Objectius

- 1- Transmetre eines teòriques i pràctiques per treballar el públic (les audiències), tant des de la visió artística com de la gestió d'un projecte.
- 2- Explorar l'experiència de cadascú com a professional de la dansa i relacionar-la amb un context històric, a través l'escriptura, el cos, les imatges i la paraula.
- 3- Descobrir les diferents possibilitats de comunicar-se amb el públic que té un professional de dansa, més enllà de la creació i la representació d'espectacles.

Contingut

El propòsit d'aquest taller és transmetre l'experiència del projecte Explica Dansa, treballar una transició professional de ballarí a explicador fet que permet seguir al professional a la l'escena transmeten al públic els seus coneixements i la seva experiència a través del moviment i la paraula, amb l'objectiu d'apropar la dansa a l'espectador....

La mirada i l'ofici de la figura del gestor-productor, serà també un element clau per comprendre l'estratègia i creació dels diferents continguts.

Destinatari

Professionals de la dansa amb interès per experimentar un nou rol i descobrir l'explicador que porten dins.

Durada 8h

Explica Dansa és un projecte de llarg recorregut especialitzat en la creació i la formació de públics i liderat per BEATRIU DANIEL i TONI JODAR professionals amb més de 35 anys d'experiència en dansa i les arts escèniques. La seva singularitat són les conferències ballades, una performance pedagògica amb què Toni Jodar ens ofereix claus de lectura per comprendre millor els llenguatges contemporanis. Hem desenvolupat diferents formats, segons les necessitats de cada públic.

Fa 20 anys que ens acompanyen un equip de professionals i també comptem amb la col·laboració d'equipaments i institucions culturals de referència, tant nacional com internacional. Projecte resident associat a la Fabra i Coats.

Més info: www.explicadansa.com

LA PARAULA COM A MOTOR DEL MOVIMENT

Objectius

En aquest entrenament descobrirem com la paraula influencia i transforma el cos, com els seus signes donen al moviment una qualitat o una altra. Proposo posar en joc la improvisació i la composició coreogràfica, combinant la dansa contemporània i el teatre físic. A través de la improvisació i el treball en parella, cercarem el diàleg físic per desenvolupar la nostra presència escènica, entenent-la com a part de la nostra forma no verbal de comunicació. Jugarem amb els límits del cos i la paraula per trobar diferents qualitats de moviment, mirant d'ampliar al màxim el ventall de possibilitats i versatilitat de cada participant.

Contingut

Treballarem eines que tenen el seu origen en el món del teatre físic per a poder portar-ho a la dansa i al moviment abstracte. Construir amb la concreció de la paraula diferents qualitats de moviment.

Així doncs es tractarà de diversos exercicis com:

1. Treball en grup inspirat per la tècnica de dansa espontània - que descobreixo a Herlosillo, Mèxic - un dispositiu d'improvització que connecta la paraula o el estat d'ànim amb l'expressió física. És a dir una persona diu dues emocions o estats i el grup les interpreta amb el cos, com una petita càpsula d'improvització.
2. Treball de la mirada en el moviment i com aquesta afecta a que el puguin comunicar un intèrpret amb l'altre o amb el públic.
Posant a la meitat del grup com a observadors i a l'altra com a intèrprets, fent que el públic es col·loqui de maneres diferents i ens espais o distàncies diferents veient com aquest afecta al intèrpret.
3. I finalment també proposo la manipulació del cos a través de la paraula, és a dir que hi ha dos rols, un parla i l'altre obeeix. I així descobrir i investigar, com d'imponent és el que se li diu a un cos i com aquest canalitza o es transforma. En definitiva es tracta de dominar el poder de la paraula amb el millor del seus sentits.

Destinataris Persones a partir de 18 anys, que tinguin algun intrès en el moviment o l'expressió física. gent del món del teatre, la dansa, l'esport o la pedagogia. Que vulguin descobrir com el que diem pot transformar un cos, fer-l'ho moure o congelar-l'ho.

Durada 6h

Alma Steiner

Graduada a l'Institut del Teatre de Barcelona el 2018 i completant la seva formació al Danish National School of Performing Arts a Copenhaguen. L'Alma ha construït la seva carrera com a ballarina a diversos països del món formant part de companyies com Erem Dance (Suïssa), Stragiles de Mireia Piñol (Suècia) Cia Moveo, l'Atapeïda, entre d'altres.

Des del 2014, també codirigeix Kernel Dance Theatre, un projecte col·lectiu juntament amb Junyi Sun i Marina Miguel

CONSCIÈNCIA FÍSICA

Objectius

Millorar el rendiment físic a nivell muscular i articular
Augmentar la capacitat motora com la coordinació i l'equilibri
Prevenir lesions i/o descompensacions
Crear nous estímuls per el cos

Contingut

Entrenaments funcionals aplicats a la dansa per millorar-ne el rendiment, basats en exercicis de mobilitat, força i resistència.

Les classes estan basades en un entrenament funcional, és a dir, on es treballa la millora del funcionament del cos, amb exercicis que fan referència als patrons de moviment que fem quan estem ballant, com per exemple: realitzar un plié en segona, saltar, girar el tors, fer un porté (carregar a una persona), etc. La finalitat es barrejar diferents disciplines d'entrenament (força, HIIT, mobilitat). per tal de d'ajudar a crear més resistència muscular, per tant, més repeticions podem fer d'un determinat moviment, enfortir aquells grups musculars que necessiten més atenció per causa de lesions freqüents com els adductors, isquiosurals i l'origen dels músculs recte femoral i sartori i alhora guanyar més elasticitat per allargar-se sense patir danys estructurals.

Destinataris Persones que es dediquen o practiquen la dansa.

Durada 4h

Laia Mora Martínez

Graduada a l'IT (2001-2007) en dansa contemporània. El 2012, forma part de l'elenc del Teatre El Molino on va estar durant 3 anys ballant. El 2015, amb ganes de sortir d'un entorn rutinari i experimentar noves emocions, viatja a Sao Paulo, Brasil. Durant aquest període, forma part de la Cia. Carne Agonizante dirigida per Sandro Borelli, (4 anys) amb una dansa teatralitzada de manifestació política, cultura i social. Un cop torna a Barcelona s'inicia com a Freelance i comença a treballar amb companyies com Cia. Psicoprojecte en Moviment; assistent de la peça "Halab" dirigida per Sol Picó. presentada a València. Al mateix temps presenta el seu treball més personal (Paroxisme), creat a Sao Paulo, a festivals de dansa contemporània (Barcelona, Múrcia i Portugal). Forma part de la nova producció "CHROMA" de Lab. 3,14 dirigida per Albert Garrell. Ballarina del projecte 'Digifest' Birmingham-Barcelona amb la coreògrafa Jana Bitterová, Spots per a TV amb Estudi Trizz. És ballarina i coreògrafa del projecte de dansa i interactiu de divulgació científica Molecular Plasticity "La Ciència Al Teu Món", de Roberto Torres que esta en gira avui en dia. El 2022 estudia a Orthos i es forma en Acondicionament físic, i obté el ROPEC (El Registre Oficial de Professionals de l'esport de Catalunya). Actualment és professora a diferents escoles de dansa, entrenadora personal, ballarina a Cia. Addaura, Co-fundadora de la Cia. Symbiosi al costat d'Olga Lladó.

Com ensenyar dansa, de manera saludable, en la petita infància (etapa 2 a 6 anys). Recursos pràctics per ensenyar a ballar tenint en compte les necessitats dels infants en cada etapa.

Objectius

1. Conèixer les necessitats i processos madurats que habitualment es donen en l'etapa 2 a 6 anys.
2. Donar eines per pensar i dissenyar propostes rítmiques i de moviment dansat que tinguin en compte aquestes necessitats.
3. Promoure i donar a conèixer una mirada de confiança i no judici cap a l'infant.
4. Conèixer qué és la psicomotricitat Aucouturier i indagar en les aportacions que poden ser aportatives per l'aprenentatge de la dansa en l'etapa infantil.
5. Explorar i donar sentit (teòric i pràctic) a l'ús dels materials per l'aprenentatge de la dansa en la etapa de 2 a 6 anys.
6. Pensar i co crear el sistema d'actituds i aptituds que hauria de tenir el mestre de dansa, per ser competent i valuós en l'acompanyament d'aquesta etapa.

Contingut

El desenvolupament del cos-psique de l'infant desde les aportacions de la psicomotricitat Aucouturier. Els materials com a font i suport d'aprenentatge de la dansa, desde el marc referencial de la pedagogia viva-activa i la psicomotricitat relacional. L'acompanyament respectuós en la primera infància. Eixos bàsics per entendre'l: identificar necessitats, dificultats i saber posar límits de manera sana.

Destinataris

Mestres de dansa i/o expressió corporal de diferents contextos educatius. Que treballin o hagin de treballar amb infants en l'etapa de 2 a 6 anys.

Durada 5h

Lydia Valles Fuset

Llicenciada en Pedagogia (U.B), Grau Superior Pedagogia de la dansa (IT), Psicomotricista relacional (Aucouturier), formació en Rítmica Dalcroze i pedagogia viva-activa.

ESCRUTA LA TEVA SEQÜÈNCIA

Objectius

Reflexionar sobre com es produeix el moviment. Destacar els processos de generació de moviment i qüestionar-los perquè apareguin nous patrons de moviment. Oferir eines que les artistes de dansa puguin afegir a les seves pràctiques.

Contingut

Un laboratori per experimentar amb eines generadores de moviment derivades dels mons coreogràfics de Georgia Vardarou i Salva Sanchis. Una entesa i interès comú sobre el moviment uneix parts del seu treball, després d'haver col·laborat en diverses produccions, durant anys i en diferents rols.

Vardarou proposarà tasques i alguns processos més extensos basats en la idea que la tècnica i l'expressió estan interrelacionades, una serveix i alimenta l'altra. On la tècnica no és un conjunt predissenyat d'habilitats concretes, sinó més aviat la capacitat de ser tècnic, és a dir, la capacitat de derivar coneixement conscient de les accions pròpies, i la capacitat de desmuntar i tornar a muntar mecanismes de moviment. També es pot concebre com la capacitat de pensar el moviment, o de pensar a través del moviment, o de moure's a través del pensament... tot això també està interconnectat.

Destinataris

Artistes de la dansa professionals i amateurs (no apte per principiants).

Durada 8h

Ponent

Georgia Vardarou es va graduar a l'Escola Estatal de Dansa a Grècia i després a P.A.R.T.S. a Bèlgica. Com a ballarina, ha treballat amb Salva Sanchis, Marc Vanrunxt, Anne Teresa De Keersmaeker/ Rosas, Cecilie Ullerup Schmidt, Lance Gries, Albert Quesada i Quim Bigas. Com a coreògrafa, està focalitzada en el moviment personal i el contingut que això comporta. Després de viure 13 anys a Brussel·les, el 2017 es va traslladar a Barcelona. La seva obra està produïda per Kunst/Werk (BE).

DANCE TOOLS

Objectius

- Dotar els ballarins i docents d'eines per millorar-ne el rendiment, tant físic com expressiu propi i del seu alumnat.
- Incorporar eines que emfatitzin una pràctica saludable.
- Desenvolupar la mirada per a detectar quins són els aspectes a millorar.

Contingut

De les connexions subtils a la fisicalitat del moviment.

Proposem en aquest curs treballar sobre dos temes concrets: la mobilitat de la columna i de les caderes.

Cada tema està estructurat en tres parts que es complementen entre elles.

A la primera part farem una preparació específica per explorar i activar la zona a treballar.

A la segona part incorporarem el treball anterior sobre una frase coreogràfica o tema de moviment posant èmfasi en guanyar confiança i seguretat.

A la tercera part explorarem d'una manera interactiva estratègies per afinar les diferents dinàmiques i qualitats del moviment i entrenar la mirada.

Ballar és tècnica i és expressió. Posar consciència en tots dos ens permet desenvolupar-nos millor com a artistes i tenir una carrera saludable i feliç.

Destinatari

Persones amb experiència en el moviment (ballarins, docents, professionals de les arts escèniques) que estiguin interessades a desenvolupar les seves capacitats des d'una visió saludable i enriquidora.

Durada 8h

Lena Nouar:

Ballarina i professora de dansa. Directora de l'estudi de dansa Alnouart des de 2008.
Postgrau de les arts i la educació (Institut del Teatre 2022-23)

Clotilde Amouroux:

Diploma nacional francès de professora de dansa contemporànea en 2006. Professora de loga i Pilates des de 2008.

Desplegant el potencial de moviment a través del mètode Cu-Max

Objectius

- Revisar i explorar on són i quina funció tenen els lligaments, tendons, músculs i articulacions.
- Analitzar i reflexionar sobre conceptes com: Soltar (deixar anar), estirar, elasticitat, flexibilitat i desplegar.
- Repassar i compartir amb la resta de participants quin és l'ordre dels exercicis del meu escalfament. Quina ordre dono al meu cos i a on. Com organitzo el meu entrenament/rutina per tal de millorar la tècnica i expressió de la meva dansa.
- Treballar el concepte "soltar" vinculat a amb la respiració, la ment i el físic per obtenir agilitat articular i flexibilitat muscular.
- Descobrir l'alineació postural i dinàmica natural del cos prenent consciència de les tensions que genero jo mateix/a. Aprofundir en com aquesta descoberta pot afavorir l'equilibri i millorar la consciència del propi eix.
- Ubicar la força en el lloc adequat per centralitzar l'esforç i obtenir el màxim rendiment de nosaltres mateixos/es.
- Treballar el plegar i desplegar-se del genoll per realitzar un plié més profund, dúctil i estable
- Conèixer el mètode Cu-Max

Contingut

Sessió 1

Presentació dels/les participants, de Silvia Cuesta i del mètode Cu-Max.

Classe mètode Cu-Max.

Anatomia de les articulacions, lligaments, tendons i músculs. Ubicació i funció.

Aclarir conceptes: 'Soltar', estirar, elasticitat, flexibilitat, desplegar.

Aprofundir en el concepte 'Soltar': Desfer tensions, afinar l'alineació, millorar la flexibilitat. Treball amb pilota de Tennis.

Sessió 2

Classe mètode Cu-Max.

Treball d'equilibri amb la respiració potenciant la connectivitat ment-físic o ment-cos

Enfortiment de la musculatura profunda (la més propera a l'os).

Focalització en turmells i genolls.

Síntesi/resum de tot el que s'ha tractat al llarg del taller.

Destinataris A tot ballarí o ballarina que vulgui o necessiti conèixer més el seu cos i com s'utilitza, millorar la seva tècnica e investigar amb ell/a mateix/a. A docents de dansa i a fisioterapeutes que realitzen recuperacions de lesions, sobre tot de genolls.

Durada 8h

Silvia Cuesta. Diplomada en dansa clàssica per l'IT 1988 Des 'aleshores balla formant part de diferents companyies i produccions de dansa clàssica, espanyola, contemporània i musical a França, Londres, Itàlia, Portugal i Espanya. Com a pedagoga s'especialitza en el mètode Cu-Max des de el 2033 fins ara.