

CONTENIDO TEMÁTICO

PROGRAMA EN MOVIMIENTO EXPRESIVO CONSCIENTE

Herramientas para habitar el cuerpo, acrecentar la conciencia en el movimiento y despertar la creatividad en el descubrimiento de una danza personal.



PRESENTACIÓN

El programa ***Movimiento Expresivo Consciente***, ofrece herramientas para habitar el cuerpo, acrecentar la conciencia en el movimiento y despertar la creatividad en el descubrimiento de una danza personal.

La metodología teórico- práctica, privilegia la auto-observación y la lectura del lenguaje corporal del propio cuerpo y del cuerpo de un otro. El programa permite a los participantes adquirir herramientas específicas y aplicables.

Cada participante elaborará una actividad práctica por módulo, en la que se integre la experiencia vivenciada con la reflexión sobre la teoría en la que se basa la práctica. Dicha actividad práctica será enviada por correo electrónico al docente o facilitador del módulo, hasta la fecha máxima pactada.

Asimismo, se realizará una experiencia práctica en la construcción de una coreografía improvisada individual o danza obra personal; que se mostrará al cierre del proceso.

OBJETIVOS

General: Comprender el habitar el cuerpo y la conciencia en el movimiento, como paso primordial para el despertar de la creatividad, en la creación de una improvisación individual.

Específicos:

Se espera que, al finalizar el programa, los participantes:

- Habrán adquirido el conocimiento de herramientas para:
 - Habitar el movimiento desde la conciencia.
 - Desarrollar la expresión personal e individual desde la espontaneidad.
 - Ampliar los patrones de movimiento.
 - Realizar coreografías improvisadas.
- Habrán comprendido los principios teóricos de la improvisación, el movimiento expresivo, y la composición coreográfica en danza contemporánea.
- Habrán desarrollado las capacidades de:
 - Auto-observación y escucha corporal.
 - Tempo y sincronía rítmica.
 - Observación del lenguaje corporal del otro.
 - Apropiación del espacio personal y espacio escénico.
 - Esquemas coreográficos y corporales.
 - Puesta escénica desde la improvisación.

METODOLOGÍA

- Talleres teóricos prácticos: se privilegia lo vivencial hacia una integración de los contenidos.
- Trabajo autónomo a través de lecturas, desarrollo de una actividad práctica por módulo y creación de una danza obra personal.

DIRIGIDO A:

A todas aquellas personas que sientan un profundo anhelo de reconocerse a través del cuerpo, como vehículo concreto y visible para el auto-conocimiento y desarrollo personal. No se requiere experiencia previa en danza o movimiento.

Asimismo, para quienes necesiten nutrir y enriquecer su práctica laboral, en profesiones tales como: bailarines, actores, músicos, profesores de danza y teatro, coreógrafos, psicoterapeutas, facilitadores grupales, estudiantes de danza y psicología, trabajadores sociales, terapeutas ocupacionales, educadores, psicomotricistas, psicopedagogos, musicoterapeutas, fonoaudiólogas, kinesiólogos, docentes, maestras de jardín, maestros de sordos e hipo acústico y educación especial y otras carreras afines. Adicionalmente, admitimos a quienes estén cursando otras carreras o no tengan títulos universitarios o profesionales.

CONTENIDO ACADÉMICO:

MÓDULO 1 CUERPO Y NATURALEZA

El legado ancestral del movimiento y la danza a través de una correlación entre los elementos y el cuerpo físico, en la búsqueda de una armonización y sanación. La relación entre la geometría sagrada, la naturaleza fractal y el cuerpo físico.



MÓDULO 2 CUERPO, SONIDO Y MOVIMIENTO

La relación sonora con todo lo creado como seres poli rítmicos, con sentido auditivo y sentido corpóreo. Explorar el cuerpo, su sonido y silencio interior.



MÓDULO 3 EDUCACIÓN SOMÁTICA

Fundamentos teóricos de las disciplinas somáticas. La otra manera de entender el cuerpo, desde el Método Feldenkrais. El auto-cuidado y la auto-observación, primer paso de la consciencia corporal. La consciencia cuerpo. relación pelvis-columna-cabeza. El alivio de tensiones y algias a través de ejercicios puntuales del método Feldenkrais. Ventajas de moverte a través de tu esqueleto. Reorganización Esqueleto Muscular.



MÓDULO 4 IMPROVISACIÓN Y COMPOSICIÓN

Teoría de la improvisación del movimiento. Principios básicos de la composición coreográfica. Activación de los motores corporales. Parámetros básicos de movimiento: peso, tiempo, espacio e intensidad. El ritmo y su coordinación en movimiento; pulso y respiración. Apropiación del espacio personal y escénico a través del reconocimiento en las diversas formas de habitarlo y explorarlo. La improvisación y su conexión con las emociones. Danza obra personal.



CIERRE DANZA OBRA PERSONAL.

CERTIFICADO

DANZA VIVA INTEGRAL otorgará constancia o certificación de asistencia y participación a quien haya asistido al 80% de las horas programadas durante el programa, mencionando de manera escrita las herramientas adquiridas y desarrolladas durante el proceso vivencial. La certificación no avala algún título habilitante.

¿QUÉ ES MOVIMIENTO EXPRESIVO?

Es el encuentro de la propia potencialidad expresiva y creativa en movimiento; a través del reconocimiento de los propios patrones habituales de interacción con el

cuerpo y su lenguaje. La improvisación en movimiento y el desarrollo de lo creativo estimula la comprensión de esas formas particulares de cada personalidad de ser, estar y habitar el mundo; hacia la ampliación expresiva y consciente de alojarse en el cuerpo y su movimiento.

La Expresión Corporal y sus dinámicas de movimiento, la Improvisación y Composición en Danza Contemporánea, la Danzaterapia Educativa y la metodología en la Danza Creativa tienen similitudes con el tipo de movimiento expresivo que estamos proponiendo. Asimismo, dicho movimiento expresivo proviene de la gran influencia de la Danzaterapia Transpersonal; sistema creado por Gabi Golub de la escuela DANZAT©®, en donde la vivencia cuerpo se integra desde el movimiento expresivo y la danza creativa; a partir del incremento de la consciencia corporal en la aplicación de diferentes Disciplinas Somáticas.

Por ende, el programa propone integrar diferentes saberes de la mano de varios facilitadores que han vivenciado y experimentado la danza, el movimiento y la consciencia corporal desde diversas líneas; sumando así, una visión amplia de conocimientos ancestrales, metodologías somáticas con hallazgos científicos y disciplinas artísticas que fomentan el desarrollo del valor innato de la creatividad en movimiento, con el propósito de habitar el cuerpo de manera integral.

Beneficios del Movimiento Expresivo Consciente:

- Desarrolla la capacidad kinestésica, que estimula una mayor conexión con el "sentir" desde las sensaciones corporales hasta la consciencia emocional.
- Incrementa la creatividad en libertad; valores puentes hacia la resiliencia.
- Aumenta la capacidad de percepción y propiocepción.
- Consciencia corporal hacia una salud integral.
- Alineación del eje postural y liberación de tensión muscular.
- Expresión de ideas, emociones y sentimientos de manera libre y sin juicios; aprobadas y aceptadas por la propia creación y estética personal.
- Desbloqueo físico y energético.

FACILITADORES

Mónica Viviana Álvarez. Danzaterapeuta Transpersonal Sistema DANZAT con formación en Psicoterapia Espiritual T.I.C.E.A.P (Transformación Integral Consciente desde el Alma y el Espíritu para la personalidad), ambas formaciones en Buenos Aires, Argentina. Creadora de Danza Viva Integral que enlaza las herramientas de la DanzaTerapia y otras disciplinas corporales, energéticas y somáticas. Tallerista, investigadora y entrenadora en Danzaterapia Transpersonal. Coordina los Entrenamientos Corporales en Danzaterapia y los Talleres Introdutorios a la Danzaterapia Transpersonal en Bogotá. Organizadora de la formación Sistema DANZAT en Colombia.



Franchesca Pinzón. Maestra del Método Feldenkrais certificada por The Feldenkrais Guild of North América 2016. Estudio Avanzado del Método Feldenkrais "El alargamiento se instala solo. México. 2018. Maestra en artes escénicas con énfasis en Danza Contemporánea, Universidad Distrital Francisco José De Caldas 2008, Técnico Profesional en Danza contemporánea, Corporación de Educación Nacional de Administración CENDA, 2004. Ganadora del premio pasantía nacional otorgado por el Ministerio de Cultura Proyecto, "La danza del cuerpo autoconsciente" 2014.



Lady Parra Hernández. Psicóloga UPB con formación en movimiento como terapia. Formación en Danza Contemporánea, reiki, y otras terapias alternativas. Creadora de Danza Consciente Alquimia. Ha participado en seminarios y talleres ofrecidos por la escuela internacional DANZAT.



Julio Mario Cabarcas. Psicólogo especialista en desarrollo humano con énfasis en creatividad y afectividad, de la Universidad Distrital. Actor en la Fundación Luneta 50. Creador del proyecto Generación Planeta.

