



LA NOCHE
DEL PATRIMONIO

LA NIT DEL PATRIMONI A NOITE DO PATRIMONIO

ESCENA
PATRIMONIO

FESTIVAL DE DANZA

BAEZA

TALLER

EL CUERPO ES UN LABERINTO

TERESA LORENZO



Ciudades
Patrimonio
de la Humanidad

ESPAÑA | UNESCO



Organización
de las Naciones Unidas
para la Educación,
la Ciencia y la Cultura



Patrimonio Mundial
en España



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE CULTURA
Y DEPORTE

Ayuntamiento
de BAEZA



El cuerpo es un laberinto

En este taller nos adentraremos a explorar nuestra propia materia desde un punto de vista geométrico y la riqueza que esta perspectiva nos abre, con la idea de que sean nuestras líneas y volúmenes las que nos inspiren y nos guíen hacia una danza fértil, cómoda y dinámica.

Localizar nuestro núcleo y a partir de ahí, abrir espacio en nuestro interior.

Iniciaremos la sesión conectando de forma consciente y saludable con el cuerpo a través de una serie de asanas (posturas de yoga). Estas despertarán nuestra percepción, para obtener una visión minuciosa y serena de las partes del cuerpo y facilitarán su extensión, expansión y proyección. Es un modo muy agradable de bajar el cuerpo a tierra y la mente al cuerpo, y no está planteada como algo estático sino cuidadoso.

Un cuerpo amplio y espacial.

Luego sumaremos una serie de cuestiones más dinámicas que nos permitan mantener una buena organización corporal. Primero en el entorno kinesférico del cuerpo y después, en relación al espacio. En este bloque del taller trabajaremos con un tono muscular distendido, para que el peso del cuerpo nos ayude a estar localizadas en el espacio y el movimiento que vayamos abriendo sea placentero y fluido.

Cómo interpretar el entorno.

Para concluir pondremos en juego nuestra visión de lo geométrico a través de nuestro cuerpo y lo haremos en relación al espacio y al otro. Abriendo un lugar de vínculo con aquello que nos rodea y nos informa, nos sugiere, nos modifica, etc.

Duración: 3 horas y media.

Este taller está abierto a cualquier persona interesada en el cuerpo en movimiento y que practique cualquier disciplina física.