

## TALLER DE DANZA: CONVIERTE EN ARTE TUS MOVIMIENTOS

Profesora: Cruz Vicedo Fuster

### DESCRIPCIÓN DEL CURSO

Programación teórico-práctica diseñada y adaptada para los alumnos de la UPA, desde la experiencia de los ocho cursos anteriores en el departamento y más de treinta años en docencia e investigación de diversas metodologías sobre el movimiento corporal y mejora de tu percepción y expresión personal.

### OBJETIVOS

El **objetivo general**, es aplicar en tu vida diaria conceptos relacionados con el movimiento corporal artístico, el desafío con la gravedad, los distintos ritmos y sus cambios, las direcciones espaciales en los desplazamientos, los planos donde te apoyas tu peso corporal en las posiciones, etc...

El **objetivo específico**, es que conviertas tu movilidad en un ahorro de esfuerzo, tensión y energía, evitando estrés y deterioro psico-físico, lo que mejora tu expresión y sensaciones. Y para conseguirlo necesitas aumentar tu percepción personal, solo desde ahí conseguirás:

-**Descubrir**, mediante indicaciones muy precisas, tus hábitos, posturas y movimientos incorrectos. Para poder reeducar

-**Localizar**, las limitaciones de tus movimientos como causa de una expresión rígida y desequilibrada. Desde donde encontrar mediante ensayo-error, nuevas maneras inducidas para conseguir nuevos movimientos, y estimular distintas conexiones nerviosas, como mejora de tus capacidades y posibilidades personales.

-**Conseguir**, con tu atención y práctica continuada cambios deseados sistémicos de forma progresiva, olvidando hábitos indeseados.

### PROGRAMA

Desarrollo de los siguientes temarios generales:

- 1º-La movilidad estructural espacial y la interrelación entre las partes que la componen.
- 2º-La movilidad entre la cintura escapular y la extremidad superior
- 3º-El movimiento respiratorio, como medio para la integración global.
- 4º-La movilidad e interrelación entre la cintura pélvica y la extremidad inferior

### PERFIL DEL AULUMNADO

Adaptado a toda persona interesada, especialmente, a los alumnos de la Universidad Permanente.

### EVALUACIÓN

Evaluación continua. Se valorará el interés, participación y logros.



## PERIODIZACIÓN

- Del 09 de marzo al 25 de mayo de 216
- Miércoles de 10:00 a 11:30h
- 10 sesiones (15 horas)
- 15 horas ICE

- Marzo: 9, 16 y 23
- Abril: 13, 20 y 27
- Mayo: 4, 11, 18 y 25

LUGAR: Sede Ciudad de Alicante (Ramón y Cajal 4)