

TALLER DE DINÀMICA CORPORAL. “La gramàtica del moviment”

Professora: Cruz Vicedo Fuster

Consideracions generals

La meua formació amb la dansa clàssica acadèmica em va introduir en l'estudi no solament de l'origen de la dansa i del moviment corporal del principi del segle xx, sinó que, també, la meua curiositat em va portar a descobrir altres àrees allunyades de la dansa clàssica amb altres autors amb diferents objectius, com ara Rudolf Steiner per a l'eurítmia, Émile Jaques-Dalcroze per a la música, Matthias Alexander i Joseph G. Pilates per a la postura corporal, Rudolf von Laban i Mary Widman per a la dansa, Elsa Gindler i Elfriede Hengstenberg per a l'activitat física infantil, Ida P. Rolf i Emmi Pikler per a la fisioteràpia i la sanitat, Charlotte Selver per a l'expressió corporal, Moshé Feldenkrais des de la física per a la salut... i molts altres que s'han anat succeint fins als nostres dies, però per a tots l'objectiu comú ha sigut el moviment corporal.

En el meu cas, he centrat el meu interès i la meua formació en alguns d'ells, els quals m'han servit al llarg dels meus trenta-cinc anys d'experiència des de diferents àrees per a elaborar un senzill programa sobre la comprensió i ús de la nostra millor versió en la mobilitat per a les activitats diàries.

OBJECTIU

L'objectiu principal és augmentar la percepció pròpia per a millorar la mobilitat mitjançant l'atenció plena en la sensació de moure's a través de la respiració i l'alineació estructural, reduint esforços i tensió innecessària fins a arribar a aconseguir un moviment natural harmònic i proporcionat en qualsevol activitat que es faça.

CONTINGUTS

Una sèrie d'explicacions teòriques referents a cada tema (vegeu programa) acompanyades de pràctiques mitjançant indicacions verbals precises de mobilitat per a la seua comprensió en diferents posicions.

Tema 1. Comprensió de la flexoextensió, flexió lateral i rotació.

Tema 2. Comprensió de la utilització de la mobilitat de la respiració com a motor de tot moviment.

Tema 3. Estabilització o no de la cintura escapular quan mobilitzem el braç

Tema 4. Estabilització o no de la cintura pelviana quan mobilitzem la cama

Tema 5. Implicació del sòl pelvià amb la respiració dirigida.

PROGRAMA

Tema 1. Mobilitat tridimensional de la columna. Conseqüències entre cap i pelvis

Tema 2. Cinètica respiratòria, motor i origen del moviment corporal. Respiració dirigida.

Tema 3. Mobilitat diferenciada i no diferenciada entre cintura escapular i braç. Conseqüències.

Tema 4. Mobilitat diferenciada i no diferenciada entre cintura pelviana i cama. Conseqüències.

Tema 5. Relació entre diafragma i sòl pelvià.

DESENVOLUPAMENT DEL PROGRAMA

El programa es desenvolupa mitjançant 10 sessions de 90 minuts de durada cadascuna, és a dir, dues sessions de desenvolupament per a cada tema.

ADREÇAT A

Qualsevol persona amb disponibilitat i desig d'investigar sobre la seua autopercepció i mobilitat a través d'un taller curt i fàcil, per al qual no cal cap experiència prèvia en dansa o moviment corporal, amb independència fins i tot de l'edat.

PERIODITZACIÓ

- Del 17 d'octubre al 19 de desembre de 2018
- Dimecres de 10.15 a 11.45 h
- 10 sessions
- 15 hores

- Octubre: 17, 24 i 31
- Novembre: 7, 14, 21 i 28
- Desembre: 5, 12 i 19

Lloc: Seu Ciutat d'Alacant (Ramón y Cajal, 4)

NOTA

PER A OBTENIR EL CERTIFICAT ÉS IMPRESCINDIBLE:

*UNA ASSISTÈNCIA MÍNIMA DEL 80 % DEL TOTAL D'HORES DEL CURS

*ESTAR AL CORRENT DEL PAGAMENT DEL CURS

*SUPERAR LA PROVA D'AVUACIÓ PROPOSADA PEL PROFESSOR

*RESPONDRE A L'ENQUESTA DE SATISFACCIÓ DEL CURS
