

5. Danza oriental consciente

Martes 19.30 a 21.30 h.

Adultos



Presentación

La vida es movimiento. Al conseguir sentir el movimiento como parte de una misma te sientes segura, respiras mejor. La música armoniza y baña el cuerpo. La energía creativa femenina fluye y se expresa. Fluye dentro y fuera de ti misma y sientes que eres parte de todo cuanto te rodea. Los pies se enraízan y sienten la tierra, los brazos se elevan al cielo y las caderas festejan la vida y la feminidad.

La Danza oriental es natural para el cuerpo. Este la reconoce y la integra sin dificultad, por lo tanto el taller está indicado para cualquier persona interesada en conocer su cuerpo y las posibilidades de movimiento del mismo. Así como beneficiarse del cambio que se produce cuando conocemos nuevas facetas de nosotras. Además del gozo y la alegría que provoca bailar junto a otras.

Éste es un taller trimestral especialmente enfocado al descubrimiento de nuevos caminos y formas para bailar. La Danza oriental nos permite explorar nuestra expresión de la energía femenina. Por otra parte, es un espacio de encuentro para transformar, con el apoyo del grupo, las barreras de prejuicios, vergüenza y timidez, en juego, empoderamiento y disfrute.

Objetivos

- Tomar conciencia del propio cuerpo, de la gravedad y del equilibrio.
- Encontrar las posibilidades del movimiento disociando las distintas partes del cuerpo.
- Acercarnos a la técnica básica de la Danza oriental y tribal. Teniendo en cuenta que en esta última recogemos herramientas de la danza folclórica rajastaní y danza Kathak del norte de India, y de la danza africana. Encontrar las posibilidades de fusión entre ellas y los movimientos básicos de cada una: golpes rítmicos, movimientos circulares y ondulantes, técnica de brazos y manos, desplazamientos y giros.
- Mirar nuestro cuerpo con más respeto, amor y alegría.
- Reconocer las buenas sensaciones que nos produce bailar en armonía con la música y poder compartirlo con un grupo.

Metodología



Según las palabras de la profesora: "Me gusta trabajar sin espejos y con el grupo situado en círculo en el espacio, unas frente a otras. Nosotras nos convertimos en el reflejo del movimiento de la otra y viceversa. Esto nos permite conectar con nosotras mismas y con el grupo, confiar en nosotras mismas y en el grupo. Acompañadas y apoyadas. Compartimos y celebramos danzando en común ser mujeres. Un acto atávico que considero esencial recuperar para empoderarnos y crecer en nuestros dones femeninos".

El aprendizaje es esencialmente sensorial. Al no mirarnos en el espejo la actividad mental disminuye y entonces el juez interno se silencia. El disfrute de las sensaciones aumenta y la información que recibimos tanto del exterior, como del propio cuerpo se interioriza mucho mejor. El trabajo disociativo se multiplica y también el equilibrio de los hemisferios

cerebrales.

Las clases se dividen en tres bloques que conforman la rutina de aprendizaje.

1. **Calentamiento** que facilita sumergirnos en el propio cuerpo para prepararlo para la danza, conocerlo y conectar con él, con las compañeras y el momento.
2. **Práctica.** Aprendemos, a través de las distintas técnicas de las danzas, las posibilidades de movimiento que tiene el cuerpo. Haremos prácticas de escucha e interpretación de la música, no sólo con el oído, sino con todo el cuerpo, al mismo tiempo que con el cuerpo y las emociones. Experimentaremos la expresión de todo como un conjunto. Dependiendo de la demanda del grupo y a medida que las técnicas se vayan integrando, transitaremos por el aprendizaje de coreografías o experimentaremos con el viaje de la improvisación.
3. **Meditación progresiva** que consiste en un estiramiento que incluye secuencias de yoga para cuidar el cuerpo y para integrar los cambios y nuevos descubrimientos que sucedan durante el recorrido de la clase.

Beneficios de la Danza oriental

- Su práctica ayuda a desbloquear las tensiones, emociones y sentimientos reprimidos que se instalan en nuestra estructura corporal.

- Favorece el fortalecimiento de la musculatura de todo el cuerpo. Los movimientos de ésta técnica pueden producir un masaje sobre los órganos internos favoreciendo al sistema digestivo, respiratorio y especialmente al sexual.
- Puede ayudar a producir una mayor flexibilidad y tonicidad del útero y el suelo pélvico. Puede ayudar a disminuir los dolores menstruales, así como a aplazar la llegada de la menopausia o suavizar los trastornos que dicho proceso, en algunos casos, provoca.
- Puede ayudar a aumentar la adecuada circulación de la sangre, la segregación de endorfinas y oxitocina.
- Todas estas posibilidades pueden derivar en una sensación magnífica que beneficie la autoestima y la sensación de felicidad.

Recomendaciones y enlaces:

Música que utilizaremos para bailar en el taller:

AIKYO - "arabesque"

Beats Antique - Egyptic [Blind Threshold]

OUM - NIA



Imparte el taller: Concha Quintana. Bailarina, actriz y creadora, transita la profesión escénica hace 20 años. Empieza a dedicarse a la docencia en 2003 y con la experiencia va desarrollando una manera propia de impartir talleres de Danza Oriental y Tribal (Belly dance, Kathak y Afro) a grupos de mujeres. Paralelamente se forma en el ámbito de la Terapia Transpersonal y Regresiva, así como en la búsqueda de la identidad femenina. Un camino que le ha permitido unir en sus talleres el disfrute de la danza, su aspecto más sagrado, y el desarrollo personal. Convencida desde niña de que el alma se expresa a través del movimiento del cuerpo con sinceridad, continúa investigando éste lenguaje y las posibilidades del danzar con conciencia para transformar.

Elige una ropa cómoda con la que te sientas hermosa. Malla o pantalón sin nudos en zonas que necesites apoyar en el suelo. Zapatillas de danza con suela fina y plana, o calcetines que te protejan de resbalar. Lo idóneo es hacerlo descalza.

Pañuelo para las caderas. Cualquiera de un buen tamaño sirve, si tiene monedas o flecos de abalorio mucho mejor (pero no es necesario). Pañuelo o manta para colocar sobre la esterilla.

Al término del curso académico la profesora y el Centro de Humanidades organizarán una muestra colectiva del trabajo de las alumnas que lo deseen.