

"MI CUERPO, MI CASA"



**Taller de CONCIENCIA Y EXPRESION CORPORAL
(DANZA CONTACTO, IMPROVISACIÓN, 5 RITMOS Y DANZAS DE PAZ UNIVERSAL)**





I. PROPUESTA DE TALLER

FACILITADORA: Mashol Rosero

DURACIÓN: 9 horas semanales durante 3 semanas, divididas en 3 sesiones semanales de 3 horas cada una (6 a 9 pm).
27 horas en total.

FECHAS: Desde el martes 10 hasta el miércoles 25 de junio 2014, de 6 a 9 pm.

Semana 1: martes 10, miércoles 11 y viernes 13 de junio

Semana 2: Lunes 16, martes 17 y miércoles 18 de junio

Semana 3: Lunes 23, martes 24 y miércoles 25 de junio

OBJETIVO: Compartir con lxs participantes las prácticas de danza contacto, improvisación, 5 ritmos y Danzas de Paz Universal, bajo un enfoque integral que permita explorar múltiples posibilidades de re-conectarse con el cuerpo, poniendo énfasis en cómo cuidar de ellos y en cómo esto se ve reflejado en la realización personal en la vida diaria y en la sociedad en general.

DIRIGIDO A: personas de toda edad que deseen re-conocer y re-aproximarse a su cuerpo reconociéndolo como "su casa", sensibilizándolo a través de la danza y escuchando la valiosa información que este tiene para caminar con bienestar en sus vidas.

II. CONTENIDO:

DANZA CONTACTO, 5 RITMOS, IMPROVISACION Y DANZAS DE PAZ UNIVERSAL

- Aproximación al acondicionamiento físico, tonificación y estiramientos de los cuerpos.
- Introducción a las Danzas de Paz Universal, aportando con el retorno a la danza como espacio de conexión con unx mismx y el universo.
- Exploración de la relación personal, interpersonal, grupal y universal a través del movimiento y la voz (el canto).
- Introducción y exploración de 5 maneras diferentes de moverse y conectarse con la energía danzada.
- Reconocimiento de la relación energía-cuerpo, cuerpo-emociones, cuerpo-espíritu explorando desde la conexión interna la expresión y la danza propia de cada participante.

-Exploración de los diferentes niveles de contacto (desde personal hasta el interpersonal) y principios de la improvisación.

-Desarrollo de la escucha del cuerpo y de la conciencia del peso, el equilibrio y a interrelación entre los cuerpos.

- Uso de la escritura y el dibujo como métodos introspectivos y de procesamiento concreto de la energía.



I. TÉCNICAS EMPLEADAS

A. DANZA CONTACTO

Steve Paxton investiga a inicios de los años 70 una nueva forma de bailar que se la llamó Contact Improvisation o Danza Contacto Improvisación.

Se centra en la investigación del contacto, el peso, el manejo del centro y se desarrolla sin buscar crear formas específicas, sino más bien fluyendo en la improvisación libre, jugando con los cuerpos y desarrollando la escucha corporal propia y con el otro.





B. 5 RITMOS

Disciplina creada hace alrededor de 30 años en Estados Unidos por la Maestra Gabrielle Roth entrelazando arte, meditación y movimiento. Ella nos habla de los 5 Ritmos® como energías que se manifiestan en la vida misma, así como también en nuestro cuerpo. Estos 5 ritmos son: Fluido, Staccato, Caos, Lirico y Quietud.

La exploración de cada uno de estos ritmos nos lleva a una conexión más profunda y en unidad entre mente, cuerpo y emociones. Es también una manera simple y orgánica de re conectarnos con nuestro ser natural.

Estos ritmos se manifiestan en cada parte de nuestro cuerpo como parte de un todo y en unicidad, con nosotros mismo, con un otro y el Universo.



C. DANZAS DE PAZ UNIVERSAL

Ma Sol Rosero | mashol.rosoero@gmail.com | 0987038446



Son danzas circulares que utilizan mantrams o frases sagradas de las más importantes tradiciones espirituales y religiosas de los cinco continentes. Al compás de ritmos sencillos creados por músicos al centro del círculo, los danzantes realizan movimientos corporales simples, sincrónicos y en sintonía con la frase usada.

Son plegarias corporales, meditación en movimiento, danza sagrada que generan paz interior e irradian paz hacia el entorno.

Danzar en círculo es una de las más antiguas y más simples modalidades de comunión grupal. El círculo iguala a todos, permite que todos se vean y que alcancen una misma vibración conjunta, un mismo ritmo, en armonía y unidad, exterior e interior.



D. YOGA, PILATES, STRETCHING

Combinación de yoga, pilates y stretching para acondicionar el cuerpo, fortalecerlo y devolverle su flexibilidad desde un enfoque conciente y amigable.

III. BREVE RESEÑA DE LA FACILITADORA



Mashol Rosero

<http://mashol.wordpress.com>

Inicia sus estudios de danza contemporánea en el Frente de Danza Independiente, Quito-Ecuador. Posteriormente se entrena en Centro cultural Humanizarte en danza contemporánea y clásica. Incursiona en la danza aérea en tela junto al grupo "Ingravidos" de Venezuela así como en otras técnicas de circo como el trapecio y las acrobacias tanto en Ecuador como en la Escuela de circo "Balthazar" en Montpellier-Francia. Se entrena en capoeira (participa en unos de los festivales más importantes de capoeira en Montpellier-Francia (2003) y participa en talleres de danza butho, contacto improvisación, partnering, entre otras técnicas.

Trabaja después, durante 3 años con el grupo "El Arrebato, Danza Urbana Performática" con Klever Viera, como bailarina-coreógrafa y productora.

Impulsa junto a Sofía Barriga y Cristina Baquerizo la danza contacto en Ecuador y co-crean el grupo AMALGAMA Procesos Mutagénicos. Viaja en agosto del 2009 a Alemania, al Festival Internacional de Contact Improvisation en Freiburg, representando al Ecuador y se queda dos meses más en Europa bailando en diferentes ciudades como Grenoble, Paris, Lyon y Barcelona.

Desde el 2009 realiza viajes frecuentes a Colombia para recibir capacitaciones en Danzas de Paz Universal y es becada para acudir anualmente al programa, basado en la técnica de los 5 ritmos, "Surfing The Creative" en Boulder-Colorado (USA) con Melissa Michaels.

Ha dictado talleres de consciencia y expresión corporal y de expresión en Ecuador y Colombia y hoy en día imparte clases de danza contemporánea en la Universidad San Francisco de Quito.

Líder certificada de Danzas de Paz Universal, actualmente las comparte 3 veces al mes en Tumbaco (La Piscina de Alicia), Quito (La Casa Pupa) y forma parte activa del colectivo *Amalgama* y del grupo de danza *Talvez* de la Universidad San Francisco de Quito, realizando continuamente presentaciones y performances.



Este 2014 viajará a Viena-Austria a formar parte de uno de los Festivales de danza más grandes de Europa, el ImpulsTanz International Vienna Dance Festival