

Redescubriendo el Clásico (en línea)

Imparte: Martha Elena Welsh (MarthEI)

En estas sesiones exploraremos la técnica del ballet clásico, desde una perspectiva somática y compartiendo nuestras experiencias, incluso a la distancia, para reconocer y concientizar nuestro movimiento con el fin de potenciar y recuperar el gozo de nuestras posibilidades dancísticas.

¡Nos conectamos para reconocer nuestras potencialidades al movernos!

Las sesiones se desarrollan a partir de la concientización de las posibilidades individuales para el trabajo que requiere la técnica clásica de ballet, focalizándonos en el disfrute del movimiento a partir de reconocernos en la experiencia en mi cuerpo, en el comprenderme desde mi movimiento, y con ello, redescubrir que mi cuerpo soy yo.

Las sesiones constan de dos partes: la primera a través de una barra al piso que tiene como base la interospección y propiocepción para el desarrollo de movimientos que nos conectan de manera amable y propia, con énfasis en:

- Alineación y conciencia: partes del cuerpo y espacios articulares
- Respiración como motor armónico del movimiento
- Conexiones expansivas
- Espirales: el *en dehors* desde el imaginario consciente
- Espacio interior y su proyección al espacio exterior

La segunda parte es una práctica de los primeros ejercicios que conforman una barra de ballet. Es importante anotar que el objetivo no es el desarrollo de todos los ejercicios de la barra en sí, sino la comprensión y apropiación de los movimientos, otorgando sentido, y confianza para movernos. La técnica es sólo la herramienta, no el fin. En esta sección añadimos a lo antes mencionado, los siguientes elementos fundamentales:

- Intención: energía y cualidades del movimiento
- Movimiento en armonía con el tiempo
- La imaginación como proyección de nuevas perspectivas
- Claridad mental y confianza

De esta manera, el propósito principal de las clases es disfrutar la experiencia de sentir el cuerpo y redescubrir las posibilidades que cada persona tiene para el movimiento en armonía a través del ballet.

¡¡Muchas gracias por querer participar de este curso en línea! Estoy segura de que tu presencia será muy enriquecedora para esta experiencia.

Dirigido a: Jóvenes y adultos estudiantes de danza, maestr@s, bailarines de diferentes disciplinas dancísticas, con conocimientos previos de la técnica del ballet clásico

Inscripciones y participación: La cuota es de \$95.00 por sesión, y es necesario que pueda cubrirse el total del curso previo al inicio de la primera sesión o a más tardar durante la primera semana del mismo. En caso de no poder asistir a alguna sesión hay posibilidad de tomarla en diferido, avisando con anticipación para poder grabar la sesión correspondiente.

Si quieres inscribirte, por favor ponte en contacto conmigo a través de mensaje por WhatsApp al 55 5903 9653.

¡Espero tu comunicación!

MarthEl WelsH