

Taller “Entre mitos y cuerpos: explorando la dualidad en movimiento”



Duración: 1h 30min – 2h **Dirigido a:** público general (no se requiere experiencia en danza). Recomendado para jóvenes y adultos. **Número de participantes:** 15 – 25 personas **Espacio:** sala de ensayo, escenario o espacio diáfano.

Objetivos

1. **Acercar la danza contemporánea al público** desde un lugar accesible y vivencial.
2. **Conectar con el mito del andrógino de Platón**, base conceptual de *DUAL*, reflexionando sobre la búsqueda de la “otra mitad” y la aceptación de nuestras dualidades.
3. **Explorar el cuerpo como territorio de contradicciones y fuerzas opuestas** a través de herramientas de improvisación.
4. **Fomentar la relación entre participantes**, creando un micro-laboratorio de escucha, juego y encuentro.

Contenidos y dinámica

1. Introducción breve (10 min)

- Presentación de la pieza *DUAL* y del mito del andrógino.
- Pregunta abierta: ¿*Qué significa para ti ser/estar “completo”?*

2. Calentamiento (15 min)

- Basado en dinámicas de respiración y coordinación de la misma con el movimiento. Presentamos elementos de distintas disciplinas (yoga, pilates...) para poner el cuerpo en un estado de disponibilidad para el trabajo a abordar.

3. Pautas de improvisación (30 min)

- Trabajo individual y si cabe, colectivo: se ofrecen pautas de improvisación sobre atracción y rechazo, unión y separación entre distintas partes del cuerpo propio y entre dos o varios cuerpos. Introducimos el silencio en contraste al movimiento; hablamos de dinámicas, amplitud y niveles en el espacio.
- Trabajo colectivo: Juegos de espejos y de contraste (ser la “otra mitad” del otro). Posibilidad de no solo por parejas. Traemos todo lo trabajado con anterioridad a nivel colectivo, investigando la complejidad de añadir otro cuerpo a los sistemas ya experimentados.
- Trabajo de contacto y peso: se busca crear un solo organismo corporal, conectando varios cuerpos a través del contrapeso. Abordamos los cuerpos como masas maleables que se adaptan a otras masas, creando formas alejadas del realismo y de la coherencia del movimiento; buscamos incluso movernos en la incomodidad.
- Enseñar secuencias coreográficas de *DUAL* con todo lo que se ha trabajado.

4. Cierre reflexivo (15 min)

- Compartir sensaciones.
- Invitación a asistir a la función con la mirada más completa; desde la experiencia.

Valor:

- **Accesibilidad:** el taller no requiere formación en danza, abre la experiencia a todo tipo de público que esté abierto a conectar con nuevas sensaciones.
- **Formación de nuevos públicos:** los participantes generan una conexión personal con la temática antes de ver la obra gracias a la propia experiencia corporal, generando así un mayor impacto.
- **Interactividad:** fomenta la participación en contraste con solo la recepción pasiva.
- **Diálogo arte-sociedad:** conecta en un mismo espacio la mitología, la danza y temas cotidianos de mucho peso como son las relaciones humanas.

