

CUERPEAR

O LO QUE ME SALGA DEL CUERPO

PROPUESTA VINCULADA AL ESPECTACULO GLORIA. AN EASY AND FUNNY WORK.

Para mujeres con ganas de cuerpear, bailar y celebrarse
BY LA QUEBRÁ



CUERPEAR O LO QUE ME SALGA DEL CUERPO.

Contexto y motivación:

El proyecto "Cuerpear. O Lo que me salga del cuerpo" nace de la necesidad de explorar y entender los discursos internos y externos que las mujeres mantienen con sus cuerpos a lo largo de las diferentes etapas de sus vidas. Cuerpear busca reapropiarnos de estos discursos y convertirlos en materia creativa, en motivo de reflexión, en herramienta de autoconocimiento y transformación. Con una visión feminista y un enfoque en el humor, este proyecto pretende empoderar a las mujeres, celebrar sus cuerpos y fomentar un ambiente de apoyo y solidaridad. Imaginad que toda una población, cada mujer empieza a pensar de forma diferente, empieza a amarse completamente, comienza a mirar al resto de mujeres con ojos amorosos y las mujeres se juntan para bailar, para reír y para celebrar sus diferencias. Eso es "Cuerpear".

Las mujeres enfrentan una presión inmensa en relación con sus cuerpos a lo largo de sus vidas. Estudios muestran que el 91% de las mujeres no están satisfechas con sus cuerpos y recurren a dietas y otras medidas para intentar alcanzar estándares irreales de belleza. Además, los trastornos alimentarios afectan a aproximadamente el 50% de la población femenina en algún momento de sus vidas.

La presión no disminuye con la edad; por el contrario, las mujeres mayores de 40 años a menudo enfrentan desafíos adicionales como la menopausia, cambios hormonales y estigmas asociados con el envejecimiento. Según los datos, el 80% de las mujeres mayores de 50 años sienten que la sociedad valora más la apariencia física de las mujeres jóvenes.

Cuerpear es celebrar la diversidad y la unicidad de cada mujer. Es un llamado a encuerparse en la diferencia, a amarse por encima de los cánones establecidos y a recuperar todos esos años perdidos lamentándose por no tener este u otro cuerpo, esta u otra nariz, pecho, caderas, pelo... En una sociedad donde los estándares de belleza y las expectativas del mercado nos empujan constantemente a rechazar partes de nosotras mismas, Cuerpear propone una alternativa creativa, liberadora y transformadora.

Duración: 1h 30min

Público: Mujeres mayores de edad

Formato: Sesión única, presencial

Espacio: Centro cívico - SALA DE MOVIMIENTO con equipo de sonido

OBJETIVO DE LA SESIÓN

Crear un espacio seguro, creativo y afectivo donde las mujeres del barrio puedan reconectar con sus cuerpos desde el disfrute, el movimiento y el humor, compartiendo historias y sensaciones que nos atraviesan como mujeres en una sociedad que constantemente nos impone cómo deberíamos vernos o sentirnos.

Una invitación a movernos desde el placer y no desde la exigencia. A reírnos de los mandatos, a escucharnos y celebrarnos.

ESTRUCTURA DE LA SESIÓN

1. Acogida y presentación

- Breve bienvenida al grupo, presentación de la facilitadora y del propósito del taller.
- Presentación libre de las participantes (nombre + algo que les gusta de su cuerpo o de moverse).
- Reglas del espacio: no juicio, todo es válido, libertad de participar según el propio deseo.

2. Calentamiento y activación corporal

- Movimiento suave para entrar en el cuerpo: sacudidas, respiración, estiramientos, caminar por el espacio.
- Ejercicios para despertar la atención sensorial y la conciencia corporal (tocar el cuerpo, masajearse, soltar tensiones).
- Todo acompañado de música cercana y motivadora.

3. Cuerpear con humor

- Propuesta de pequeñas improvisaciones desde frases tipo:
 - "¿Cómo baila una mujer que está harta del 'tienes que cuidarte'?"
 - "¿Qué movimiento haría tu cuerpo si se liberara del 'tienes que gustar'?"
 - "¿Cómo baila una mujer que ya no se pide permiso?"
- Juegos teatrales y dinámicas de espejo para fomentar la desinhibición y el disfrute.

4. Compartir y escuchar

- Círculo de palabras: espacio para compartir cómo se han sentido, qué han descubierto o recordado.
- Algunas preguntas para guiar el diálogo:
 - ¿Qué te impide moverte libremente?
 - ¿Qué te gustaría gritarle a los mandatos que te han impuesto sobre tu cuerpo?
 - ¿Cómo imaginas un barrio donde las mujeres puedan moverse sin miedo ni vergüenza?

5. Ritual final: "Lo que me salga del cuerpo"

- Dinámica libre: cada mujer puede lanzar un gesto, un grito, un baile, una palabra... algo que quiera dejar salir hoy.
- Puede hacerse en grupo, como una ola, o una a una si se sienten cómodas.
- Despedida con una ronda final de palabras: ¿Con qué te vas hoy?

Material necesario

- Equipo de sonido
- Espacio libre para moverse
- Colchonetas o sillas para quien necesite descansar

La sesión mantiene un tono cercano, alegre, liberador y respetuoso, donde cada mujer pueda participar desde su cuerpo, su historia y su deseo, sin presiones. Se fomentará el humor, el placer y la conexión, sin buscar resultados estéticos ni coreográficos, sino vivencias compartidas.

ALGUNAS DE CUESTIONES PARA COMPARTIR EN LAS SESIONES DE CUERPEAR

Preguntas sobre la relación con el cuerpo:

1. ¿Cómo ha cambiado tu relación con tu cuerpo a lo largo de los años?
2. ¿Qué partes de tu cuerpo sientes que necesitan más atención y cuidado?
3. ¿Cómo te sientes cuando te ves al espejo?
4. ¿Qué significa para ti "habitar tu cuerpo"?
5. ¿Has recibido comentarios no pedidos sobre tu apariencia? ¿sobre tu cuerpo?
6. ¿Cómo influyen tus experiencias pasadas o estos comentarios en tu percepción actual de tu cuerpo?
7. ¿Qué prácticas te ayudan a conectarte mejor con tu cuerpo?

Preguntas sobre la comunidad y el apoyo mutuo:

8. ¿Cómo te sientes al compartir tus experiencias con otras mujeres?
9. ¿Qué has aprendido de escuchar las historias de otras participantes?
10. ¿Cómo te gustaría contribuir a la comunidad de mujeres en La Marina?
11. ¿Qué tipo de apoyo necesitas de tus compañeras durante estas sesiones?
12. ¿Cómo puedes ofrecer apoyo a otras mujeres en su proceso de autoconocimiento?
13. ¿Qué beneficios encuentras al participar en actividades grupales?

Preguntas sobre la creatividad y la expresión personal:

14. ¿De qué manera te ayuda el movimiento a expresarte creativamente?
15. ¿Qué emociones surgen cuando bailas?
16. ¿Cómo puedes utilizar la danza para contar tu propia historia?
17. ¿Qué te gustaría explorar a través del movimiento que aún no has probado?
18. ¿Qué te inspira a ser creativa en tu vida diaria?
19. ¿Cómo integrar la creatividad en tu rutina diaria?
20. ¿Crees que el movimiento puede sanar?

Irene García - Dirección y coreografía - Cía La Quebrá

Licenciada en danza clásica por el Conservatorio de Murcia, Irene García complementó sus estudios con periodismo en la UCM (2005-2008) y el Grado Superior en el Conservatorio Superior de Danza del Instituto del Teatro de Barcelona (2015-2019). Como bailarina, ha colaborado con diversas compañías internacionales, incluyendo Arte 369 (Madrid), Cienfuegos Dance (Valencia), Staatstheater Nuremberg (Alemania), Hrisikhesh Dance (India), Alexandra Rauh, Steptext (Alemania), Montón de Paja y Trigo (Barcelona), y Siberia-Paloma Muñoz (Barcelona).

Desde 2018, ha desarrollado proyectos personales que exploran la hibridación de la danza, el humor, el texto y la interacción con el público, como "Spain is pain", "Precaria", "bailarina y qué más", y también se dedica a actividades de mediación con diversos colectivos (Asociación del Parkinson, Institutos, Viladecans Ens Cuida).

Además, Irene García es coreógrafa y directora de la compañía La Quebrá, con la cual ha estrenado diversos trabajos como "GET NO" y "Gloria. An easy and funny work". Su labor ha sido reconocida con varios premios, incluyendo el Premio del Público en el Premio Danza IT 2023, el 1er Premio del Certamen Coreográfico de Sabadell, el 2º Premio Creajoven, el 3er Premio del Certamen Coreográfico de Vic, y finalista en el Premio Danza IT 2018 y el Certamen Coreográfico de Madrid, Burgos Nueva York. La compañía también ha sido invitada en eventos destacados como Red Escena 2021, Paraninfo Castellón, Teatro Barakaldo, Festival Fam Auditorio de Tenerife, Teatro Circo Murcia, Villa de Molina, 21 Distritos, La Mutant Valencia, Festival Bucles, Mercateatre, Sismògraf d'Olot, Teatro SAT de Barcelona y L'Estruch de Sabadell.



ANTERIORES TRABAJOS COMUNITARIOS

MUEVETE PARKINSON: Proyecto becado por OAEA . Un programa de Movimiento y danza para afectados de Parkinson . Los estudios apuntan a como la danza ayuda en la mejora de los síntomas motores y no motores en la afectación del Parkinson. El programa nace con un deseo de trabajar la alegría, siendo la danza, el motor , que además de ayudar a mejorar la postura, la marcha y la coordinación, es una actividad socialmente estimulante y emocionalmente gratificante, sirviendo como un gran aliado antidepresivo y empoderante para las personas con Parkinson. [VIDEO](#)

EMOCIONAR-TE: Proyecto que nace en 2023 en colaboración con el Teatro Atrium de Viladecans. La danza es una forma de expresión artística que permite a las personas canalizar sus emociones a través del movimiento. Bailar puede ayudar a liberar tensiones acumuladas, expresar la emoción de manera creativa y saludable. Esto puede ser especialmente beneficioso para aquellos que tienen dificultades para expresar sus sentimientos verbalmente. [VIDEO](#)

GENERACIÓN Z: Danza para adolescentes en los institutos a través del trabajo emocional. La danza permite a los jóvenes expresar su individualidad y personalidad a través del movimiento. Hemos experimentado cómo pueden sentirse más seguros de sí mismos y más cómodos mostrando quiénes son realmente, lo cual puede fortalecer su autoestima y confianza en sí mismos. [VIDEO](#)



CONTACTO:

<http://laquebra.com/>
distribucionaquebra@gmail.com

Julia Bertrán (distribución) 672 80 09 95

Irene García (Dirección) 615 66 06 07