

A photograph of a theater stage. On the right, there are red curtains with gold tassels hanging from a track. Stage lights are visible on the right side, including a bright white light and a blue light. The background is a dark stage curtain.

PROPUESTA DE **PROYECTO** "Körper"

Presentación hecha por Sara Morán

CURRÍCULUM

Sara Morán Tejedor, 23 años

Bailarina profesional de danza contemporánea.

Valladolid, 649 15 87 52, saraamt.oe@gmail.com



Estudios

Graduada en la Escuela Profesional de Danza "Ana Laguna", en Burgos, especialidad de danza contemporánea.

Experiencia

- Profesora de danza contemporánea en Estudio de danza Arabesque (Burgos, 2023, 2024, 2025)
- Profesora de danza clásica en Estudio de danza Arabesque (Burgos, 2023, 2024)
- Bailarina de la Compañía Joven de Danza de Castilla y León (para colaboración durante el verano de 2024).

Reconocimientos

- Primer premio en la categoría de solos en el Concurso de Danza Orbe (Burgos) con "Ibrat" (creación propia) (2023).
- Premio a Bailarina Revelación y premio económico en la categoría de solos en el Concurso de Danza Orbe (Burgos), con "Ibrat" (creación propia) (2023).
- Primer premio en la categoría de solos en el Concurso de Danza V.Nijinsky (Huesca) con "Ibrat" (creación propia) (2024).
- Primer premio en la categoría de solos en el Concurso de Danza Matsuri (Ávila) con "Ibrat" (creación propia) (2025) y beca de Victoria P. Miranda en el mismo concurso.

Idiomas

Inglés: Intermedio Francés: Base

SINOPSIS

“Körper” explora la idea equivocada de un correcto cuerpo para la danza, basada en estándares estéticos y técnicos que ignoran la diversidad natural de los cuerpos humanos. Esa idea incorrecta crea una tensión constante entre el cuerpo real y el cuerpo idealizado, dejando de lado la posibilidad de mostrar la belleza que existe en nuestra diversidad.



Esta pieza se crea por la necesidad de hacer ver que generalizamos e idealizamos un cuerpo concreto para bailar, lo cual puede generar una lucha interna mental y física que afecta no sólo a cómo bailamos, sino también cómo vivimos. La finalidad es hacer a las personas reflexionar y saber que cualquier persona y cualquier tipo de cuerpo es apto, suficiente y bonito para bailar, haciendonos así recordar que el talento y los logros en la danza y en la vida, no van de la mano con tener un cuerpo como el que ahora mismo está idealizado.

Texto utilizado en la pieza

Preparándome para la muestra de mi nuevo solo, paré a desayunar en una panadería. Hablé por Whatsapp con mi padre sobre los nervios de bailar ese día. También le comenté que me sentía hinchada, fea, rara... no desayuné toda la tostada, me parecía demasiado. Al final de la muestra hubo una charla con el público. Un crítico teatral pidió la palabra para comentar lo decepcionante que le había parecido el idioma que elegí para trabajar en mi propia creación, me dijo; "Tú no tienes cuerpo de bailarina". Lo más duro fue reconocer que una parte de mí está de acuerdo con las palabras del crítico teatral.

Lamentablemente pensamientos así siguen presentes, en nuestra educación, en nuestras casas, en nuestros ambientes de trabajo, y también en nuestros escenarios. Estructuras rígidas que han erguido pilares que nos han llevado a distintas formas de silencio, opresión y violencia. Pilares que han activado cuerpo en una búsqueda de nuevas construcciones donde hoy bailan nuestros cuerpos.

Y es justamente en ese baile que entendí que la idea sobre un determinado cuerpo de bailarina era errónea. Fue bailando que entendí que un cuerpo puede ser muchos cuerpos. Muchas de nosotras ya nos hemos fichado en esos pilares donde pensamos y bailamos juntas. Ya hemos comprendido que somos y tenemos cuerpos de bailarina porque bailamos, porque nos dedicamos a esta práctica, estudiamos el cuerpo, porque aprendemos sobre el mundo a través de su movimiento, porque traducimos nuestras historias a una coreografía.

Yo y mi cuerpo de bailarina intentaremos reinventar en cada movimiento lo que es un cuerpo de bailarina. Buscaré en cada ensayo que el cuerpo sea entendido como una posibilidad de experimentar nuevas lógicas. Bailaré hasta que pueda bailar sin permiso, desayunaré sin culpa y recordaré que bailamos para imaginar las posibilidades que nos llevan más allá de esos rígidos pilares.

Y especialmente lo que intentaré como bailarina es que todos puedan entender que ellos también tienen un cuerpo de bailarina.



Próximos proyectos

Bailarina seleccionada para "Materia en creación", formación con diferentes coreógrafos en Descalzinha (Madrid)

Audicionar para diferentes compañías y proyectos en el curso 2026/2027

Alargar y presentar el solo "Körper" en diferentes certámenes y propuestas.

A photograph of a theater stage. On the right, there are red curtains with gold tassels. Above them, a series of red, ruffled valances hang from the ceiling. The stage floor is covered with a dark, textured material. On the right side, there is a white architectural structure with a diamond pattern. Stage lights are visible on the right, including a bright white light and a blue light. The text "PROJECT PROPOSAL" is overlaid in the center-left, with "Körper" in quotes below it. At the bottom left, it says "Presentation made by Sara Morán".

PROJECT
PROPOSAL
"Körper"

Presentation made by Sara Morán

CURRÍCULUM

Sara Morán Tejedor, 23 years old
Professional contemporary dance dancer
Valladolid, 649 15 87 52, saraamt.oe@gmail.com



Studies

Graduated from the "Ana Laguna" Professional Dance School in Burgos
(specializing in contemporary dance)

Experience

- Contemporary dance teacher at Arabesque Dance Studio (Burgos, 2023, 2024, 2025)
- Classical dance teacher at Arabesque Dance Studio (Burgos, 2023, 2024)
- Dancer at the Young Dance Company of Castilla y León (for collaboration during the summer of 2024).

Recognitions

- First prize in the solo category at the Orbe Dance Competition (Burgos) with "Ibrat" (own creation) (2023)
- Best New Dancer Award and cash prize in the solo category at the Orbe Dance Competition (Burgos), with "Ibrat" (own creation) (2023)
- First prize in the solo category at the V. Nijinsky Dance Competition (Huesca) with "Ibrat" (own creation) (2024).
- First prize in the solo category at the Matsuri Dance Competition (Ávila) with "Ibrat" (own creation) (2025) and a scholarship from Victoria P. Miranda in the same competition.

Languages

English: Intermediate French: Basic

SYNOPSIS

"Körper" explores the misconception of an appropriate body for dance, based on aesthetic and technical standards that ignore the natural diversity of human bodies. This misconception creates a constant tension between the real body and the idealized body, neglecting the possibility of showcasing the beauty that exists in our diversity.



This piece was created out of a need to highlight the fact that we generalize and idealize a specific body type for dancing, which can generate an internal mental and physical struggle that affects not only how we dance, but also how we live. The goal is to make people reflect and understand that any person and any body type is capable, sufficient, and beautiful for dancing, thus reminding us that talent and achievement in dance and in life do not go hand in hand with having a body like the one currently idealized.

Text used in the piece.

Preparing for the showcase of my new solo, I stopped for breakfast at a bakery. I spoke to my father on WhatsApp about my nerves about dancing that day. I also told him I felt bloated, ugly, weird... I didn't eat the whole toast; it seemed like too much.

At the end of the showcase, there was a discussion with the audience. A theater critic asked to speak to comment on how disappointing he found the language I chose to work in for my own creation. He told me, "You don't have a dancer's body."

The hardest thing was admitting that part of me agrees with the theater critic's words. Unfortunately, such thoughts are still present in our education, in our homes, in our work environments, and also on our stages.

Rigid structures that have erected pillars that have led us to different forms of silence, oppression, and violence. Pillars that have activated the body in a search for new constructions where our bodies dance today.

And it is precisely in that dance that I understood that the idea of a specific dancer's body was flawed. It was through dancing that I understood that one body can be many bodies. Many of us have already identified ourselves with those pillars where we think and dance together. We have already understood that we are and have dancer's bodies because we dance, because we dedicate ourselves to this practice, we study the body, because we learn about the world through its movement, because we translate our stories into choreography.

My dancer's body and I will try to reinvent what a dancer's body is in every movement. In every rehearsal, I will seek to understand the body as a possibility to experience new logics. I will dance until I can dance without permission, I will eat breakfast without guilt, and I will remember that we dance to imagine the possibilities that take us beyond those rigid pillars. And what I will especially strive for as a dancer is for everyone to understand that they, too, have a dancer's body.



A photograph of a theater stage. The background is a large, dark blue or black curtain. To the right, there are red curtains with gold tassels. Above the stage, there are several stage lights, some of which are illuminated. The ceiling is dark, and there are some decorative elements on the right side of the frame.

Upcoming projects

Dancer selected for "Materia de Creación," a program with various choreographers in Descalzinha (Madrid).

Auditions for various companies and projects for the 2026-2027 academic year.

Expanding the solo "Körper" and submitting it to various competitions.