

Sara del Río y Pablo Bass fundan y codirigen la compañía hace cinco años con el propósito firme de introducir más arte y danza en el día a día de aquellos que aún no se autodenominan artistas.

Comienzan a crear piezas para teatro y canales audiovisuales, pero pronto se dan cuenta de la necesidad de llegar al público de más formas, a un nivel más cercano y comienzan también a crear su propia formación y sus talleres personalizados.

Dedicándose al arte desde hace más de 10 años en diferentes vertientes (danza, música, teatro y escritura) deciden ligar el arte al desarrollo personal y la educación emocional.

Actividades Docentes

La fisicalidad de la música

90 - 120min

¿Qué es la música?

¿La música nos mueve o nos movemos con ella? En este taller investigamos sobre las posibilidades que nos ofrece la música, nos desapegamos de ella y aprendemos a valorarla desde la consciencia y el hermanamiento. Aprendemos a trabajar el silencio y la música interior del cuerpo, aprendemos lo que puede evocar ir contra los instintos que la música despierta y lo que puede surgir en nosotros.

Se trabaja la conexión con la música, la escucha, la conciencia musical y las formas que tenemos de interactuar con el sonido. Se juega a ser parte del mismo, a crearlo con nuestro propio cuerpo, a aportar o no a la música. Observamos entonces las repercusiones que esto tiene y lo que se puede crear.

La clase comienza con una charla sobre el significado de la palabra música y la relación de esta con la danza que provoca y genera una inquietud en los participantes. Esta inquietud será la base para la búsqueda que realizaremos después con improvisaciones pautadas y con ejercicios de escucha consciente. Se trabaja de forma individual, pero también en grupo y en parejas para fomentar la conexión entre participantes y para sumar sus experiencias en la clase de cara al último ejercicio.

Al final del taller, tras el proceso de investigación, se representan pequeñas creaciones (asistidas) por grupos que hacen eco de su investigación, basando la misma en los conceptos trabajados y sobre los diferentes sonidos y patrones que hayan podido encontrar.

Actividad en grupo.

No requiere conocimientos previos.

-ConTacto

90 - 120min

El contacto físico transmite nuestra energía de manera directa. Nos expone y nos informa, nos debilita y fortalece, nos enseña. Entender y practicar el contacto con nuestros semejantes crea vínculos duraderos y nos humaniza. Nos recuerda nuestra humanidad, nuestra corporeidad y nuestra unión con los demás.

Se trabaja en continuo contacto con una pareja o en grupos para acostumbrarnos desde el minuto uno a no rechazar el contacto, sino abrazarlo y aceptarlo. Disfrutarlo. Nos reconciamos con el contacto y lo que esto supone.

La clase comienza con un calentamiento articular y muscular en la que las parejas se van guiando mutuamente y ayudando. Una vez tengamos el cuerpo disponible y confianza con nuestra pareja comenzamos trabajos de peso, de guía por el espacio y de creación de figuras desde la investigación guiada. Se aprenden técnicas concretas y se trabaja el porté como habilidad dancística desde el manejo del peso de la pareja.

Para finalizar las parejas o grupos crean un pequeño trabajo (de forma asistida) que finalmente exponen al resto del grupo para enriquecer la experiencia de todos los asistentes.

Actividad en grupo.

No requiere conocimientos previos.

En El Cuerpo Del Baile

90 - 120min

La preparación física requerida para el baile es alta, pero más alta es la funcionalidad del cuerpo de un bailarín o bailarina. El entrenamiento dancístico guiado supone una mejora en la calidad de vida de cualquiera, pero es esencial para un bailarín o bailarina. Nos fortalece, nos prepara, nos protege y nos cuida. Además, nos permite libertad de movimiento y expresividad y nos ayuda a conocernos mejor.

Se trabaja la conexión cuerpo-mente y se entrenan las capacidades físicas. Se explora la movilidad, la elasticidad, la fuerza, la explosividad, la resistencia y la técnica. Postura corporal, alineamiento, equilibrio.

La clase comienza con un calentamiento cardiovascular que se complementa con una sesión de movilidad y elasticidad. Una vez tengamos el cuerpo a punto comenzamos los ejercicios técnicos para conseguir un buen alineamiento y una buena postura que podamos mantener y practicar. Esto nos llevará a los siguientes ejercicios más avanzados donde nos vendrá bien esta postura y trabajaremos movilidad, fuerza y elasticidad.

Para finalizar se ejecutará una variación técnica donde se pondrán en práctica (dancística) todos los conocimientos adquiridos.

Actividad en grupo.
No requiere conocimientos previos

-Danzamos

90 - 120min

A menudo confundimos a la danza con el bailarín, y es que la danza forma parte de la vida de la misma forma en la que el aire lo hace. No por respirar hacemos el aire algo humano, así como no por bailar convertimos la danza en una disciplina concreta. Danza es movimiento y todo el mundo se haya en constante movimiento y cambio. Esta filosofía provoca en el intérprete, el bailarín, aquella persona que vive la danza, un cambio de mentalidad con respecto a su sistema de aprendizaje y trabajo. Nos centramos en percibir el mundo y la forma en la que este nos invita a bailar.

Se trabaja la danza desde la conexión con el entorno. La danza como ser viviente que une a los bailarines. Se fomenta la conexión interpersonal y la forma en la que podemos comunicarnos sin necesidad de palabras.

La clase comienza con un calentamiento para soltar el cuerpo y la mente, en la que tratamos de descubrir nuevos caminos y formas. Después de esto entramos en una improvisación guiada que busca la interacción con el espacio y las formas (in)visibles que crean nuestros cuerpos en relación a nosotros mismos, al espacio y a los demás. Entonces se comienza con el trabajo en parejas y grupos con ejercicios de investigación y búsqueda en el otro, reconociéndose como igual.

Finalmente se crea una dinámica de ejercicios grupales o en pareja que genera una catarsis emocional en la que buscamos expresar nuestra relación con el mundo a los que nos rodean, investigando las distintas formas y raíces que nos unen y la expresividad corporal como primera forma de expresión.

Actividad en grupo.
No requiere conocimientos previos.

-Libera tu emoción

90 – 120min

La dificultad de nuestros tiempos para expresarnos de forma sana es uno de los grandes problemas que enfrentamos y envenenan todas nuestras interacciones con los demás. Es imprescindible que aprendamos a expresar nuestras emociones y vivencias y que entendamos los beneficios de esta libertad del ser. Beneficios que traspasan la barrera de lo emocional y comprenden también la salud física y mental.

Se trabaja la danza-teatro. Desde el registro emocional buscamos nuestra expresividad en el lenguaje dancístico y hablado. Nos centramos en sacar la mirada y la voz, en aumentar la seguridad de los participantes y su capacidad para expresarse.

La clase comienza con ejercicios grupales de calentamiento actoral básicos en los que se reproducen dinámicas divertidas en los que los participantes entran en un círculo (literalmente) en el cual se sienten seguros para poder comenzar a expresar. Después de esto realizamos diferentes ejercicios en pareja en los que investigamos la relación entre movimiento y palabra y cómo interactúan entre ellos. Para esto los participantes trabajan en grupo y en parejas. Ejercicios de improvisación guiada y experimentación en lo relativo a las diferentes calidades de movimiento, tensión muscular o postural son ejercicios básicos que se realizan durante esta fase del taller.

Finalmente, se realiza un story-telling a través de la emocionalidad que nos conecta con el cuerpo y la palabra, pudiendo usar la danza, la voz o ambas.

Actividad en grupo.

No requiere conocimientos previos.

FREQUEN Si DANCE COMPANY



@frequensi.dance



636685722

Pablo Bass
Coreógrafo, Co-fundador



frequenSi.dance@gmail.com

Sara del Río
Coreógrafa, Co-fundadora



Frequen Si



Web. www.frequensidance.com