Taller de Danza Contemporánea

“Al Atravesar la Rendija”

*Compañía Paula Morejón y
Adrián López*

Un taller enfocado en desarrollar herramientas técnicas y creativas a través del trabajo en floorwork, partnering e improvisación. Con este trabajo no solo se pretende perfeccionar habilidades específicas, sino también potenciar la conexión entre el cuerpo, la disponibilidad corporal o física y el trabajo en grupo, proporcionando una experiencia integral.

INICIO | Calentamiento y activación de la Inteligencia Corporal.

A través de pautas de improvisación que introducen el trabajo de suelo, enfocándose en la movilidad articular, la activación física y la relajación de la musculatura. Se trabajan los apoyos para lograr transiciones fluidas y un uso eficiente del peso corporal. Se incorporan ejercicios de centro para conectar la atención, la energía y movimientos más dinámicos.

PRIMERA PARTE | Floorwork.

Se profundiza en herramientas clave como las transferencias de peso entre niveles, el uso del impulso y el momentum para mantener la fluidez, y la exploración de la gravedad en caídas, levantadas y deslizamientos. Estas dinámicas se aplican en secuencias técnicas que combinan cambios de ritmo y cualidades de movimiento, permitiendo a los participantes desarrollar mayor control y versatilidad en sus desplazamientos. Según el nivel del grupo, se introducirán evoluciones más complejas y acrobáticas.

SEGUNDA PARTE | Partnering o Trabajo de Contacto

Introduce a los participantes en técnicas y sensaciones corporales y reacciones físicas fundamentales para compartir peso, dar y recibir soporte y desarrollar confianza en el trabajo físico con otros.

Se exploran puntos de contacto y conexión corporal a través de ejercicios en dúos o tríos, trabajando sensibilidad y reacción mutua. Además, se practican elementos técnicos como cargas básicas, contrapesos y apoyos, que forman la base de un trabajo conjunto

fluido y seguro. Según el nivel del grupo, se valorará incluir el aprendizaje de repertorio de la pieza relacionado con este tipo de trabajo, ofreciendo una aplicación práctica y artística de las herramientas desarrolladas.

TERCERA PARTE | Improvisación o Secuencia Coreográfica.

Se fomenta la creatividad y la identidad del bailarín, así como la escucha y la presencia, a través de propuestas que invitan a responder a estímulos y tomar decisiones. Se busca descubrir un lenguaje propio, tanto de forma individual como en dinámicas grupales o en pareja, empleando la intuición y la intención detrás del movimiento. Integrar esto con lo trabajado a lo largo del taller.

Se puede optar por el aprendizaje de una secuencia coreográfica, sección de la pieza o de nueva creación, en la que se integran las herramientas trabajadas anteriormente.

CUARTA PARTE | Reflexión y Feedback. Secuencia Coreográfica.

El taller culmina con un espacio dedicado al diálogo y la reflexión, donde los participantes pueden compartir experiencias, sensaciones y aprendizajes. Este momento busca generar una comprensión más profunda de las herramientas trabajadas, fomentando una conexión entre lo técnico, lo creativo y lo personal. Además, se invita a los asistentes a identificar cómo estos recursos pueden aplicarse en otros contextos, disciplinas o ámbitos de su práctica artística y cotidiana, asegurando que la experiencia sea completa, significativa y transferible a sus propias exploraciones y desarrollos futuros.