

¿Y SI REGUSTAMOS?

Propuesta de mediación vinculada al espectáculo *Y el Regusto*

Y el Regusto es una invitación a detenerse. A mirar de nuevo aquello que la velocidad de nuestra vida cotidiana nos hace pasar por alto. La obra investiga la romantización de anécdotas y experiencias de nuestro entorno como una forma de redescubrir lo esencial, y nace de un proceso de escucha activa en el que las artistas recogieron testimonios y vivencias de personas de edad avanzada para imaginar otras formas de estar, comunicarse y disfrutar.

A partir de este mismo universo, **¿Y si regustamos?** propone trasladar el proceso creativo de la obra a un espacio participativo, donde las personas participantes puedan detenerse a observar sus propias experiencias cotidianas y transformarlas mediante la palabra, la imaginación y el movimiento.

La propuesta parte de una pregunta: **¿Qué cosas de nuestra vida cotidiana merecen ser saboreadas un poco más?**

A través de diferentes dinámicas de escucha, percepción e improvisación corporal, exploraremos pequeñas acciones, recuerdos, placeres y situaciones cotidianas que normalmente pasan desapercibidas. No buscamos reproducir la coreografía de la obra, sino compartir algunas de las herramientas que han alimentado su proceso de creación y permitir que cada participante construya su propia mirada y su propio movimiento.

Objetivos

- Generar un espacio de escucha, presencia y atención hacia el entorno y hacia una misma.
- Reivindicar el valor de las experiencias y acciones cotidianas como fuente de creación artística.
- Explorar la relación entre memoria, imaginación, percepción y movimiento.
- Acercar la danza contemporánea desde una perspectiva accesible, participativa y no basada en la experiencia técnica.
- Experimentar el cuerpo como herramienta para expresar, transformar y compartir experiencias.
- Favorecer la creación colectiva y el intercambio entre las personas participantes.
- Reflexionar sobre la cultura de la prisa y experimentar otras maneras posibles de relacionarnos con el tiempo.
- Establecer un diálogo directo entre el proceso creativo de *Y el Regusto* y las experiencias propias de las personas participantes.

Metodología

El taller se construye desde una metodología **práctica, abierta y experiencial**.

Partiremos de situaciones reconocibles y cercanas para llegar progresivamente al movimiento. No es necesario tener conocimientos previos de danza: trabajaremos con el cuerpo cotidiano, con sus posibilidades y con las particularidades de cada persona.

La metodología se articula en cuatro acciones:

ESCUCHAR → EVOCAR → MOVER → COMPARTIR

Escuchar

Recogeremos pequeñas historias, recuerdos, anécdotas o placeres cotidianos de las personas participantes.

Evocar

A través de los sentidos y de la imaginación, profundizaremos en esas experiencias: un olor, una textura, un sonido, una persona, un lugar, una espera, una comida, un paseo, una conversación...

Mover

Utilizaremos herramientas de improvisación y exploración corporal para traducir esas imágenes y sensaciones al movimiento.

Compartir

Crearemos pequeñas composiciones individuales y colectivas a partir del material surgido durante el taller, poniendo en común diferentes formas de habitar una misma experiencia.

Contenidos

Trabajaremos a partir de conceptos presentes en el universo de *Y el Regusto*:

- La pausa y la velocidad.
- La presencia.
- El disfrute de lo cotidiano.
- La memoria y la evocación.
- La escucha.
- La romantización.
- La ensoñación.
- Lo vivido y lo imaginado.
- El cuerpo cotidiano.
- La transformación de una experiencia en movimiento.
- El placer de hacer por hacer.
- La relación con otras personas y con el entorno.

Desarrollo de la sesión

1. Llegar y detenerse

Comenzaremos generando un espacio de atención y presencia. A través de sencillas propuestas corporales y sensoriales, observaremos nuestro propio cuerpo y nuestro entorno, experimentando qué ocurre cuando reducimos el ritmo y prestamos atención a aquello que normalmente ignoramos.

2. Lo cotidiano como materia artística

Invitaremos a las personas participantes a recordar pequeñas situaciones de su vida cotidiana que hayan quedado en la memoria: una comida, un paseo, una conversación, una espera, una costumbre, una persona, un lugar o un momento aparentemente insignificante.

La propuesta será observar esas experiencias desde otro lugar: **¿qué pasaría si romantizáramos aquello que normalmente consideramos cotidiano?**

3. De la historia al cuerpo

A partir de esas experiencias, utilizaremos dinámicas de improvisación guiada para investigar cómo una sensación, una imagen o una acción puede convertirse en movimiento.

No trataremos de representar literalmente las historias, sino de encontrar sus cualidades: ¿cómo se mueve una espera?, ¿qué ritmo tiene un recuerdo?, ¿cómo se desplaza el placer?, ¿qué movimiento tiene algo que queremos repetir?

4. Compartir y crear

En pequeños grupos o parejas, las personas participantes combinarán el material surgido para crear pequeñas partituras de movimiento.

El resultado no será una coreografía cerrada, sino una composición efímera construida colectivamente a partir de las experiencias de quienes participan.

5. Regusto

Finalizaremos volviendo a la pregunta inicial:

¿Qué queremos saborear un poco más después de este encuentro?

Este cierre permitirá poner en común la experiencia y conectar lo vivido durante el taller con la mirada que propone *Y el Regusto*: detenernos, mirar de nuevo y recuperar el valor de aquello que sucede delante de nosotras.

Destinatarios

La actividad está dirigida a **personas con diferentes niveles de experiencia**, incluida aquella que no haya tenido contacto previo con la danza contemporánea.

La propuesta puede adaptarse a diferentes edades y colectivos, modificando las dinámicas y el grado de exigencia física en función de las características del grupo.

Especialmente adecuada para:

- Público general.
- Jóvenes y adultos.
- Asociaciones y colectivos.
- Centros educativos.
- Espacios culturales.
- Grupos intergeneracionales.
- Colectivos de personas mayores.

Duración y formato

Duración recomendada: 90 minutos.

La propuesta puede adaptarse a formatos de 60, 90 o 120 minutos según las características de la convocatoria y del grupo.

Número recomendado de participantes: 15–25 personas.

Espacio: sala diáfana que permita el movimiento, aunque la propuesta puede adaptarse a espacios no convencionales.

Necesidades: ropa cómoda y un espacio que permita trabajar tanto individualmente como en pequeños grupos.

Accesibilidad y adaptación

El taller no requiere conocimientos técnicos de danza. Las propuestas parten del movimiento cotidiano y pueden adaptarse a las posibilidades físicas, edades y necesidades de cada grupo.

Entendemos la mediación como un espacio de encuentro y no como una transmisión unilateral de conocimientos: **no pretendemos que las personas participantes aprendan a bailar como las artistas, sino ofrecerles herramientas para descubrir qué puede decir y hacer su propio cuerpo.**