



DANZA: CONCIENCIA Y EXPRESIÓN

A través de la danza, tomaremos conciencia de nuestro **cuerpo**, con el objetivo de desarrollar sus posibilidades expresivas.

Siendo el cuerpo la herramienta fundamental de la danza, analizaremos su dimensión física y anatómica desde el sistema esquelético, muscular y nervioso, incidiendo en la importancia de la respiración como motor de movimiento, y tratando, al mismo tiempo, de abrir los canales del instinto y la naturalidad.

Exploraremos los factores tiempo y espacio como ejes articuladores, desgranando los conceptos de ritmo, dinámica, silencio, composición, escucha.

Utilizando herramientas de la danza contemporánea, el contacto, el teatro físico, la improvisación y las artes marciales buscaremos nuestro movimiento auténtico, para sentir, comprender, comunicar ideas, sentimientos y experiencias.

Ana Martín.