

ESSÈNCIA DEL COS: INTERIOR DEL RITME



CURS PRESENCIAL



Atenció
personalitzada



Classes
presencials

Curs per explorar des de la pràctica continuada i a través del cos en l'espai, l'auto-reconeixement dels hàbits, la comprensió dels aspectes essencials subjacents, la possibilitat de gestionar opcions d'interacció diverses.

Curs per a qui vulgui aprofundir en l'auto observació des del propi cos, un viatge cap el més essencial des d' un mateix.

Objectius

- Reconèixer i acollir positivament totes les tendències i hàbits que s'expressen a través del cos
- Obrir camí per treballar la interacció entre les diferents parts del cos
- Obrir camí per interaccionar el cos amb l'espai i amb altres cossos, en abstracte
- Reconèixer la sensorialitat de la percepció global des del propi cos
- Ser capaç d'auto-observar-se, comprendre i auto-gestionar-se en totes les parts del procés
- Compartir les experiències de la pràctica

Continguts

- Cos quiet i en moviment
- Presència del cos en l'espai en abstracte
- Combinacions de les direccions de les parts del cos quietes i en moviment
- Aparició del ritme
- Combinacions de direccions i ritmes entre parts del cos, entre diferents cossos, entre cossos i l'espai
- Micro-moviment
- Reflexions de les experiències

Metodologia

Sessions de treball pràctic, sempre des del propi cos com a principal eina de treball. Sessions d'observació, auto-observació i reflexió conjunta a partir de l'experiència de la pràctica. Pràctiques acotades i d'improvisació, sols i en grup.

Avaluació

L'avaluació és continuada, necessari perseverar en l'assistència i participació actives.