

NEW DANCE

New dance o estilo libre, responde a las bases de la técnica de danza moderna, al mismo tiempo que se enriquece de la danza jazz, danza contemporánea y danzas urbanas. Resultando así un estilo que destaca por su ilimitada capacidad coreográfica.

Su técnica es construida sobre la respiración que a su vez está íntimamente ligada a la relajación, utilizando el efecto de gravedad: desequilibrio-equilibrio de los movimientos libres, controlados, ondulatorios, detenciones, suspensiones y todas sus dinámicas.

Se nutre de raíces filosóficas y psicológicas pues no hay que olvidar que la danza no es gimnasia o consecución simple de movimientos sino un arte que aspira a ser un medio de comunicación a través de una técnica, que nos ayuda a modelar nuestros cuerpos dentro de las diferentes estéticas del movimiento, que además supone lo que para el actor el texto o lo que para el músico la partitura, en nuestro caso, nuestro instrumento de trabajo es el cuerpo y debemos trabajarlo físicamente así como expresivamente.

OBJETIVOS

Buscar la fluidez del movimiento y de forma paralela todos los conceptos técnicos que vayan a surgir orgánicamente de la ejecución de los movimientos, es decir, todos aquellos controles locomotores básicos de los que debemos hacer uso para su correcto desarrollo.

El objetivo a la que la técnica se dirige es adentrar a la persona en una actitud hacia un objetivo al que debe dirigir su cuerpo para adquirir una destreza, para superarse, para producir un cambio que nos lleva fuera de una espacio y cuerpo cotidiano, donde tratamos de superar nuestras limitaciones ordinarias, pues aprender una estructura artística supone un estado extra o fuera de lo cotidiano, busca encontrar el estado de sensibilidad, entendiendo por sensibilidad la participación del espíritu, de la psiquis y de lo más profundo de la persona. Todo buen profesor debe inspirar a su alumno para que alcance este estado de sensibilidad a través de un esfuerzo físico motivante. La sensibilidad a la que nos referimos debe derivar de la acción.

Es por lo tanto: Contribuir a una mejora psicofísica de los/as asistentes que incida directamente sobre su salud, mediante el fomento del desarrollo psicomotriz y del conocimiento del propio cuerpo.

CONTENIDOS

Desde el inicio, la clase comenzara con un alineamiento-corporal tomando como medio de apoyo la sensación que nos reporta la unión: suelo-gravedad-peso, buscando una eficiencia de movimiento gracias a la consciencia de esos tres elementos, creando un alineamiento orgánico e instintivo jugando con los patrones corporales básicos del centro y las extremidades y su interrelación.

Trabajaremos posiciones estáticas y dinámicas intercaladas, para trabajar células dinámicas de danza con: cambios de peso-puntos de apoyo, percepción-alineación homo-lateral y contra-lateral, estiramientos conectados con trabajo de fuerza manteniendo posiciones y alargándolas y trabajando las leyes de oposición:

Introduciremos posiciones básicas del clásico y su alineación en conjunción con sus posiciones paralelas en la danza moderna.

Cada paso será enseñado descompuesto en sus partes más sencillas y poniendo especial atención en la correcta respiración que lo acompaña, así como a su ejecución rítmica, que necesita acompañarse con el ritmo cardiaco.

Estos contenidos son de carácter orientativo y será el profesor quien los adapte durante el curso en función de las características y evolución de cada grupo.