

# EDT 3 | TOPAKETA ENCUENTRO

Dantza, Terapia, Mugimendua eta Osasuna  
Danza, Terapia, Movimiento y Salud

**DANTZA** ADDE  
Asociación de Profesionales  
de la Danza del País Vasco  
Euskal Herriko Dantza  
Profesionalen Elkarte



## - PRACTICA 1 -

### **“Experiencia somática, movimiento, campo y carácter”**

**Ebi Soria y Sirah Badiola.**

En este taller vamos a explorar las formas que surgen dentro de cada persona, y cómo éstas crean movimiento, en la interacción con el espacio que nos contiene y nos une.

Pondremos la atención en la experiencia somática, donde podemos experimentar aquellas formas dentro nuestro, tanto las que son más permanentes y que revelan nuestro tipo caracterial, como aquellas formas más efímeras que se crean y se transforman en ese campo invisible que compartimos.

Trabajaremos con el Método Feldenkrais, ejercicios de Movimiento Auténtico y dinámicas que nos ayuden a entender ese campo entre las personas y cómo nos afecta directamente en nuestra postura y movimientos, desde una mirada fenomenológica.

**Sirah Badiola**, *Psicóloga, Profesora del Método Feldenkrais, Creadora de Danza Presencia y Bailarina contemporánea.*

**Ebi Soria**, *Psicoterapeuta Gestalt y terapeuta corporal en la especialidad desbloqueo segmentario y BMC.*

*Artista multidisciplinar centrado últimamente en las artes del movimiento y el arte sonoro.*

Viernes, 1 de septiembre  
De 16.00 a 18.30 horas  
Sala de danza

Domingo, 3 de septiembre  
De 11.30 a 14.00 horas  
Sala de danza

## - PRACTICA 2 -

### **FASCIAS EN MOVIMIENTO, EMOTICUERPO.**

**Mikel Aristegui**

Centrado en la consciencia de las fascias corporales y la conexión entre ellas además de la disposición mental, emocional y física del cuerpo para ponernos en movimiento.

Nos tomaremos un tiempo con los ojos cerrados en una postura que nos resulte cómoda (de pie en paralelo, sentados en el suelo, tumbados, sentados en una silla...) concentrándonos en la respiración y observando cual es el ritmo natural de la misma.

Fijaremos nuestra atención en los movimientos internos que podamos sentir, el palpitar del corazón, los pulmones respirando, algún músculo, tendón, hueso o articulación que pueda llamarnos la atención. A partir de aquí comenzaremos poco a poco a activar el cuerpo siendo conscientes de cómo estamos, qué sentimos y qué pensamos pero sin darle importancia a ello, simplemente observando.

Desarrollaremos algún ejercicio en parejas de escucha y dependiendo de cómo responda el grupo, propondré una versión más estética o amplia del mismo ejercicio u otro ejercicio completamente distinto. Acercándonos al final, prepararemos el cuerpo y la mente para que puedan recuperar esa tranquilidad del principio terminando de nuevo con los ojos cerrados y observando nuestra respiración.

Para todos los ejercicios que proponga, considero imprescindible partir desde 0 e ir proponiendo movimiento poco a poco, como quien sube una escalera peldaño a peldaño.

Utilizaré músicas muy distintas, aunque los primeros minutos y los últimos serán en silencio.

Principalmente música ambiental y pausada para los primeros 30 minutos, cuando el movimiento empieza a aparecer más libremente y los cuerpos se mueven en el espacio. Introduciré músicas más distinguidas y reconocibles como para dar pinceladas de colores concretos.

El trabajo de las fascias podrá reconocerse a través de movimientos circulares/redondos en espirales infinitas y movimientos lineales y proyectados más allá de nuestra materia.

**Mikel Aristegui.** Bailarín titulado, estudia "Fasciaterapia, método Denis Bois" y lo aplica a la danza en sus prácticas pedagógicas.

Sábado, 2 de septiembre  
De 11.30 a 14.00 horas  
Sala de danza

# EDT 3 | TOPAKETA ENCUENTRO

Dantza, Terapia, Mugimendua eta Osasuna  
Danza, Terapia, Movimiento y Salud

**DANTZA** ADDE  
Asociación de Profesionales  
de la Danza del País Vasco  
Euskal Herriko Dantza  
Profesionalen Elkarte



## - PRACTICA 3 -

### **EL CUERPO NUESTRA CASA, EMOCIONES, SEXUALIDAD Y DESEOS.**

**Mar Sanchez Fraga**

Somos el cuerpo que habitamos y el que no habitamos también y la palabra, el sentir, las emociones, la sexualidad y los deseos se escriben y dejan huella en él, Y desde él somos.

En esa dialéctica de comunicación –incomunicación. Silencio y palabras. Cerrazón y abertura. Habitar nuestro cuerpo, tomar conciencia del y así volver a casa a lo más propio.

Este es el objetivo central de la propuesta:

Investigar nuevas formas de comunicación, género, poder, lenguaje, deseo, movilidad, afectividad, movimiento, comprensión y visión del mundo desde esta diversidad y en conexión con la que somos y realmente deseamos, desde ese yo profundo y real.

Se pretende que sea un trabajo de RELACIONES entre CUERPOS QUE COMUNICAN y sienten.

En este taller nos centraremos en todos estos elementos, el conocimiento de nuestro cuerpo y reconocimiento de todo lo que pasa en él y expresa sus respiraciones, tactos, sentidos, movimientos, lenguajes y silencios, poder, fuerza y calma y la sexualidad como fuerza creadora.

Utilizando para ello herramientas de danzaterapia, feldenkrais y contact.

**Mar Sanchez Fraga.** Danzaterapeuta con formación en otras técnicas de danza como: *Clasica contemporánea, Contac, feldenkrais y Butho. Psicóloga, sexóloga y terapeuta transaccional.*

Sábado, 2 de septiembre  
De 16.00 a 18.30 horas  
Sala de danza