

EDT 4 | TOPAKETA  
ENCUENTRO

ADDE  
DANTZA

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

IRAILAK 13, 14, 15. TABAKALERA. DONOSTIA

13 irailak  
ostirala

15.30

Ongi etorria  
Non: Tailerra.

16.00 - 18.30

1. Praktika. **“Pertzepzio-geruzak habitatu”**  
Gidaria: **Miren Saralegui**  
Non: Platoa.

14 irailak  
larunbata

10.00

Iritsiera

10.30 - 12.00

Solasaldia. **“Ba al dago zaintzaren etikarik Dantzaren inguruan?”**  
Gidaria: **Alicia Herrero**  
Non: Tailerra.

12.00 - 14.30

2. Praktika. **“Gorputz hedakorra”**  
Gidaria: **Becky Siegel**  
Non: Platoa.

14.30 - 16.00

Etenaldia bazkaria.

16.30 - 19.00

3. Praktika. **“Nire momentutik zurera”**  
Gidaria: **Maylis Arrabit**  
Non: Platoa.

15 irailak  
igandea

10.00

Iritsiera

10.30 - 12.00

Solasaldia. **“Perlak amaierarako”**  
Gidariak: **Nuria Perez, Eusebio Soria, Mikel Aristegui**  
Non: Tailerra.

12.00 - 14.30

4. Praktika. **“Lesioen prebentzioa eta kontzientzia dantzan”**  
Gidaria: **Oihana Varela**  
Non: Platoa.

## 1. PRAKTIKA: Pertzepzio-geruzak habitatu.

Oraingo honetan aurkezten dudan proposamenak esplorazio-espazio bat ireki nahi du lantaldeak aurrez erabakitako gaiarekiko: propiotzepzioa eta dantza.

Propiotzepzioa adimen somatikoaren gaitasun konplexuen parte da. Gorputzaren adimenak zentzumenen berrelikadurarako hiru sistema integratzen ditu: kanporatzea, propiotzepzioa eta interozepzioa. Horregatik, garrantzitsua da hiru kontzeptuei heltzea, oso lotuta baitaude eta esperientzia modu globalagoan hartzen baitute.

**Propiotzepzioak** aukera ematen digu espazioan norberaren jarrera hautemateko, ikus-atzeraelikadurarik behar izan gabe; aitzitik, gorputzaren posizioari buruzko zentzumen-atzeraelikadurari dagokio, grabitateari dagokionez. Propiozepzioa neuronek ematen dute, gorputzeko artikulazioen eta barne-belarriaren informazio sensoriala garunera eramaten baitute. (Eserita, zutik, inklinazioa, ardatza, gorputz-pareen arteko distantziak...)

**Interokepzioak** barne gorputzaren esperientzia sensoriala barne hartzen du. (Horren barruan gose-, egarri-, logura-, alerta-, gorputzeko tenperatura-, tentsio-, min- edo egonezin-sentsazioa egon daiteke). Interozepzioak barne-esperientzia emozionalari buruzko atzeraelikadura ematen du, giharrei, organoei eta garunera konektatzen duen ehunari buruzko informazioa daramaten zentzumen-neuronek ematen dutena.

Kanpoko ingurunearen esperientzia sensorialari dagokio **kanporatzea**, gorputzaren periferiatik (begiak, belarriak, sudurra, mihia, azala) burmuineraino bidaiatzen duten zentzumen-neuronek ematen dutena. Horren barruan sar daitezke ikuspegiak, soinuak, usainak, zapoak eta ukipenezko sentsazioak, hala nola arropak azala ukitzen duela sentitzea.

Sistema horiek dakarkiguten informazioa, eta, ondorioz, gorputzeko adimena, gaur egungo sentsazioen kontzientzia erreflexiboaren bidez lantzen da: adimen somatikoak. Saio bat egingo dugu, eta bertan, kontzientzia lantzen hasiko gara, praktika somatiko baten bidez, hiru sistemak zeharkatuz, organismoari berari entzutek sortuko den mugimendu aske bati bide emateko. Kontzientzia horretatik sortu eta mugimendu sortzailearen fluxua garatzen duen dantza.

Jarraian, **propiozepzioa** aztertuko dugu, nor mugitzen den eta DMTn eta Benetako Mugimenduan oinarritutako behaketa gidatu ez-parte-hartzailea oinarri hartuta.



**Miren Saralegi.** Dantza Mugimendu Terapeuta gisa lan egiten dut banakako eta taldeko prozesuetan; diziplina arteko espazio terapeutikoak errazten ditut, gorputzeko tresnak eta teknika somatikoak erabiltzeko.

Dantza Integral Sortzaile, Bizi-Kontziente Eskolaren sortzaileetako bat naiz, eta, gaur egun, prestakuntzaren 10. promozioari ekiten diot. Dantza terapiaren alderdi bat.

Dantza integratua ere landu dut, eta aniztasun funtzionalerako DTko mintegiak egiten ditut urtero.

Gorputza, mugimendua eta eraldaketa elkartzea maite dut ekodantzaren bidez: natura kreabilboa izatearen kontzientzia. Basa-inguruneetako murgiltze-erretiroetan.

Gaitasun emozionalen unibertsitate masterrean irakasle gisa esku hartzen dut, gorputzaren, adierazpenaren eta mugimenduaren lan teoriko eta praktiko-bizipenezkoa eginez, eta hezkuntzaren, terapiaren, gizartratzearen eta ongizatearen eta osasunaren sustapenaren sektoreetan aplikatuz.

<https://mirensaralegi.com>

<https://escueladanzaintegral.com>

## SOLASALDIA: Ba al dago zaintzaren etikarik Dantzaren inguruan?

Hitzaldi irekia, Valentziako Erkidegoko Dantza Profesionalen Elkartearen Dantzaren Osasunari buruzko Jardunaldien ibilbidea aurkeztuko da. APDCVk 2008tik kudeatzen duen proiektua da. Eta solasaldi bat sortuko da zainetak dantzan, zaintzeko dantza eta autozaintetari buruz.



Edu Francés Fuster

**Alicia Herrero.** Bere ibilbide profesionala Londresen, Valèncian eta Erroman garatzen da, dantzari, koreografo eta zuzendari artistiko gisa. Ezaguna da zuzeneko dantza eta musikako belaunaldien arteko gizarte- eta hezkuntza-proiektuengatik.

Gaur egun, dantza garaikideko katedraduna da València Nacho Duato-ko Conservatori Superior de Dansan, eta bertan gizarte, hezkuntza eta ongizate dantzaren ibilbidea zuzentzen du. Irakaskuntzan, koreografia-sorkuntzak eta genero-ikuspegidun ikerketak egiten ditu, hainbat unibertsitaterekin lankidetzan.

APDCVren Dantza eta Osasun Jardunaldien sortzailea eta zuzendaria 2008tik.

<https://www.aliciaherrero.com>

## 2. PRAKTIKA: Gorputz hedakorra: dantzako irakaskuntzetan osasunaren ikuspegia izateko metodologiak.

Koreografo eta dantza-irakasle naizen aldetik, bai dantzari profesionalekin, bai adinekoekin eta/edo gaixotasun neurodegeneratiboekin, gorputzaren autokontzientzia handiagoa eta dantzaz gehiago gozatzea sustatzen duten metodologiak garatzen ari naiz. Oso gai oinarrizkoak landuko ditugu, hala nola oinkada, erdigunea, arnasketa eta pelbisaren kokapena, egonkortasun handiagoa aurkitzeko eta zabaltasunez eta bizitasunez mugitzen ikasteko, baina alferrikako tentsiorik gabe.

Koreografia-kontuak ere landuko ditugu, talde-inprobisazioetatik abiatuta. Horrela, gorputza espaziorantz eta besteengana zabaltzen da.



Toni Sasal

**Becky Siegel.** Dantza ikasketak egiten ditu New Yorken, Merce Cunningham eta Martha Graham eskoletan, eta Jeannie Hutchins eta Richard Bullen konpainietan egiten du dantza. 1992tik

Nafarroan bizi da, eta bertan Tempomobile eta Kon moción dantza konpainiak zuzentzen ditu.

2013an gaixotasun kronikoak, desgaitasuna eta/edo hirugarren adinekoak dituzten pertsonekin hasten da lanean, etengabe eskolak emanez eta ikuskizun inklusiboak sortuz. Aldi berean, ikertzen eta Kon moción konpainiarekin sortzen jarraitzen du.

Columbiako Unibertsitateko (New York) Dantza titulua eta Madrilgo Rey Juan Carlos Unibertsitateko Arte Eszenikoetako masterra ditu.

[www.konmocion.org](http://www.konmocion.org)

### 3. PRAKTIKA: Nire momentutik zurera.

Desgaitasuna duen pertsona gisa dantzaren inguruan dudan esperientzia partekatuko dut, eta, ondoren, 45 minutuko dantza eta mugimendu tailer batera abiatuko gara.

Mugimendua gurpil-aulki batetik zutik dagoen pertsona batera nola egokitu aztertuko dugu.

Rol eta teknikekin jolastuko gara jolas dibertigarri batzuekin, probatzeko.

Saioaren amaieran, denbora izango dugu ikasi dugunari buruz hausnartzeko eta eztabaidatzeko.

Ez ahaztu galtzerdiak!



**Maylis Arrabit.** Baionako artista desgaitua, 2017az geroztik aritua da dantzari lanetan, baita Habrá Que Ponerse Cachas dantza ikuskizunaren zuzendari artistikoa ere, 2018tik biran.

2019tik, < Ice Age> taldeko dantzaria eta kokoreografoa da, Resident Island Dance Theatre (Taiwan) taldearekin. 2022an estreinatu zuen, eta European, Taiwanen eta Estatu Batuetan bira egin du.

2022an, In (-) Between sortu zuen, European tailerrak eta hitzaldiak eskainiz, bere ibilbide koreografikoa garatzeko helburuarekin, baita dantza inklusiboa eta arte eszenikoetan desgaitasuna duten artisten lidergoa sustatzeko ere.

<https://www.instagram.com/maylisarrabit/>

### SOLASALDIA: Perlak amaierarako

Laugarren topaketa honekin pandemian hasi genuen hausnarketa- eta praktika-ziklo bat ixteko asmoarekin, dantza tresna terapeutiko gisa berrikusten jarraitu nahi dugu, Dantza-osasuna, batez ere mugimenduaren arteekin lotutako praktiken potentziala eta inpaktu terapeutikoa aztertzea interesatzen zaigu.

Gure motibazioa da elkarrizketa bat sortzea lau edizio hauetako batean parte hartu duten eragileen artean.

ADDE-Dantzatik, elkarrizketari gorputza emateko espazio horretan bizi nahi dugu, hainbat esperientzia eta dinamika zuekin partekatuz, elkarrizketarako gunea ez ezik, entzuteko eta introspektorako gunegue seguru eta errespetuzkoa ere aurkituz, bizitako esperientziak eskaintzeko eta partekatzeko.

## 4. PRAKTIKA: Lesioen prebentzioa eta kontzientzia dantzan.

Laborategi honetan Camínate Proiektuak (Oihana Varela) sortutako beroketa bat esperimentatuko dugu, lesioak prebenitzeko.

Gorputz kontziente bat egiteko moduari buruz hitz egingo dugu, bai lesioak prebenitzeko, bai lesioak ditugunean kontzientzia eta tratamendua sortzeko moduari buruz. Osteopatia kraneo eta sakralaren ikuspegitik egindako lana da, baita gorputzaren ikuspegi integral batetik egindakoa ere. Nola dago gure gorputza lesioaren aurretik?

- Beroketa bat sortuko dugu, gorputzean prestasuna eta arintasuna sortzeko.
- Kontzentrazioaren garrantziaz hitz egingo dugu eta nola landu.

Beroketa: Gorputzaren ikuspegi integral batetik berotze-entrenamendu bat egingo dugu. Hiru eremu landuko ditugu:

- Eremu energetikoa (lesioaren aurretik).
- Nerbio-sistema.
- Muskulatura eta artikulazioak.

Solasaldia:

Zer da lesio bat? Nola heldu berriro gerta ez dadin? Zer da prebentzioa?.



**Oihana Varela.** Hainbat dantza-diziplinatan trebatu zen, batez ere dantza garaikidean eta afrikarrean, Euskal Herrian, Katalunian, Frantzian eta Belgikan.

Giza gorputza eta haren mugimendua ikertzeko jakin-min handiak Osteopatia aztertzerara eraman zuen. Bere gorputza eta osasuna ulertzeko beharra zuela hasi zen bere lanbidea eta bizitza ulertzeko modu bihurtu du gaur egun.

2013an, bost urteko ikerketa bat hasi zuen: "Osteopatia dantzari aplikatua" eta ibilbide horretan, bi alderdi profesional uztartu zituen anatomia eta mugimendua, "Oihana Varela inprobisazio-metodoa" sortuta nazio-mailan eskolak emanez. Hortik abiatuta, bi adar dituen Camínate proiektua sortu zuen: prestakuntzakoa eta artistikoa.

Bestalde, beste testuinguru batean dantza ikertzeko jakin-minarekin, Zinema Zuzendaritzako ikastaro bat egin zuen Pablo Malo zuzendariarekin, eta bideo dantzako inprobisazio-dantza ikertzen hasi zen.

<https://www.oihanavarela.com/>

## PREZIOAK eta IZEN-EMATEAK

**4 praktika:** 20€ ADDE, APDCV eta EAB bazkideak - 50€ ez bazkideak  
**3 praktika:** 15€ ADDE, APDCV eta EAB bazkideak - 40€ ez bazkideak  
**2 praktika:** 10€ ADDE, APDCV eta EAB bazkideak - 25€ ez bazkideak  
**praktika 1:** 5€ ADDE, APDCV eta EAB bazkidea - 15€ ez bazkideak

### Solasaldiak

Sarrera librea, aldez aurreko izena emanda

**Uztailaren 8tik 30era** [info@addedantza.org](mailto:info@addedantza.org) helbidean.

Beharrezkoa da inskripzioan adieraztea zein praktika/solasalditan ematen duzun izena.

# EDT4 | 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 Elkartea

EDT4 Topaketak, honakoien  
laguntzarekin egiten dira //  
Los encuentros EDT4 se  
realizan con la ayuda de

