

EDT 4 | TOPAKETA  
ENCUENTRO

ADDE  
DANTZA

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

13, 14, 15 DE SEPTIEMBRE. TABAKALERA. DONOSTIA

**13** viernes  
de septiembre

- 15.30 Bienvenida  
Dónde: Taller
- De 16.00 a 18.30 Práctica 1. **“Habitando capas de percepción”**  
Guía: **Miren Saralegui**  
Dónde: Plató

**14** sábado  
de septiembre

- 10.00 Llegada
- De 10.30 a 12.00 Charla. **“¿Existe una ética del cuidado en torno a la Danza?”**  
Guía: **Alicia Herrero**  
Dónde: Taller
- De 12.00 a 14.30 Práctica 2. **“Cuerpo expansivo”**  
Guía: **Becky Siegel**  
Dónde: Plató
- De 14.30 a 16.00 Descanso comida.
- De 16.30 a 19.00 Práctica 3. **“De mi momento a lo tuyo”**  
Guía: **Maylis Arrabit**  
Dónde: Plató

**15** domingo  
de septiembre

- 10.00 Llegada
- De 10.30 a 12.00 Charla. **“Las Perlas para el final”**  
Guía: **Nuria Perez, Eusebio Soria, Mikel Aristegui**  
Dónde: Taller.
- De 12.00 a 14.30 Práctica 4. **“Prevención y consciencia de lesiones en la danza”**  
Guía: **Oihana Varela**  
Dónde: Plató

## PRÁCTICA 1: Habitando capas de percepción.

La propuesta que presento en esta ocasión pretende abrir un espacio de exploración hacia la temática predeterminada por el equipo de trabajo: propiocepción y danza.

La propiocepción forma parte de las complejas capacidades de inteligencia somática. La inteligencia corporal comprende la integración de tres sistemas de retroalimentación sensorial: la exterocepción, la propiocepción y la interocepción. Por ello, es importante que abordemos los tres conceptos, que van muy unidos y abarcan la experiencia de forma más global.

**La propiocepción** nos permite percibir la propia postura en el espacio sin necesidad de una retroalimentación visual, más bien se refiere a la retroalimentación sensorial sobre la posición del cuerpo en relación con la gravedad. La propiocepción es facilitada por las neuronas que llevan la información sensorial de las articulaciones del cuerpo y del oído interno al cerebro. (Posición sentada, de pie, inclinación, eje, distancias entre las partes del cuerpo...)

**La interocepción** involucra la experiencia sensorial del cuerpo interno. (Esto puede incluir una sensación de hambre, sed, somnolencia, alerta, temperatura corporal, tensión, dolor o inquietud.) La interocepción proporciona retroalimentación sobre la experiencia emocional interna facilitada por las neuronas sensoriales que llevan información de los músculos, órganos y tejido conectivo al cerebro.

**La exterocepción** se refiere a la experiencia sensorial del entorno externo facilitada por las neuronas sensoriales que viajan desde la periferia del cuerpo (ojos, oídos, nariz, lengua, piel) hasta el cerebro. Esto puede incluir vistas, sonidos, olores, sabores y sensaciones táctiles como la sensación de que la ropa toca la piel. La información que nos traen estos sistemas, y por ende la inteligencia corporal, se cultiva a través de la conciencia reflexiva de las sensaciones en el momento presente: inteligencia somática.

Llevaremos a cabo una sesión donde comenzaremos trabajando la consciencia a través de una práctica somática atravesando los tres sistemas para dar paso a un movimiento libre, que surja desde la escucha al propio organismo. Una danza que nace de esta consciencia y desarrolla un flujo de movimiento creativo.

A continuación nos centraremos en la **propiocepción** con dinámicas de exploración en base a quien se mueve y la observación guiada no participante basada en DMT y Movimiento Auténtico.



**Miren Saralegi.** Trabajo como Danza Movimiento Terapeuta en procesos individuales y grupales; Facilito espacios terapéuticos interdisciplinarios donde utilizo distintas herramientas corporales y técnicas somáticas.

Soy codirectora -fundadora de la Escuela de Danza Integral Creativa, Consciente y Vital, actualmente comenzando la 10ª promoción de la Formación. Una vertiente de la Danza terapia. También he trabajado Danza Integrada y realizo anualmente seminarios de DT para Diversidad funcional.

Me apasiona el encuentro del cuerpo, el movimiento y la transformación a través de la ecodanza: consciencia del ser naturaleza creativa. En retiros de inmersión en entornos silvestres.

Intervengo como docente en el Máster universitario de competencias emocionales, realizando un trabajo teórico y práctico-vivencial de cuerpo, expresión y movimiento; con aplicaciones en sectores de educación, terapia, integración social y promoción del bienestar y la salud.

<https://mirensaralegi.com>

<https://escueladanzaintegral.com>

## CHARLA: ¿Existe una ética del cuidado en torno a la Danza?

Charla abierta en la que se presentará la trayectoria de las Jornadas de Salud de la Danza de APDCV, un proyecto gestionado por la Asociación de Profesionales de la Danza de la Comunidad Valenciana desde el año 2008.

Y se generará un conversatorio sobre los cuidados en la danza, la danza para cuidar y el autocuidado.



Edu Francés Fuster

**Alicia Herrero.** Su trayectoria profesional se desarrolla entre Londres, València y Roma como bailarina, coreógrafa y directora artística. Reconocida por sus proyectos socioeducativos intergeneracionales de danza y música en directo.

Actualmente, es catedrática de danza contemporánea en el Conservatori Superior de Dansa de València Nacho Ducto, donde dirige el Itinerario de danza social, educativa y del bienestar. Compagina su labor docente con creaciones coreográficas e investigaciones con perspectiva de género en colaboración con diferentes universidades.

Creadora y directora de las Jornadas de Salud de la Danza de APDCV desde 2008.

<https://www.aliciaherrero.com>

## PRÁCTICA 2: Cuerpo expansivo: metodologías para un enfoque de la salud en las enseñanzas de danza.

Desde mi experiencia como coreógrafa y profesora de danza, tanto con bailarines profesionales como con personas mayores y/o con enfermedades neurodegenerativas, voy desarrollando metodologías que fomentan mayor autoconsciencia del cuerpo y mayor disfrute del baile. Trabajaremos cuestiones muy básicas, como la pisada, el centro, la respiración y la colocación de la pelvis, para encontrar mayor estabilidad y aprender a movernos con amplitud y vitalidad pero sin tensiones innecesarias. También trabajaremos cuestiones coreográficas a partir de improvisaciones en grupo. De esta manera el cuerpo se abre hacia el espacio y hacia los demás.



Toni Sasal

**Becky Siegel.** Se forma como bailarina en Nueva York en las escuelas de Merce Cunningham y Martha Graham y baila en las compañías de Jeannie Hutchins y Richard Bull en dicha ciudad.

Vive en Navarra desde 1992, donde dirige las compañías de danza Tempomobile y Kon moción.

En 2013 comienza a trabajar con personas con enfermedades crónicas, discapacidad y/o de la tercera edad, impartiendo clases de manera continua y creando espectáculos inclusivos.

A la vez sigue investigando y creando con Kon moción. Tiene un título en Danza de la Universidad de Columbia (Nueva York) y un Máster en Artes Escénicas de la Universidad Rey Juan Carlos (Madrid).

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

### PRÁCTICA 3: De mi momento a lo tuyo.

Compartiré mi experiencia de la danza como persona con discapacidad, y después nos lanzaremos a un taller de danza y movimiento de 45 minutos.

Exploraremos cómo adaptar el movimiento desde una silla de ruedas a una persona en pie.

Jugaremos con roles y técnicas con algunos juegos divertidos para probar.

Al final de la sesión, tendremos tiempo para reflexionar y debatir sobre lo que hemos aprendido.

¡No te olvides los calcetines!



**Maylis Arrabit.** Artista con discapacidad de Bayona, ha trabajado como bailarina desde 2017, así como directora artística de Habrá Que Ponerse Cachas, en gira desde 2018.

Desde 2019, es bailarina y cocoreógrafa de <Ice Age> con Resident Island Dance Theatre (Taiwán), que estrenó en 2022 y ha girado por Europa, Taiwán y los Estados Unidos.

En 2022, fundó In(-)Between, ofreciendo talleres y charlas en Europa, con el objetivo de desarrollar su carrera coreográfica, así como promover la danza inclusiva y el liderazgo de artistas con discapacidad en las artes escénicas.

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

### CHARLA: Las Perlas para el final

Con la idea de cerrar con este cuarto encuentro un ciclo de reflexión y práctica que comenzamos todavía en pandemia, queremos seguir poniendo la mirada en la revisión de la danza como herramienta terapéutica, Danza-salud, nos interesa sobre todo explorar el potencial y el impacto terapéutico de las prácticas vinculadas con las artes del movimiento.

Nuestra motivación es generar un diálogo entre los diferentes agentes que han participado en alguna de estas cuatro ediciones.

Desde ADDE-Dantza, queremos habitar ese espacio donde dar cuerpo al diálogo, compartiendo diferentes experiencias y diferentes dinámicas con vosotras, encontrando no solo un espacio para el diálogo, sino sobre todo un entorno seguro y respetuoso para la escucha e introspección, donde ofrecer y compartir las experiencias vivenciadas.

## PRÁCTICA 4: Prevención y consciencia de lesiones en la danza.

Un laboratorio en el cuál experimentaremos un calentamiento creado por Camínate Proiektua (Oihana Varela), para prevenir lesiones.

Hablaremos sobre cómo hacer un cuerpo consciente tanto para prevenir lesiones cómo crear conciencia y tratamiento cuando ya las tenemos. Es un trabajo desde la visión de la osteopatía cráneo-sacral y también desde una visión integral del cuerpo. ¿cómo está nuestro cuerpo antes de la lesión?

- Crearemos un calentamiento para crear disponibilidad y fluidez en el cuerpo
- Hablaremos sobre la importancia de la concentración y como trabajarla.

Calentamiento: Haremos un calentamiento- entrenamiento desde una visión integral del cuerpo. Trabajaremos tres campos:

- El campo energético (previo a la lesión).
- Sistema Nervioso.
- Musculatura y articulaciones.

Coloquio:

¿Qué representa una lesión?, ¿Cómo abordarla para que no se repita?, ¿Qué es la prevención?.



**Oihana Varela.** Me formo en diferentes disciplinas de danza, principalmente en danza contemporánea y africana, en el País Vasco, Cataluña, Francia y Bélgica.

Mi gran curiosidad por investigar el cuerpo humano y su movimiento, me lleva a estudiar Osteopatía. Lo que empezó siendo una necesidad por entender su cuerpo y su salud, se ha convertido hoy en mi profesión y en la manera que tengo de entender la vida.

En 2013 comienzo una investigación de cinco años llamada "Osteopatía aplicada a la danza" en la que uno mis dos facetas profesionales, y que deriva en el "Método de improvisación Oihana Varela. Anatomía y movimiento" con la que imparto clases a nivel nacional. A partir de aquí creo el proyecto Camínate, el cual tiene dos ramas ,la formativa y la artística.

Por otro lado, con la curiosidad de investigar la danza en otro contextos hagoun curso de Dirección de cine con el director Pablo Malo y empiezo a investigar la danza improvisación en la video danza.

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

## PRECIOS e INSCRIPCIONES

**4 prácticas:** 20€ personas asociadas a ADDE, APDCV y EAB - 50€ no socias

**3 prácticas:** 15€ personas asociadas a ADDE, APDCV y EAB - 40€ no socias

**2 prácticas:** 10€ personas asociadas a ADDE, APDCV y EAB - 25€ no socias

**1 práctica:** 5€ personas asociadas a ADDE, APDCV y EAB - 15€ no socias

### Charlas

Entrada libre con inscripción previa.

**Del 8 al 30 de julio** en [info@addedantza.org](mailto:info@addedantza.org)

Necesario indicar en la inscripción las prácticas /charlas a las que te inscribes.

# EDT 4 | TOPAKETA ENCUENTRO

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



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

