

# DANSA

## DANSA CONTEMPORÀNIA ACCIÓ EN L'EXPRESSIÓ



Professora: Helena Canas

El taller està dirigit a persones que tinguin ganes de ballar i explorar el seu moviment amb l'ajuda dels recursos que investigarem a classe. Les classes es basen tant en el treball tècnic com en el treball artístic. Es combinaran moviments de la tècnica release i limón a través de frases de moviments estructurades. Treballarem diferents maneres d'anar al terra i sortir d'ell amb fluïdesa, la consciència de l'espai, el propi centre i els suports per poder moure'ns segurs, silenciosos i lliures. Aprendre a utilitzar l'energia justa per girar, saltar, sorprendre i arriscar.

## OBJECTIUS

- Activar el cos físicament a través del moviment, enfortir-lo i prendre consciència corporal amb l'ajuda de les eines aportades pel mestre i interioritzades pels alumnes a través del seu propi cos.
- Fer-se i sentir la pròpia dansa a través de la personalitat de cadascun.

## METODOLOGIA

En el taller la dinàmica de la classe comença amb un escalfament basat en una sèrie d'exercicis per prendre consciència de respiració, cos i suports.

Proseguim amb un increment de la velocitat i complexitat dels mateixos per jugar amb els contrastos i explorar la màxima amplitud de cada moviment.

El treball es realitza a través de frases muntades i la improvisació, solos o en parella. La improvisació l'anirem treballant i introduint a poc a poc, per tal d'explorar el moviment propi de cada persona.

Acabarem amb una variació/frase que integra tots els elements practicats a la classe.

Aquesta petita coreografia ens permet interpretar, gaudir i explicar la història de cadascun...amb "la seva pròpia dansa".

## BREU CURRÍCULUM DE LA PROFESSORA

Helena Canas, Barcelona (24/03/1985).

Actualment treballa professionalment a la companyia "Physical Momentum Project" amb l'obra Capital (2013), a càrrec de Francisco Còrdova Azuela i la Cia. Nadine Gerspacher en l'obra "Elegantly Wasted" (2011), que segueix en gira en aquests moments. Obté el Premi del públic a la millor peça pel duó "Lapso" amb David Novoa al Certàmen Coreogràfic de Sabadell (2013) i són participants al mateix any al Certàmen Coreogràfic de Madrid "Paso a 2" (2013). Entre altres companyies ha treballat professionalment com a ballarina amb la Cia Beбето Cidra (2009) i també ha participat en musicals infantils en gira per Espanya amb la Cia Pissarra (2010). Actualment estudia Educació Social a la Universitat de Barcelona i formant-se contínuament en dansa amb diferents workshops de coreògrafs internacionals.