



Movimiento Consciente
aplicado a las Artes Escénicas
Aprendizaje Somático, Emocional y Cognitivo

Sept 2023



Open Floor International

Movimiento Consciente aplicado a las Artes Escénicas



El principal **objetivo** de esta propuesta es acompañar al artista a **expresar** y **vivir** su arte **libre** y **espontáneamente**, de manera **consciente** y **auténtica** de modo que sea capaz de crear e improvisar a partir de su verdadera esencia, así como disponer de un amplio abanico de **recursos y cualidades del movimiento** que le permitan expresarse desde diferentes abordajes, **enriqueciendo así su expresión artística**.

Nuestra propuesta se basa en dar a conocer diferentes **procesos creativos** a través del encuentro de disciplinas que utilizan la **danza**, el **cuerpo** y el **movimiento** en su discurso formal para descubrir nuevas formas de **interpretación** y **creación**, destacando entre ellas:

1. El **Análisis del Movimiento** de **RUDOLF LABAN** estudia el movimiento del ser humano, su significación y su sintaxis como punto de partida para el estudio de la danza.
2. **OPEN FLOOR** - Open Floor es una práctica de movimiento consciente basado en **recursos fundamentales de movimiento**. Explora nuevas formas de moverse y responder a lo que sucede con intención y propósito claros.

“No estoy tan interesada en cómo se mueven, sino más bien en qué los mueve.”

Pina Bausch

Objetivos

- Conocer, experimentar e incorporar consciente y creativamente las **cualidades y recursos fundamentales de movimiento** constituyentes de la danza, apreciando la sintaxis del movimiento humano que es el origen de la danza.
- Conocer las características específicas de cada individuo, conectando con su propio **movimiento auténtico**, siendo capaz de desarrollar un discurso propio a través de la creación coreográfica y/o la interpretación tanto a nivel individual como grupal.
- Desarrollar la capacidad de reconocer estados físicos y emocionales propios, así como identificar los recursos necesarios **para ponerlos al servicio** de su interpretación artística con madurez, confianza y arraigo.
- Conocer diferentes **abordajes de improvisación** que le capaciten para la creación coreográfica.
- Abordar la **interpretación de las emociones** a través de la comunicación no verbal y el movimiento.

Metodología

El programa está basado en el sistema de **aprendizaje experiencial**, donde los participantes construyen su propio conocimiento desde su experiencia a través de diversas dinámicas y ejercicios.

Adicionalmente se incluyen contenidos teórico-prácticos, espacios de reflexión e intervenciones que permiten integrar la experiencia a nivel somático, emocional y cognitivo.

Sesiones

Alumnado - Disponible para todos los niveles

Frecuencia - 1 Sesión Semanal

Duración - 1,5 hrs a 2 hrs

Lugar - En sus instalaciones

Open Floor International

Movimiento Consciente aplicado a las Artes Escénicas

Rudolf Von Laban

Análisis del Movimiento

Nacido en Hungría. bailarín, coreógrafo y teórico del movimiento, padre de la teoría de la **Danza Moderna** y creador de los métodos Kinetografía y Effort & Shape,

El Análisis Laban provee un vocabulario sistemático para **describir el movimiento** cualitativa y cuantitativamente. Es aplicable a la danza, los deportes, el teatro, la psiquiatría, la antropología y la sociología entre otros.

En las artes escénicas posibilita la observación exhaustiva del movimiento para **ampliar el espectro del vocabulario** en expresividad y funcionalidad.

Para lo terapéutico, posibilita una mayor comprensión de los sutiles **cambios del manejo del cuerpo** y las consecuencias en el significado y la **adaptación al entorno**.



Análisis del Movimiento:

Cuerpo – Qué es lo que se mueve y determina el inicio del movimiento corporal, qué partes se mueven y cuales no. Formas, Posturas, Simetría, Split Corporal, Grounding.

Espacio – El uso y la relación que establece la persona con el espacio. Ejes, Planos, Orientación, Espacio Personal y General.

Relación – Con quién interactúa, parejas y/o grupos, observando las interacciones, formas y actitud respecto al contacto.

Acción - Observar las actividades que realiza el cuerpo en relación al espacio y sobre sí mismo.

Dinámica – Cómo son los movimientos, características sutiles acerca de la forma en que se realiza un movimiento con respecto a una intención interna.

Incluyendo los 4 esfuerzos o cualidades del movimiento:

- **Flujo:** Conducido vs. Libre; Relacionado con las emociones, el control y la respiración.
- **Espacio:** Directo vs. Indirecto; Relacionado con la atención, el foco y el pensamiento.
- **Peso:** Firme vs. Ligero; Relacionado con el sentido del "Self", la sensibilidad, la fisicalidad y la intención.
- **Tiempo:** Súbito vs. Sostenido; Relacionado con la toma de decisiones y la intuición.

"La danza es el medio de decir lo indecible del mismo modo que la poesía es ir más allá del sentido estricto de las palabras"

Rudolf Von Laban

Open Floor International

Movimiento Consciente aplicado a las Artes Escénicas

¿Qué es Open Floor International?

Open Floor International es una **organización global** que inspira a las personas a **moverse**.

Enseñamos **danza y movimiento consciente** para la **mejora personal**, el **crecimiento profesional** y la construcción de nuevas **comunidades resilientes**.

Con más de **250 facilitadores** de movimiento en más de **30 países**, creamos cambios inspiradores y marcamos la diferencia en el bienestar de otros en todo el mundo.

A través de nuestro **currículum aprendemos** a **comprender** nuestros **hábitos** y **patrones** para obtener una visión más profunda y una mayor **autoconciencia**.

Por medio de los **recursos fundamentales de movimiento** podemos **identificar** nuestros **patrones** y **ampliar** nuestro **rango de movimiento**, lo que propicia nuevas **conexiones neurales** que permiten aumentar de forma natural la **espontaneidad**, la **creatividad** y la **improvisación**.

Existe una **relación** directa entre **movimiento corporal** y la **respuesta** de **adaptación** al entorno, de modo que, a mayor variedad de respuestas **incorporadas** en nuestros movimientos, mayores **recursos** tendremos disponibles para **transitar** la vida con **flexibilidad**, **resiliencia** y **facilidad**.

Danza o Movimiento Consciente:

Open Floor es una práctica de **mindfulness en movimiento** a través de la danza diseñada para recuperar nuestro pleno **Embodiment**.

Uno de sus propósitos es **expandir** la **conciencia sensorial**, la **inteligencia emocional** y nuestra **capacidad de relacionarnos** íntimamente con sí mismo y con los demás, con la comunidad y con el **espíritu**, **liberando tensiones** y **estrés** de nuestro mundo moderno y acelerado, creando una oportunidad para cultivar **resiliencia**, una profunda **alegría** y **bienestar**.



Los recursos fundamentales de movimiento de Open Floor

- **Centro** (Center)
- **Enraizar** (Ground)
- **Activar & Asentar** (Activate & Settle)
- **Expandir & Contraer** (Expand & Contract)
- **Acercarse & Alejarse** (Towards & Away)
- **Conciencia Espacial** (Spatial Awareness)
- **Liberar** (Release)
- **Disolver** (Dissolve)
- **Vector** (Vector)
- **Pausa** (Pause)

“La danza es movimiento, es acción, y como toda acción, nos revela a nosotros mismos en el hacer.”

Gabrielle Roth

Open Floor International

Movimiento Consciente aplicado a las Artes Escénicas



¿Qué es Embodiment?

Embodiment es el proceso de momento a momento por el cual los seres humanos pueden permitir que la **conciencia mejore el flujo de sensaciones, sentimientos, pensamientos**, imágenes y energías a través de sus **cuerpos**.

Ámbito Corporal

Se refiere al proceso de volverse **presente, enraizado**, sensible, sentirse en casa en nuestro propio cuerpo. Incluye la conciencia sensorial de:

- Identificar donde **me encuentro** en el espacio.
- Reconocer donde **comienza y termina** mi cuerpo.
- Respiración, **sensación**, peso, gravedad.
- Identificar impulsos de activación y asentamiento en el **sistema nervioso**.

Ámbito Emocional

Se refiere a nuestra capacidad de **sentir emociones y permanecer presentes** y creativos dentro de las cuatro necesidades relacionales. Individual, uno a uno, en grupo y en el todo.

Desarrollar inteligencia emocional implica:

- Capacidad de permitir que los **sentimientos** entren, salgan y pasen a través de nosotros.
- Identificar la emoción como **energía en movimiento**.
- Ser **coherente** entre lo que sucede en el interior y en el exterior.

¿Qué es Improvisar?

Escuchar(se) y dejar **fluir** la experiencia del momento presente a través del **cuerpo** y del movimiento. Una buena capacidad para la improvisación convierte la danza en algo **orgánico**, natural, visceral y **auténtico**.

Ya sea que se trate de improvisar con consignas claras que sirvan de guía (**Top Down**), o bien, surgiendo ésta de manera espontánea (**Bottom Up**), en ambos casos se requiere ir más allá de la simple ejecución de pasos. Implica estar presente para **conectar con el qué quiero contar y desde dónde**, ya sea desde la **mente**, la **emoción**, las **sensaciones** y los **sentidos**.

De ahí la importancia de lograr una coherencia entre los ámbitos de embodiment, abriendo paso a un **estilo** más **personal**, natural y **auténtico**.

Ámbito Cognitivo

Al hablar de "mente" incluimos la **percepción**, el pensamiento, la atención plena, la **lógica**, el cerebro físico, la imaginación, la **intuición**, los sueños, la visualización y la memoria. Tener Embodiment Cognitivo significa:

- Apertura a la **intuición** y la **imaginación**, manteniendo la conexión corporal y emocional.
- Incremento en nuestra capacidad de atención plena, conocida como **mindfulness**.
- Integración de nuestras **capacidades** imaginativas, visuales, **artísticas**, lingüísticas y lógicas.

Ámbito Superior

Se refiere a nuestra capacidad para **explorar**, e integrar **capas del yo** mucho más profundas que la personalidad, para incluir nuestra conexión con el sentido más amplio del Yo. Incluye entre otros aspectos:

- Develar los **dones únicos** con los que nacimos para aportarlos a nuestra comunidad.
- Capacidad de **ser auténtico** consigo mismo, con los demás y con nuestro entorno.
- Vivir la **pasión** plenamente en cada momento.

Sobre Laura Rodríguez

Acompaño a estudiantes y profesionales de las artes escénicas en su proceso personal que les permite **disfrutar** y **vivir** su arte de manera **positiva y profunda**.



Psicóloga & Coach en Artes Escénicas - Con más de veintiséis años de experiencia dedicada a las artes escénicas como bailarina, coreógrafa, docente y jefa de estudios. Como Psicóloga y Bailarina, siempre soñé con aunar estos dos mundos y lograr alcanzar el máximo potencial del artista a nivel profesional y personal, por lo que he profundizado en diversas líneas como:

Coaching, que me permite acompañar al artista en identificar sus limitaciones y habilidades, identificar objetivos concretos y alcanzables, estableciendo planes de acción efectivos.

Inteligencia Emocional (IE), Identificar y regular las emociones propias y ajenas, que permitan dirigir sus acciones de modo efectivo y satisfactorio, así como desarrollar habilidades de comunicación y gestión de conflictos.

PNL, Disciplina que ayuda a generar cambios rápidos y efectivos en las capacidades y comportamientos a través de técnicas y dinámicas para reconocer patrones mentales.

Mindfulness (MF), Observar conscientemente el momento presente a través de la atención plena para reconocer patrones mentales y/o emocionales que interfieren en el potencial personal y artístico.

Psicología

Grado en Psicología de la Salud e Intervención en Trastornos Mentales y del Comportamiento
UNED - Madrid, ESP.

Master en Psicología General Sanitaria
Universidad Europea, Madrid, ESP.

Colegiada M-34839
Colegio Oficial de Psicología de Madrid,
Madrid, ESP.

Coaching / IE / Mindfulness

Master en Coaching Profesional con Inteligencia Emocional y Practitioner en PNL
D'Arte Human & Business School, Madrid, ESP.

Coaching por Valores
Zinquo, Barcelona, ESP.

Coaching Somático & Embodiment
Jorge Xapa, Barcelona, ESP.

Inteligencia Emocional y Asertividad
Grupo Crece, Madrid, ESP.

Experto Universitario en Mindfulness y GE
Universidad La Salle, Madrid, ESP.

Artes Escénicas

Broadway Dance Centre
New York, USA.

IALS - Centro Nacional de Música, Danza y Teatro,
Roma, ITA.

Cuerpo de Baile - Televisión Española - TVE
Noche de Fiesta / Risas y Estrellas, Madrid, ESP.

Teatro Musical - Cats / Víctor Victoria/ La Bella y La Bestia, Madrid, ESP.

Gira Mónica Naranjo - Minage
Cuerpo de Baile, ESP.

Jefa de Estudios de Artes Escénicas
SCAENA, Centro Superior de Arte Dramático,
Madrid, ESP.

Profesora de Teatro Musical y Coreógrafa
Instituto del Cine de Madrid, Madrid, ESP.

Conoce más acerca de Laura Rodríguez:
www.laurarodriguezcoach.com

Sobre Jorge Xapa

Para mí, **acompañarte** a través de la experiencia somática a profundizar en lo que verdaderamente te importa, hace que mi profesión la viva con **pasión y entrega** plena.

*Creador del Método MCI -
Movimiento Consciente Integral.*

*Creador y Facilitador del Programa de
Formación Diálogos en Movimiento®.*

Coaching Ontológico & Somático

Coaching Ontológico & Corporal
Newfield Network, Santiago de Chile, CHL.

Power of Embodied Transformation
Strozzi Institute, Oakland, USA.

The Evolution of Coaching
Strozzi Institute, Oakland, USA.

Competencias y Habilidades Emocionales
Paul Ekman Group- Kansas, USA.

Movimiento Consciente

Open Floor International
Teacher in Training, Europe Headquarters.

Open Floor International
Ground Floor & Therapy in Motion Lab, Findhorn, SCT.

Movimiento Expresivo y Corporal
Lo Corporal, Barcelona, ESP.

Río Abierto - Movimiento Expresivo
Doris Saslavsky, Barcelona, ESP.

5 Rhythms - Waves/Sessions
Allain Allard/ Noelia Ruiz, Barcelona, ESP.

Otras formaciones

Anatomy Trains in Structure and Function
Tom Myers, Maine, USA.

Constelaciones Familiares/Pareja
Joan Garriga- Institut Gestalt, Barcelona, ESP.

Hipnosis Clínica Reparadora
Armando Scharovsky- Santiago de Chile, CHL.



Movimiento Consciente Integral (MCI) es un proceso multidisciplinar de movimiento, técnicas psico-corporales y recursos transpersonales, utilizando el cuerpo y la emoción como medios de aprendizaje.

M – MOVIMIENTO, observamos cualidades y patrones de movimiento que muestran las condiciones de la persona en ese momento, y a través de propuestas de movimiento salimos de lo cotidiano y exploramos nuevos espacios, generando nuevas sensaciones y emociones.

C – CONSCIENTE, por medio de dinámicas somáticas y artísticas abrimos espacios expresivos que permiten traer a la consciencia las historias que se encuentran grabadas inconscientemente en nuestro cuerpo y en nuestras emociones.

I – INTEGRAL, utilizamos el Coaching Ontológico como medio de enlace entre la experiencia corporal y emocional con el mundo cognitivo, lo que nos permite que los tres ámbitos sean incorporados de forma coherente.

Conoce más acerca de Jorge Xapa:
www.jorgexapa.com



Movimiento Consciente aplicado a las Artes Escénicas

Aprendizaje Somático, Emocional y Cognitivo

Sept 2023

+34.677.302.742

info@laurarodriguezcoach.com

www.laurarodriguezcoach.com

+34.660.503.935

info@jorgexapa.com

www.jorgexapa.com

