



# EN LA DANSA, EL COS ÉS EL NOSTRE "INSTRUMENT"

ESPECIAL  
ENSENYAMENT

**P**reparar el cos amb diferents tècniques ens ajuda a desenvolupar la força, la dinàmica interna, la preparació tant muscular com de l'elasticitat...

També ens aporta una bona col·locació. La nostra esquena, columna vertebral, braços, cames, peus..., totes les parts del nostre cos.

Tècniques com la dansa clàssica o la contemporània ens preparen i dinamitzen per poder-les practicar amb diferents registres i enriquir-nos a nivell tècnic.

Però no podem oblidar que la seva pràctica va molt més lluny. El cos també és emocions, sentiments, espiritualitat, ment... i és aquest el "viatge" que ens porta a llocs desconeguts i ens acompanya en aquesta aventura cap a nosaltres mateixos.

8

És un llenguatge que ens comunica amb els altres, però abans s'ha de sentir dins d'un mateix.

En la dansa hi ha dues maneres o actituds pedagògiques que corresponen a dues visions diferents del temps/ritme:

En el primer cas, en la dansa clàssica, folklòrica o el jazz o en mestres de tècniques contemporànies com Limón, Graham o Cunningham entre d'altres, el moviment s'estructura de forma mètrica. Un "tempo" de base permet regular les respectives durades dels moviments o gests.

En el segon cas, el temps no és ni l'inductor ni la base de l'estructuració temporal del gest o moviment, com en el cas de la ballarina i coreògrafa Pina Bausch entre d'altres.

Personalment, m'agrada investigar sobre el ritme intern. Crec que és molt enriquidor per a la persona (ballarí o ballarina).

Endinsar-se en aquest ritme per descobrir des d'un mateix com el cos respon en el moment d'improvisar. Cada persona és diferent, cada persona respon de diverses maneres a cadascun dels ritmes marcats, però... i el nostre propi ritme? La quietud, el silenci ens ajuden a concentrar-nos... a escoltar-nos...

La respiració és fonamental per als ballarins!

Ajuda a relaxar-se, a escoltar-se, a concentrar-se, el moviment és fluid.

"Parar" i endinsar-se en un mateix, concentrar-se en la pròpia respiració i sentir el ritme intern del moment... són passos importants per aturar la ment, de vegades massa inquieta. El moviment fluid (no rígid) permet, en la improvisació, que aquest surti per inèrcia. Això fa que un moviment sigui com a conseqüència de l'anterior.

Practicar dansa no consisteix només a dominar una tècnica, sinó a viure-la.

**KUKA FELIU,  
ESCOLA DE DANSA NOU ESPIRAL**





## ESCOLA DE DANSA

### curs 2011-2012

**En conveni amb:**



**Col·laboren:**




**Pau Casals, 2-4 17190 SALT (Girona) Tel. 972 242 999**

**[www.nouespiral.cat](http://www.nouespiral.cat)**