

# Conciencia y expresividad corporal a través del Hip Hop

## Objetivo General

El objetivo principal de este curso es que los alumnos comprendan y experimenten la disciplina del movimiento como herramienta expresiva. Esto les dotará de perspectiva y estructura a la hora de realizar una composición o coreografía, ya sea improvisando o por medio de un proceso creativo estudiado con antelación.

Es importante tener en cuenta que la técnica es la base de un estilo, pero la ejecución variará con la expresividad individual de la persona. Conseguir que cada paso llegue al público depende de nuestra comprensión e interiorización del mismo.

## Objetivos específicos

- La conciencia por parte del alumno de los pilares fundamentales que comprenden cualquier movimiento.
- Suscitar la capacidad creativa del alumno y la búsqueda de su propia forma dentro de la técnica del hip hop.
- Adquirir las herramientas para trabajar en equipo.
- El aprendizaje y comprensión por parte del alumno de los diferentes estilos de baile que comprenden el hip hop.

## Descripción metodológica

Las clases de hip hop se realizarán en sesiones de una hora. La dinámica del curso será mayoritariamente práctica, pudiendo existir excepciones para explicar de manera más teórica y concreta algunas de las áreas del proceso.

Cada clase estará compuesta por tres partes bien definidas:

- Calentamiento.
- Bloque central de aprendizaje.
- Técnica de danza urbana.

## Contenidos

### **Calentamiento**

Esta parte de la clase estará orientada a preparar el cuerpo para una mejor ejecución y aprendizaje de las herramientas y ejercicios que veremos durante la sesión. Pero también la dedicaremos a aprender a explorar nuestro cuerpo y su estado. Este contacto íntimo con el propio cuerpo es imprescindible para utilizarlo como herramienta de expresión creativa.

- Segmentación corporal a través del trabajo de Decroux.
- Postura y equilibrio estudiando la técnica Alexander.
- Movilización y sensibilidad kinestésica a través de la técnica Feldenkrais.

### **Bloque central de aprendizaje**

Este apartado de la clase estará orientado al aprendizaje de herramientas para un mayor control de la danza urbana desde todos los ámbitos. Irá estructurada de esta forma:

#### **Bloque I**

##### **Conciencia corporal**

Este será un bloque fundamental para el comienzo del curso. En este realizaremos ejercicios enfocados a la autoexploración, las diferentes posibilidades que nuestro cuerpo encierra en cuanto a movimiento. Será una prolongación de lo dicho en el calentamiento. Pues es necesaria una mayor profundización en este concepto básico que es la conciencia corporal individual para luego explorar los ámbitos posteriores.

#### **Bloque II**

##### **Conciencia del movimiento y sus dinámicas.**

En este segundo bloque estudiaremos las diferentes dinámicas e intenciones que un movimiento puede tener. Para ello exploraremos las acciones básicas de esfuerzo dentro de los ámbitos de tiempo, espacio y energía y todas sus posibles combinaciones. Esto irá enfocado tanto al trabajo por parejas como grupal, cómo poder realizar nuestros pasos y cómo estos afectan en las dinámicas tanto en nuestra pareja de baile como en una coreografía grupal.

#### **Bloque III**

##### **El cuerpo en el espacio**

En este bloque se trabajaran los recursos con los que el alumno puede trabajar fuera de lo que es la propia técnica del movimiento como son el espacio y el tiempo. Aquí trabajaremos las diferentes dimensiones con las que juega el movimiento dentro de los ámbitos de espacio y tiempo. Como son los niveles, las direcciones, los recorridos, las formas estáticas, transiciones, etc. En cuanto al espacio, tiempo y ritmo.

Introduciremos también el concepto de kinesfera y las posibilidades que ésta encierra para una mayor comprensión de lo que hacemos en relación a donde lo realizamos y con quién, además de nuestro enfoque a la hora de realizarlo y nuestra precisión a la hora de expresar una intención concreta.

#### **Bloque IV**

En este momento del curso se trabajarán las herramientas expresivas a las que el alumno puede acudir cuando crea una nueva partitura o coreografía de movimiento. Pudiendo acudir a ellas tanto en una improvisación como a la hora de componer un espectáculo. Es fundamental el saber abstraer e interiorizar la dinámica de movimiento de los elementos que tenemos en nuestro entorno. Ya sea acudiendo a un objeto cotidiano, una acción concreta o la calidad de movimiento de un animal. Una vez que se comprende este concepto tendremos la capacidad de utilizar la técnica urbana adquirida en cualquier dirección.

Pudiendo elaborar nuestro propio lenguaje y nuestra propia forma de realizar los diferentes pasos.

Bloque V

Dinámicas corales.

Este será el último apartado del curso y estará orientado a la comprensión de nuestras funciones dentro de una coreografía coral. Aprenderemos a poder improvisar con un grupo o tener las herramientas para realizar coreografías corales ricas y fluidas.

### **Técnica de danza urbana**

La tercera parte de la clase estará orientada única y exclusivamente al aprendizaje de las diferentes técnicas que componen la danza urbana. Entre ellas estarán el locking, el popping, el house o el break dance.

Investigaremos los fundamentos de cada uno de los estilos y sus características principales, con el objetivo de ser conscientes del uso de cada uno y cómo pueden entrelazarse para una mayor expresividad y fluidez.

Madrid, 5 de agosto de 2019