

el mètode feldenkrais® espatlles lliures i braços lleugers amb **SABINE DARHENDORF**

dissabte i diumenge, 18 i 19 de maig, de 10 a 14h
preu: 70€ (dte 5% alumnes amb matrícula tragantDansa)



En aquest taller explorarem els suports dinàmics que tota la nostra estructura òssia pot donar a l'espatlla, braços i mans per portar a terme tot tipus d'activitat amb facilitat i eficàcia. Quasi tot el què fem - sigui a casa, a la feina o realitzant diferents tècniques i pràctiques corporals - l'ús lliure de braços i mans és important. Amb les extremitats superiors agafem pes, estirem, empenyem, freguem, subjectem, toquem, palpem, sentim... I mot sovint, ho fem sense adonar-nos dels nostres hàbits, del seu ús i de la nostra capacitat d'expressar-nos a través dels nostres gestos. El taller posa en relació la connexió dinàmica de la columna, les costelles i la pelvis amb l'extremitat superior per trobar un suport que proporcioni agilitat, lleugeresa i elegància en el nostre moviment. Aquest taller és apte per a totes les persones i edats.

Sabine DARHENDORF (Alemanya/Barcelona)

Professora titulada de Mètode Feldenkrais i membre de la Feldenkrais Gilde a Alemanya. Ballarina i coreògrafa (ha creat més de 20 espectacles amb Danat Dansa Co.) i ha rebut el premi Ciutat de Barcelona amb "El Cielo esta enladrillado". El seu darrer treball, "La Barca de los Girasoles", es va estrenar al festival El Tableteo de las Cigüeñas (León, 2007) i es basa en l'obra del pintor A. Kiefer. Com a professora del Mètode Feldenkrais ha donat cursos en diferents institucions i centres com la Universidad de León, Universidad de Verano Carlos III de Madrid, Centro Coreográfico de León i a Barcelona (tragantDansa, Area, l'Institut del Teatre, l'Escola d'Expressió i Psicomotricitat i Centre d'Alt Rendiment - CAR).