

MOVIENDO EN LA NATURALEZA



Vivir experiencias a través del movimiento, compartir y poner consciencia a nuestra estructura ofreciendo nuevas formas de entender la expresión corporal desde la conexión de uno mismo, los otros, el entorno y los elementos (tierra, agua, fuego, aire y éter). Explorar, descubrir y crear desde la naturaleza con la danza, el yoga, el masaje, el silencio, el contact improvisación, la danza-escalada, el movimiento auténtico... **la conciencia**.

MOVIENDO EN PLENA NATURALEZA. ESPIRITU EN LIBERTAD.
CRECIMIENTO. BIENESTAR.

Taller acompañado por **Laia Minguillon**; Conocedora del cuerpo y el movimiento, transmisora de sus conocimientos que siempre están en evolución, aprendiendo cerca de la naturaleza, su calidez, su tiempo, su hacer respetuoso.

Moviendo en la naturaleza es un taller repartido en 5 encuentros (Abril, Mayo, Junio, Julio y Septiembre) para descubrir nuestro cuerpo y nuestra creatividad con los elementos: **Tierra, Agua, Fuego, Aire y Éter**. Descubrir nuestra esencia y poder jugar con ella a partir del movimiento y la naturaleza, poder compartir conectándonos con nosotros y los otros. Movimiento que permite expresar y naturaleza que nos ofrece acompañamiento y inspiración.

La Tierra nos guiará para tomar conciencia de nuestra estructura (sistema óseo), de nuestro arraigamiento (pies, piernas i pelvis) y nuestras necesidades básicas (el instinto de supervivencia).

Para profundizar en el elemento tierra en el taller trabajaremos la técnica **Contact improvisación**, haciendo un trabajo importante del centro corporal en relación a la tierra, a la otra persona o elemento natural. Una danza en pareja que cal estar atento dando y recibiendo para no romper la fluidez del movimiento.

El agua nos llevará a ser conscientes de nuestras emociones (sistema digestivo, zona abdominal del cuerpo), el fluir de nuestra cualidad de movimiento (fluidos corporales), el dinamismo de dar y recibir (los sentimientos).

Para observar el elemento agua utilizaremos la técnica **Movimiento Auténtico**, dejando que el cuerpo se exprese libremente como canal para las emociones sin ser guiado desde el exterior y siempre acompañado de una mirada neutra.

El Fuego nos activará i dinamizará (sistema muscular) para sacarnos la parte más interna de la personalidad (parte alta del torso, brazos, manos) y descubrir nuestra capacidad de acción (ego).

El fuego lo trabajaremos con la técnica **Danza-Escalada**, construyendo nuestra confianza alcanzando objetivos físicos y mentales fuera de nuestra zona de confort.

El aire acoge los aspectos de conocimiento, pensamiento, comprensión (sistema nervioso) y con este elemento tomaremos conciencia de los sentidos (parte superior del cuerpo) y nuestra aptitud comunicativa (nuestros pensamientos).

La Meditación nos ayudará a conectar con nuestro aire a partir de ejercicios que harán fluir nuestros pensamientos sin tener que ser lo más importante en nosotros. Encontrar un estado de vacío y amplitud, un ahora i aquí sin filtros mentales.

El Éter es el elemento que da espacio a la existencia de los otros, a que los otros se expresen (las cavidades de la pelvis, del abdomen (diafragma), tracto respiratorio, boca, nariz y oídos). Representa la conciencia, el conocimiento interior y la paz.

Con el Éter conectaremos con el **Masaje Tailandés** ofreciendo a nuestro cuerpo el tiempo para estirarse y ampliarse, para dar mejor movilidad a nuestras articulaciones, más flexibilidad a la musculatura y más fluidez a nuestros fluidos corporales (sangre, linfa, mucosas...) trabajando desde las fáscias.

