

Intensivo Panama 2011



CON Nadia Denov

16 a 23 de junio

Intensivo de Improvisación en Grupo - American Tribal Style:

Jueves 16 de junio, 5:30 a 8:00 p.m.

Viernes 17 de junio, 5:30 a 8:00 p.m.

Sábado 18 de junio, 2:00 a 6:30 p.m.

Talleres:

Lunes 20 de Junio

5:30 a 7:00 p.m. **Introducción a la Danza Árabe**

No se requiere experiencia previa.

7:00 a 8:30 p.m. **Introducción a la Técnica Tribal**

No se requiere experiencia previa en danza tribal, pero se recomienda familiaridad con la danza árabe.

Martes 21 de Junio

5:30 a 7:00 p.m. **Conexión Mente y Cuerpo**

Taller abierto a todo público.

7:00 a 8:30 p.m. **Shimmies y Layering: Técnica y Drills.**

Nivel intermedio, avanzado.

Miércoles 12 de Junio

5:30 a 7:00 pm. **Introducción a Ritmos y Címbalos para Principiantes**

No se requiere experiencia previa.

7:00 a 8:30 p.m. **Ritmos y Címbalos Nivel Intermedio-Avanzado**

Jueves 13 de Junio

5:30 a 7:00 p.m. **La Historia y los Múltiples Contextos Culturales de la Danza Árabe.**

Seminario teórico.

7:00 a 8:30 p.m. **Analiza Tu Práctica Personal de la Danza Árabe: Ética, contexto, valores y elecciones personales, del cómo, dónde, cuándo, y por qué bailamos**

Discusión y seminario creativo interactivo.

Costo:

Talleres de hora y media: \$25 un taller, \$45 dos talleres, \$60 tres talleres, \$70 cuatro talleres, \$85 cinco talleres, \$100 talleres ilimitados.

Intensivo ATS de diez horas de clase: \$120

Semana Intensiva Completa (seis talleres e intensivo ATS): \$200

20% de descuento disponible si se paga por adelantado (arreglo de pago disponible en dos pagos, uno antes del 15 mayo y el segundo antes 15 de junio). Mandar un email a nadiadenov@gmail.com para obtener detalles.

Címbalos nuevos disponibles por \$25 (sólo dos pares, enviar email para reservar).

Clases privadas disponibles.

Información detalladas sobre el contenido de cada taller y sobre la instructora adjunta.

Introducción a la Danza Árabe

Contenidos:

- Descripción, historia, estilos, elementos
- Postura
- Movimientos Básicos:
 - Golpes de cadera
 - Deslizamiento de cadera
 - Círculo de cadera
 - Lifts and drops de pecho
 - Deslizamiento de pecho
 - Círculos de pecho
 - Lifts, drops, y twist de una cadera (en el lugar y girando)
 - Movimientos de Hombros
 - Brazos de serpiente
 - Brazos persa
 - Círculos de mano
 - Shimmy de hombros
 - Shimmy de caderas
 - Shimmy egipcio



Introducción a la Técnica Tribal

Contenidos:

- Historia, estilos
- Técnica de postura y aislación
- Movimientos Básicos
 - Hombros
 - Al frente y atrás
 - Arcos
 - Círculos
 - Pecho
 - Deslizamiento
 - Círculos
 - Caderas
 - Deslizamiento
 - Golpes
 - Piston Hips
 - $\frac{3}{4}$
 - Omis
 - Mayas y Taxims
 - Brazos
 - Brazos de Serpiente estilo tribal
 - Brazos empujando
 - Introducción a la Improvisación en grupo
 - Técnica, rotación y formaciones
 - Practica con golpes de cadera (en el lugar, girando, y desplazándose)



Taller de Concientización sobre la Conexión Mente-Cuerpo

¿Qué es?

Los talleres de movimiento Concientización sobre la Conexión Mente-Cuerpo están diseñados para ayudar a las personas a reconectarse con sus cuerpos, y volverse conscientes de la relación en dos direcciones que existe entre su lenguaje corporal, postura y movimiento, y sus estados emocionales y mentales. Los participantes aprenden técnicas de relajación basadas en ser conscientes de sus cuerpos, y reflexionar sobre el hecho de que cómo nos movemos no solo refleja, sino que también afecta, cómo nos sentimos. La dicotomía mente/cuerpo, así como el distanciamiento de nuestros propios cuerpos, son parte de la herencia de “mente sobre cuerpo” de la visión del mundo de la sociedad occidental. Estos talleres están diseñados para provocar un simple cambio de perspectiva y concientización sobre la conexión mente-cuerpo, que pueden mejorar cada aspecto de la vida de los participantes.

¿Cómo?

Los talleres están enmarcados por los principios de la danza terapia (“el uso psicoterapéutico del movimiento como un proceso que promueve la integración emocional, social, cognitiva, y física del individuo.”) La danza terapia utiliza la interacción mente-cuerpo y el movimiento como medios de comunicación entre el paciente y el terapeuta, como herramientas de evaluación, tratamiento, y diagnóstico. La danza terapia está basada en el concepto de que el cuerpo, el espíritu, y lamente forman a un ser humano integral en contraste a la conceptualización dualística del cuerpo y la mente como partes independientes y opuestas del ser humano. El trabajo de los danza terapeutas está basado en el hecho de que el movimiento del cuerpo refleja los estados emocionales interiores, y las alteraciones y ajustes en los patrones de movimiento pueden conducir a transformaciones en la psiquis.

La danza ayuda a aquellos que la practican a experimentar armonía al superar la polaridad de pensar sobre sí mismos como piezas fragmentadas de espíritu versus carne, y pensamientos vs emociones, y verse a sí mismos como hombres y mujeres íntegros, completos. La danza terapia es un enfoque que desdibuja las líneas entre mente/emoción y cuerpo/movimiento, al exaltar el movimiento como una forma válida de expresión, y al mostrar que los cambios en los patrones de movimiento también pueden cambiar la psiquis. Consecuentemente, practicar la danza y otras disciplinas del movimiento nos “reprograma” a un estado de bienestar emocional que abarca todos los aspectos de la vida. Estos talleres consiguen esto colectivamente, con grupos de personas, a veces exclusivamente mujeres y/o niñas, o gente de diferentes edades, quienes comparten la función de proveer aprobación y apoyo unos a otros.

Una relación saludable con nuestros cuerpos cultiva una imagen corporal positiva y mejora el autoestima. De ese hecho surgen muchos otros beneficios psicológicos. El alivio del estrés es también otro beneficio importante para los participantes. Estos talleres proveen un espacio y un tiempo para buscar la paz y armonía interior, incorporando ejercicios de estiramiento, relajación, y meditación basadas en yoga e improvisación de contacto. Mucha gente que practica tales disciplinas basadas en la conexión mente-cuerpo afirma que después de la práctica se sienten completamente limpios de negatividad, conectados, calmados, y con renovadas energías. Estos talleres tienen lugar en un ambiente no amenazador, y en una atmósfera informal y compasiva, con la intención de permitir que los participantes bajen las defensas por un espacio de tiempo.

¿Por qué?

Una conexión mente-cuerpo estable es beneficiosa para todo el mundo, pero particularmente para las mujeres, quienes son condicionadas por la sociedad hacia sentimientos ambivalentes acerca de sus cuerpos, o peor, o quienes pueden de alguna manera haberse disociado de sus cuerpos como resultado de sucesos en sus vidas. Una relación saludable con nuestros cuerpos es una herramienta inmensamente valiosa para poder enfrentar los retos cotidianos de la vida contemporánea. Practicar disciplinas de mente-cuerpo también mejora la creatividad, baja el estrés, y ayuda a regular el metabolismo y el sueño, todos factores que afectan nuestro bienestar. Adicionalmente, la danza y el movimiento pueden proveer una manera de expresar la rabia y otros sentimientos. Estos talleres pueden también permitir una catarsis guiada por medio del movimiento, enseñándoles a los participantes sobre otra herramienta para poder deshacerse de emociones negativas acumuladas de una manera saludable.



Shimmies y Layering: Técnica y Drills

Contenidos:

- Técnica de postura y aislamiento
- Shimmies: egipcio, de caderas, twist, de tensión, de contracción, de hombros, de pecho
- Shimmies $\frac{3}{4}$: en uno y en tres, acento en bumps, acento en drops, con deslizamiento de cadera, algerian, algerian semicírculo
- Shimmies en el lugar, cambiando el peso de pierna, desplazándose
- Shimmies con deslizamiento y círculos de caderas y de pecho (misma parte del torso y opuesto)
- Shimmies de cadera con movimientos de brazos y hombros
- Shimmies con movimientos de una cadera
- Shimmies de cadera con círculos y ondulaciones de pecho
- Shimmies con ondulaciones y belly rolls
- $\frac{3}{4}$ con turkish, arabic, y egyptian
- Tribal snake arms + ocho de pecho + taxeem

Dinámica: Descripción de técnica seguida por drills en el lugar y cruzando el salón



Introducción a Ritmos y Címbalos para Principiantes

Contenidos:

- Teoría musical rítmica básica: tempo, ritmo, compás, pulso, unidades de pulso (enteras, medias, cuartos), marcas de tiempo (4/4, 2/4, 3/4, 6/8), síncopa
- Figuras que se pueden tocar en los címbalos para marcar unidades de pulso (single, doble, tripleta)
- Combinaciones básicas de singles y tripletas
- Ritmos árabes: Saidi, Baladi, Maqsoum

Dinámica: Alternando varias veces entre sentados en un círculo aprendiendo una sección del contenido a practicar lo aprendido bailando con movimientos básicos. Incluye copia de transcripción de figuras, combinaciones y ritmos.

Ritmos y Címbalos Nivel Intermedio-Avanzado

Contenidos:

- Repaso de teoría musical básica
- Repaso de figuras y combinaciones para címbalos
- Figuras avanzadas: quintupletas y septupletas
- Combinaciones de singles, tripletas, quintupletas, y septupletas
- Repaso de los ritmos saidi, baladi, maqsoum
- Ritmos árabes: 4/8 lento: ciftetelli, 2/4 rapidos: ayoub y malfouf

Dinámica: Alternando varias veces entre sentados en un círculo aprendiendo una sección del contenido a practicar lo aprendido bailando con movimientos básicos. Incluye copia de transcripción de figuras, combinaciones y ritmos.



La Historia y los Múltiples Contextos Culturales de la Danza Árabe

Contenidos:

- Teorías de origen
- Bailes folklóricos regionales y populares
- La danza árabe como práctica de entretenimiento y celebración social: diferencias de género, espacios públicos vs privados
- La danza árabe como espectáculo y profesión: Contexto Cultural étnico, religioso, y socio-económico.
- La danza árabe como espectáculo y profesión: Historia
 - Finales del siglo XIX y orientalismo: contexto y personajes
 - La época de oro del cine y los cabarets: contexto y personajes
 - Procesos de tradicionalización del canon folklórico: contexto y personajes
 - El fenómeno global de la danza árabe clásica: contexto y personajes
 - El surgimiento del belly dance tribal en Estados Unidos: contexto y personajes
 - Estilo tribal
 - Improvisación tribal
 - Fusión tribal

Dinámica: Clase teórica, conferencia con preguntas y respuestas. Incluye fotocopia de texto. Traer cuaderno para apuntes.



Analiza Tu Práctica Personal de la Danza Árabe: Ética, contexto, valores y elecciones personales, del cómo, dónde, cuándo, y por qué bailamos

Contenidos:

- ¿Por qué bailamos?
 - ¿Por mujeres, para mujeres, y entre mujeres?
 - Sexualidad y sensualidad
 - ¿Fortalecimiento personal?
 - ¿Cuál feminidad?
- Historia
- Estereotipos y declaraciones: ¿Qué decimos cuando bailamos?
 - Intención, presentación, y contextualización
 - Movimientos
 - Estilos
 - Vestuarios
 - Terminología
- Políticas Económicas:
 - Consumismo y ganancias
 - Bailar como profesión
- Políticas Sociales:
 - Percepciones occidentales versus islámicas
 - Autenticidad
 - El salón de clase
 - Bailar en público
 - Objetificación y auto-objetificación
 - Ser controversial y el poder de lo subversivo
 - El restaurante versus el escenario
 - Solas versus en grupo
- Políticas Culturales
 - Representación cultural: libertad de expresión, creatividad, fantasía, apropiación, respeto
 - ¿Fusión o no?
 - Nombres artísticos
 - Imitación folklórica, sagrada, gitana, árabe
 - Relación con la cultura árabe: ¿experiencia intercultural? ¿identificación? ¿responsabilidad?

Dinámica; Discusión grupal, reflexión personal guiada, taller de creación de testamento individual. Incluye copia de mi ensayo de reflexión y testamento personal. Traer cuaderno para tomar notas para crear tu propio testamento.



Intensivo de Improvisación en Grupo: American Tribal Style

Contenidos:

- Introducción, historia, descripción de método
- Postura
- Puja (movement prayer, saludo, o reverencia)
- Formaciones y transiciones
- Movimientos rápidos:
 - Choo-choo
 - In place, turning, arco
 - Reach and Sit
 - Single Bump with half turn
 - Double Bump
 - Arabic
 - In place, turning, sideways
 - Arabic hip twist
 - Arabic Shimmy
 - Egyptian
 - In place, ¼ turn, ½ turns
 - Turkish
 - In place, ¼ turn, ½ turns, full turn, spins
 - Shimmy
 - Combinaciones:
 - Sunanda
 - Waterpot
 - Shoulder shimmy-hip drop
 - Arabic Shimmy con brazos y vuelta y fade
 - Arabic Shimmy con brazos y vuelta y fade y circulo
- Movimientos Lentos
 - En el lugar, o subiendo y bajando
 - Taxeem
 - Maya
 - Floreo
 - Ondulaciones de brazos
 - Bodywave
 - Layback
 - Floorwork
 - Circle Step
 - Circulo de pecho
 - Vueltas:
 - Reversa
 - Propeller
 - Sacacorcho
 - Barrel
 - Camel
- Trucos y anatomía
- Música para tribal

- Teoría musical, ritmos, cuenta
- Música: estilos, rápido vs lento

Dinámica: Alternando teoría y tomar notas, con explicación de pasos y práctica (primero siguiendo, luego rotando y dirigiendo). La lista de pasos incluida es ideal, pero cuántos pasos aprendemos, si tenemos tiempo de ver videos y/o practicar con címbalos dependerá del ritmo que tome la clase: calidad sobre cantidad. Incluye copias de folletos de Carolena Nericcio sobre música, anatomía, y lista completa de pasos, y copias de artículos de la revista de Fat Chance Belly Dance: Tribal Talk.



Nadia Denov

Originaria de Argentina, pero criada en Panamá, Nadia reside actualmente en los Estados Unidos, donde estudia un doctorado en educación con énfasis en educación superior y liderazgo organizacional. Es directora y copropietaria de Inmotion Dance & Yoga Studio and Multicultural Center. Nadia practica la danza desde la infancia y estudió ballet, danza contemporánea, tap y danza moderna en la Escuela Nacional de Danza, la Academia D'Arte y la Escuela de Danza Teresa Mann. Ha estudiado danza árabe con Teresa Tomb, Morocco, Bozenka, Carolena Nericcio, Tamalyn Dallal, y Alicia de Bellycraft, así como tomado talleres con Mira Betz, Sarah Locke, Rachel Brice, Zoe Jakes y muchas otras representantes de la danza árabe y tribal. Nadia es licenciada en educación artística con énfasis en danza, habiendo completado una tesis sobre Danza Árabe como Método de Danza Terapia para Víctimas de Abuso Sexual e implementado un programa educacional sobre arte y cultural Latinoamericana. Más recientemente, Nadia completó un posgrado en estudios de género y una maestría en estudios folklóricos, enfocándose en música, danza, identidad, y postcolonialismo. Nadia se dedica a las danzas étnicas (principalmente los bailes folklóricos y populares de Latinoamérica y el Medio Oriente), la educación artística interdisciplinaria, y la danza terapia. Enseña zumba, salsa, tango, bailes latinos, danza árabe, bailes de salón y yogalates. Adicionalmente imparte talleres de concientización de la conexión mente-cuerpo. Nadia baila regularmente en presentaciones y eventos. Sus producciones de danza árabe en Panamá (Bricolage en el Teatro La Quadra el 22 y 23 de Enero del 2010, e Impromptu Tribal Belly Dance en la Casona el 7 de junio del 2008) han sido éxitos completamente vendidos. Ella es también la directora de la compañía de danza Impromptu y co-fundadora del Colectivo Kali para la aplicación de la danza y otras disciplinas del movimiento al activismo social.

Certificaciones:

Instructora de Aeróbicos (Aerobics and Fitness Association of America)

Instructora Avanzada de Zumba (Beto Perez, creador)

American Tribal Style Belly Dance (Carolena Nericcio, creadora)