

# Cursos y talleres de danza contemporánea

- Laurent Delom -



***Las clases que Laurent Delom imparte involucran los tres elementos siguientes, combinándolos en función del lugar y del nivel.***

## Piso :

*Involucra el uso de las dinámicas, del ímpetu, de entrar y salir del piso utilizando la velocidad/aceleración como herramienta.*

La clase de piso empezara con un calentamiento en forma de taller guiado. Se les propondrá cada día un punto de partida distinto de lo cual se desarrollará una concientización de la organización general del cuerpo en el piso, de los puntos de apoyo y del potencial de movimiento que ellos permiten. La forma de taller guiado ofrece a cada uno el tiempo de explorar fuera de las formas impuestas de los ejercicios y encontrar por sí mismo nuevas posibilidades.<sup>1</sup>

En seguido se les propondrá ejercicios en forma de frases danzantes cortas que se basarán en los principios del calentamiento. Esos ejercicios crecen hacia más energía y más cambios de niveles.

>>El nivel requerido para el calentamiento puede ser principiante y ya permite construir una base de conciencia fuera de cualquier forma predefinida. No ocupa un número mínimo de sesiones.

>>El nivel para poder entrar a las frases ya ha de ser más avanzado y con maestría de bases técnicas.

## Preparación física:

*La propuesta general de esa preparación física es construirse una espalda fuerte, precisa y coordinada. La premisa es que la organización de la misma espalda permite definir la de los miembros y sus ubicaciones espaciales.*

---

<sup>1</sup> En términos de los fundamentales Bartenieff, esas propuestas involucran las funciones “head-tail” y “core-distal”.

Se empezará por un calentamiento a base de estiramientos y posiciones estáticas inspiradas por la mayoría del yoga iyengar.

Luego se propondrá una sucesión de laterales con base de marcha atrás. Las variaciones activan las cadenas cruzadas en la espalda involucrando la coordinación de todos los miembros.<sup>2</sup> En seguida se propondrá laterales que integran la espalda como principio de movimiento<sup>3</sup> además de un trabajo de estabilidad.<sup>4</sup> Se acabaran los laterales con la integración de todos los dichos elementos hacia una improvisación más amplia o hacia una frase de pie.

>>Ese trabajo es muy indicado para los principiantes de carrera profesional. Para ellos se puede proponer combinado con el “calentamiento-taller” del piso. Sin embargo, es un trabajo muy general que puede beneficiar a los demás niveles. Se construye ya en una sesión pero puede seguir desarrollándose sobre más. Además servirá de base al taller de grupo que viene en el punto siguiente:

#### Taller para grupo:

*Ese taller toma por premisa la comunicación por el peso que se establece entre dos cuerpos. Se construye hacia una dinámica de interacción dentro del grupo, utilizando velocidad, precisión, compacidad, disponibilidad del cuerpo y juego.*

Se empezará ese taller con el puro calentamiento de la preparación física.

Se desarrollará la misma propuesta del taller con base de caminatas y de laterales por parejas. Uno dirige al otro, empujando y jalando. El otro sigue y responde a la pura información que recibe a través el dialogo de los dos pesos. Rápidamente se involucrara los intercambios de pareja mientras el ejercicio hasta un punto donde todo el grupo interactúa con todo el grupo. La comunicación se establece gracias a la disponibilidad del peso y de la compacidad de la espalda para poder responder con precisión, velocidad y estabilidad. Cada uno se pondrá disponible para recibir a alguien o recibir una propuesta de alguien hacia sí mismo. Además, una vez construido, el taller involucrará cuestiones de performatividad.

>>El nivel para poder aprovechar de ese taller ha de ser suficientemente avanzado. Se construye en 5 sesiones.

Contactar: Laurent Delom

[laurentmezerac@hotmail.com](mailto:laurentmezerac@hotmail.com) TEL in México: 55 11 94 29 08

laurentdelom.com

Francia - México

---

<sup>2</sup> “cross-lateral”

<sup>3</sup> “head-tail”

<sup>4</sup> “upper-lower”