

La danza es el lenguaje del cuerpo

Necesario tener conciencia de nuestros movimientos

La danza es un lenguaje porque por medio de ésta, el ser humano se expresa y habla con el cuerpo. “A su vez el cuerpo es justamente el instrumento que nos permite expresar sentimientos, emociones, significados, incluso cargas ancestrales si nos vamos a una búsqueda más interna”.

Lo anterior lo señaló Elizabeth Mercado Espejo, bailarina profesional y maestra de danza contemporánea del grupo Anzar de la UdeG, quien impartirá el curso “Conciencia corporal”, dirigido a cualquier persona que quiera indagar, conocer y explorar su cuerpo.

La también licenciada en Artes Escénicas por la Universidad de Guadalajara, explicó que la importancia de tener conciencia corporal no solo tiene que ver con la danza o con los bailarines, si no que se extiende a todas las partes de la vida y a las actividades que realizamos dentro de la cotidianidad.

“La danza nos da un mayor conocimiento del cuerpo y nos sirve para tener más presencia escénica, ayuda a prevenir lesiones dentro de la actividad física. Para una persona común, sedentaria, que no realiza demasiada actividad física, que pasa demasiado tiempo sentada o parada, le ayuda a descubrir hábitos de postura y a mejorar su calidad de vida”.

Elizabeth Mercado destacó que este curso está encaminado a que el estudiante aprenda a escuchar a su cuerpo. “La danza nos ayuda a tener conciencia de qué sucede con el instrumento principal que tenemos los seres humanos, que es en el que todos los días habitamos y vivimos”.

Dentro del curso se llevarán a cabo algunos ejercicios de relajación y respiración como parte básica del taller. “Muchas veces no sabemos como relajarnos, son ejercicios muy fáciles y sencillos que los puede realizar cualquier persona interesada en la búsqueda personal”.

Para Mercado Espejo lo más importante de este curso es que los alumnos encuentren mayor bienestar, que adquieran las herramientas adecuadas para sentirse mejor, “más sanos, con mayor fluidez, armonía, y coordinación, que aprendan nuevas posturas al estar de pie, al estar sentado o al desplazarse. Así como la gente le da mantenimiento a su auto, o a su casa, hay que dársela también al cuerpo”.

El curso se llevará a cabo del 29 de junio al 29 de julio, los lunes y miércoles de 4:30 a 6:30 horas, en la División de Artes y Humanidades, Ex claustro de Santa María de Gracia. Calle Belén 120. Zona Centro. Informes en 1203-5444.

Guadalajara, Jal., 23 de junio del 2009

Texto: Lorena Ortiz

Fotografía: CUAAD

Edición de noticias: LCC Lupita Cárdenas Cuevas

Etiquetas:

[Cultura UDG](#) [1]

[Danza](#) [2]

URL Fuente: <https://www.comsoc.udg.mx/noticia/la-danza-es-el-lenguaje-del-cuerpo>

Links

[1] <https://www.comsoc.udg.mx/etiquetas/cultura-udg>

[2] <https://www.comsoc.udg.mx/etiquetas/danza>