**BEATRIZ ALCALDE**

Entrenamiento Rítmico – Gestual

En la sesión diaria se entregaran los elementos y herramientas para un entrenamiento al bailarín, desde una rutina que apele tanto a la emocionalidad como a la funcionalidad gestual.

La clase está divida en tres módulos:

**1) Pre-experiencia**

Suelo: entendimiento y percepción de peso- centro

    Respiración: oxigenación- columna

    Soportes: alineación- postura propia

    Extremidades: relajación y oxigenación

    Pies: calentamiento especifico

Trabajo que se articula desde la misma estructura musical , y que pretende facilitar la asimilación del ejercicio a través de la percepción del ritmo y la cualidad que éste suscita.

**2) Barra**

Ejercicios de barra que van desde la nomenclatura de la técnica académica hasta el desborde energético del cuerpo en su totalidad. Esto es, llevar la estructura al ámbito de la creación y a la capacidad de traspasar los mismos límites propuestos en un inicio.

Cada ejercicio tendrá su ritmo y cualidad especifico, desde  la secuencia estructural de una barra académica hasta la experimentación y manifestación libre del gesto.

**3) Centro**

Una vez que el cuerpo y la emoción han logrado cierto estado de sincronía e inercia con el  movimiento, se pasara al centro, al espacio, a danzar en diferentes fraseos coreográficos que tienen como objetivo específico un movimiento y desplazamiento fluido y orgánico.

Se realizará mucho trabajo de desplazamiento en diferentes niveles, en función de ciertos compases rítmicos específicos, y a la par con un trabajo expresivo.