**DANIELA PALMA**

Las sesiones se trabajarán a partir de dos metodologías: La improvisación y  el trabajo técnico.

La primera parte de cada sesión estará dedicada a la exploración de movilidad a partir de consignas que favorecen  la soltura y articularidad. Es decir la búsqueda de una relajación activa que se traduce en un “cuerpo dispuesto”. Esta relajación activa prepara al alumno para la segunda parte de la clase: La  técnica.  La metodología para trabajar “lo técnico” será mediante la construcción de fraseos  que consideran lo que es natural anatómicamente para el cuerpo y así favorecer  el movimiento orgánico  y fluido.  Se abordan contenidos tales como  el flujo continuo al entrar y salir del suelo (caída y recuperación),  el uso necesario de la energía para las suspensiones y caídas, empujes,  extensión, oposición, espacialidad; contenidos que amplían y mejoran la ejecución y control del cuerpo.