

DANIELA MOLINA

Experimentaremos por medio de patrones simples de movimiento que involucran respiración, velocidad y la liberación de energía en todo el cuerpo, con el fin de activar la relación entre el centro y las articulaciones. Nos moveremos utilizando tanto la cooperación y la oposición con / contra el suelo; a caer, rodar, entrando y saliendo del suelo, empujar, deslizar, movimientos invertidos y el uso de habilidades de la parte superior del cuerpo con confianza y destreza; para desarrollar un esqueleto flexible, aumentar las posibilidades latentes de rango de movimiento, y para desarrollar sensibilidad y placer de movernos, entendiendo que el movimiento puede ser a la vez desafiante y placentero.