

## MODALIDAD DANZA AFRICANA



**CRISTINA MALVAREZ**

**658937556**

**biomesturas@hotmail.com**

Todo lo que existe tiene un ritmo. Vivimos siguiendo el ritmo de la inspiración y de la expiración, así como el del día y de la noche. Tenemos un pulso, y con el último latido, termina nuestra vida. Así pues, estamos unidos al ritmo de forma directa.



El sonido de los tambores nos transporta a un mundo ancestral y mágico, y debido a su estrecha conexión con la naturaleza, nos conecta con nuestro ser más primitivo. El ritmo es un elemento básico de la música africana asociada de forma casi inseparable a la danza.

Son universalmente reconocidas las **propiedades terapéuticas de esta práctica:**

- consigue fortalecer todos los músculos
- permite trabajar la coordinación y la disociación del cuerpo,
- potencia la creatividad individual (gracias al trabajo de improvisación de movimientos).
- desde el punto de vista psíquico, la percusión es capaz de elevar el ánimo: El ritmo fluye por brazos y piernas y del interior sale una energía de

carácter alegre que nos ayuda a liberar todas las tensiones que llevamos dentro.

Además, **el secreto de los ritmos africanos reside en su importancia social**; consiguen que los hombres y mujeres participen, que se muevan y que se acerquen unos a los otros.

**Cualquier persona puede aprender a bailarla**, pero para ello necesitamos creer en nuestra propia capacidad de expresión corporal: "Saber danzar es en primer lugar e sobre todo, tomar conciencia de tu cuerpo y ser capaz de imponerte ciertos movimientos, ciertos gestos, en armonía con un ritmo musical dado".

## **TALLER DE INICIACION A LA DANZA AFRICANA**

Se trata de un primer acercamiento a la cultura tradicional africana a través de su música y danza, fundamentalmente sobre la base de los ritmos Malinké (Mali, Guinea, Costa de Marfil...)

### **Objetivos:**

- Conocer los elementos esenciales que caracterizan el baile africano.
- Experimentar con los diferentes ritmos de percusión que impulsan al movimiento.
- Realizar un ejercicio completo y divertido, individual y también grupal.
- Trabajar la expresión corporal liberando los sentimientos más profundos.

### **NOTA IMPORTANTE:**

Los participantes deberán asistir con ropa cómoda (de danza o deportiva), y con calcetines (para el principio de la clase).