

Disseny d'un entrenament basat en una adaptació del Gyrokinesis® per a l'alumnat en formació professional de dansa clàssica

Carlota Vilalta Consolación

Conservatori Superior de Dansa



DANSA - CURS 2021-22 PEDAGOGIA DE LA DANSA

Divendres 1 de juliol de 2022, 10 h

P3.S2



Diputació
Barcelona

Institut del Teatre

En aquest treball de recerca, hem dissenyat un entrenament basat en una adaptació del mètode Gyrokinesis®. També ho hem posat en pràctica amb una mostra d'alumnes i hem analitzat les millores observades després de la posada en pràctica. La finalitat és poder integrar-lo a les classes de dansa.

Hem elaborat un estat de l'art, repassant les diferents tècniques somàtiques i analitzant la importància del treball de la visualització, i de la mobilitat de la columna i de la pelvis.

Tutores

Susana Pérez
Cristina Facco

Agraïments

A les meves tutores, Susana Pérez i Cristina Facco, pels seus consells, afecte, confiança i ànims.
El meu agraïment sincer a Alba, pel seu suport constant i els seus ensenyaments.
A les meves alumnes en pràctiques, per la seva bona predisposició, entusiasme i constant *feedback*, sense elles aquesta feina no hagués estat possible.
A Sandrine Rouet, Berta Vallribera i Jonatan Díaz, gràcies pel vostre temps i ajuda.
Als meus pares i germans pel suport incondicional i constant motivació per no desistir i arribar al final. Gràcies infinites.