

# corpo visceral

**Artista cênica, gestora e produtora cultural**

Daniela Yara Cantillo Castrillon

Artista Colombiana, formada em artes cênicas, curiosa pelo movimento corporal e dos encontros como motivo de fortalecimento em parceria. Diretora da Plataforma NODO Mediación Cultural y Creativa, NODO Coletivo e diretora de produção de UmaRuma. Pesquisadora nas artes do corpo, teve reconhecimentos internacionais, fez residências artísticas e estágios em Colômbia, Espanha, Cuba e Brasil. Foi artista educadora de VIDANÇA durante o ano 2019 e 2020. Atualmente atua como artista formadora da Cia dos projetos sociais e a EDISCA, no Curso Técnico de Dança do Porto Iracema das Artes e da Cia Jovem de Dança de Maracanaú no estado do Ceará. Brasil.

## **Daniela Yara Cantillo Castrillon**

corpo  
visceral



# ***EMENTA***

## ***Laboratório de pesquisa corporal e criação***

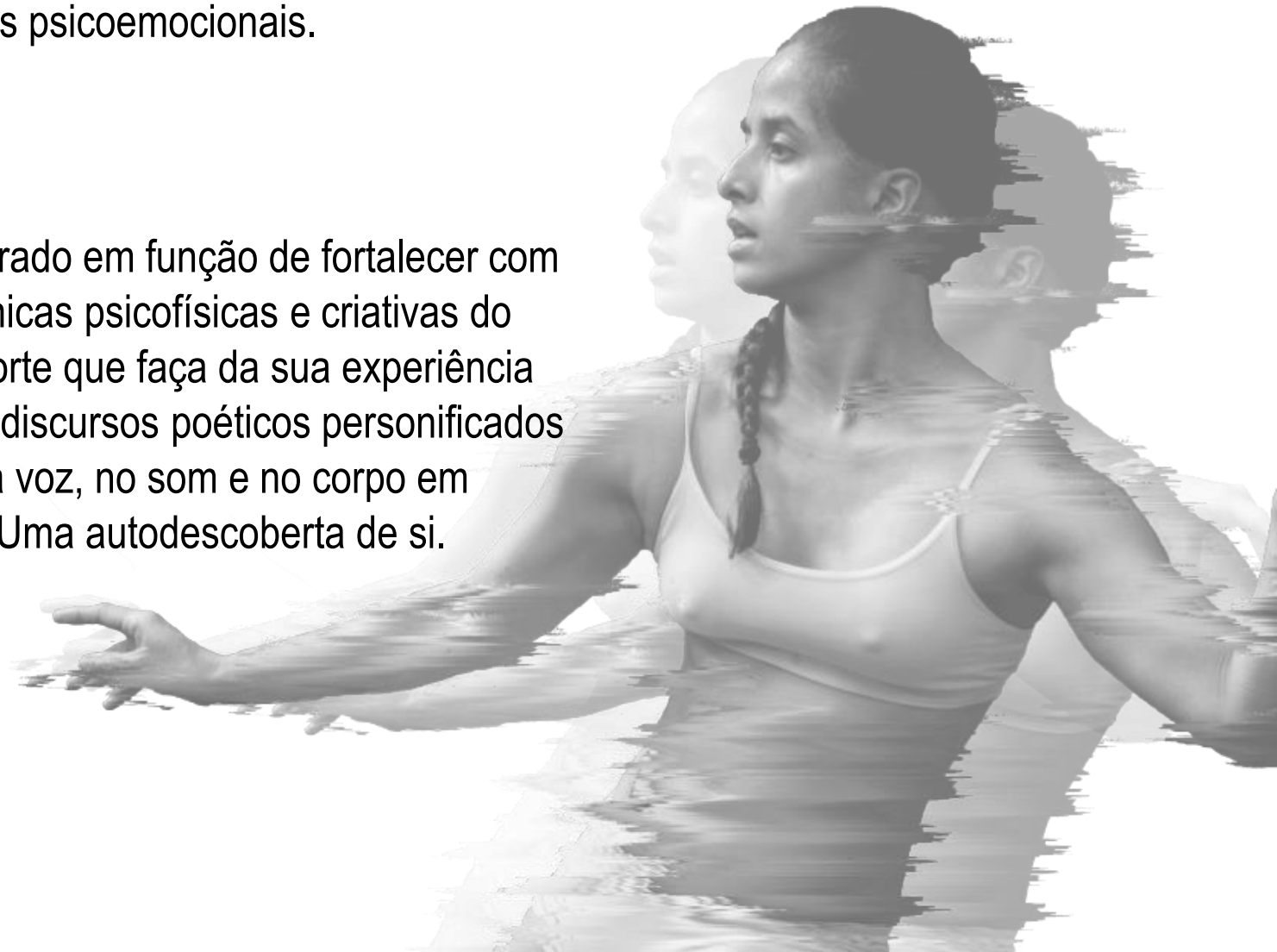
Experiência na prática corporal, que busca favorecer aos participantes, o conhecimento e a desestabilização de padrões corporais cristalizados, a construção de novos vocabulários de movimento e a invenção de si em corpo dançante, com a habilidade de transitar entre tensão e relaxamento muscular em relação à respiração.

A proposta passa pela exploração dos tipos de respiração em determinadas ações, mais especificamente o ato de inspirar e de expirar relacionada à tensão/contração e relaxamento muscular, para dançar em improviso a soltura dos afetos que emergem.

A proposta põe em questão o quanto as tensões musculares geradas conscientemente conseguem alertar para o aparecimento das tensões musculares inconscientes referentes ao estresse, a raiva, a ansiedade, as crises depressivas, entre outros afetos intensos presentes inclusive em muitos sofrimentos psicoemocionais.

Esse curso é elaborado em função de fortalecer com ferramentas técnicas psicofísicas e criativas do participante, de sorte que faça da sua experiência pela construção de discursos poéticos personificados na palavra, na voz, no som e no corpo em movimento. Uma autodescoberta de si.

corpo  
visceral



# Estratégias Metodológicas

Nesse processo, a improvisação em dança emerge como geradora de conhecimento individual e coletivo, para favorecer a expressão de ruídos internos, colocando-os na dança em favor de um projeto poético transformador. A improvisação é um espaço que motiva o ser humano a navegar na expressão do movimento, é assim que a linguagem corporal será a consequência do impulso do corpo em relação a todas as ferramentas criativas que formam o artista cênico num espaço de composição em tempo real, tendo um diálogo e estudo permanente sobre o análise do movimento estudados por Laban/Bartenieff: espaço, tempo, peso e fluxo da energia.

As pessoas vão encontrar a presença e atenção do corpo devido ao desenvolvimento durante os dias da oficina, sendo participantes de um treinamento constante através de exercícios lúdicos, fortalecimento abdominal, princípios locomotores, entre outros exercícios de propriocepção sobre o cuidado do corpo, que nos levarão à construção de uma linguagem corporal que terá singularidade desde a experiência de cada participante.

# Programação - Cronograma

## OFICINA CORPO VISCERAL

**Pré-produção:** Inscrições e enviar os e-mail para a acolhida aos participantes da oficina

**Dia 1:** Apresentação do conteúdo, da equipe e dos participantes/Conversa – Exercícios de improvisação para desenvolvimento e conhecimento da consciência corporal e habilidade criativa nas particularidades de cada participantes

**Dia 2:** Tipos de respiração, provocação sonora e improvisação/tempo de composição

**Dia 3:** Conteúdo teórico do SISTEMA LABAN, Categoria ESFORÇO - 4 fatores de movimento (TEMPO, ESPAÇO, PESO e FLUXO DE ENERGIA)

**Dia 4:** Estudo da respiração, exercícios de propriocepção, Educação Somática e fatores de movimento TEMPO-ESPAÇO / tempo de composição

**Dia 5:** Estudo da respiração, resistência e coordenação, Improvisação e fatores de movimento PESO-FLUXO/ tempo de composição

**Dia 6:** Composição instantânea e integração dos 4 fatores de movimento/tempo de composição

**Dia 7:** Resultado final da experiência da oficina Corpo Visceral por meio de pequenos performances em material digital dos participantes da oficina.



# Logística

Datas da oficina, serão dependendo do dia que sair o recurso dos selecionados para começar com a produção

7 dias a duração total da oficina

Duração: 3 horas por dia.

Total 21 horas

Vagas: máximo 30 participantes na modalidade síncrona -virtual



corpo  
visceral

*Improvisação, lúdica, tensão e distensão, respiração, relação com o outro*



# corpo visceral

corpo  
visceral



corpo  
visceral



## REFERENCIAS para a construção metodológica:

- Respiração (Graham, Yoga, Técnicas Orientais, Bartenieef)
- Improvisação e Contact Improvisation. (Steve Paxton, Laban)
- Sistema de análises do movimento por Rudolf Laban. (ESFORÇO: peso, tempo, espaço, fluxo/fluência)
- Técnica de relaxamento progressivo por EdmunJacobson.
- Educação somática. (Corpo, mente, subjetividade, consciência corporal, percepção)
- Dramaturgia do corpo. Grotowski“Teatro pobre”, Eugenio Barba “Corpo dilatado”
- Treinamento energético do LUME. Luis Otávio Burniere Renato Ferracini.
- Autopoieses de Humberto Maturana e Francisco Varela
- A Fenomenologia da percepção de MerleauPonty



*Realização:*



Contato

**E-mail:**

[daniyara1203@gmail.com](mailto:daniyara1203@gmail.com)

Celular: (85) 999915262

**Instagram**

@nodo\_coletivo

@nodo\_yara

