

Universidad Nacional Autónoma de México
Facultad de Ciencias Políticas y Sociales
Talleres Extracurriculares 2025-2

A) Nombre del taller:

Movimiento y consciencia corporal desde algunas técnicas de Danza.

B) Modalidad: Presencial

C) Descripción:

¿Te interesa despertar la conciencia para generar nuevas posibilidades de movimiento y entendimiento del cuerpo?

En este taller investigamos introspectivamente al cuerpo, el movimiento y el impulso desde principios de técnicas dancísticas con una perspectiva de autocuidado, respeto al cuerpo y curiosidad por descubrir la esencia propia del movimiento que aflora como virtudes únicas en cada participante. El hilo conductor es un viaje por el esqueleto; con la guía de puntuales principios de danza posmoderna, contemporánea, africana, árabe, folklórica, clásica y hasta el twerking contribuirán a la consciencia corporal. Las dinámicas del taller no solo buscan brindar herramientas de propiocepción, también pretenden aportar al análisis y disfrute de las manifestaciones dancísticas.

D) Objetivo: Ejercitar la relación cuerpo-mente.

E) Perfil del participante:

Personas adultas interesadas en experimentar un espacio para sí mismas.

F) Cupo máximo: 25 personas

G) Contenidos, ejes temáticos y actividades:

Se abordará la respiración; el estado neutro; los motores de movimiento; el peso corporal; contracción vs relajación; alineación de piernas; colocación y movilidad de cadera, pecho; trabajo con los pies; colocación y relación del esternón y manos,

rodillas y cadera; coordinación; colocación de piernas y espalda para la flexibilidad. Desde la perspectiva de la experimentación, exploración y concepto de imagen de la danza posmoderna, en un cruce de ejes con ejercicios de danza clásica; árabe; africana; folklórica y twerking. Como base para la realización de actividades individuales y grupales; de pie, sentados y acostados; con momentos alternados de espectador y participante.

H) Metodología:

Se abordan los conceptos para explorar hacia la profundidad.

I) Cronograma de trabajo:

# de clase	Contenido
1	Respiración, estado neutro – Danza posmoderna
2	Motores de movimiento – Método Feldenkais
3	Peso corporal, contracción vs relajación – Danza posmoderna
4	Alineación de piernas. Rotaciones y flexiones – Danza clásica
5	Colocación y movilidad de cadera – Danza árabe y africana
6	Colocación y movilidad del pecho – Danza árabe y africana
7	Pies: tendus y relevés – Danza clásica
8	Colocación y relación de esternón y manos; rodillas y cadera – Danza folklórica mexicana
9	Coordinación – Danza folklórica mexicana
10	Motor de movimiento – Twerking
11	Colocación de piernas y espalda para la elasticidad
12	Movimiento auténtico – Danza posmoderna
13	Análisis del movimiento: crear y observar motores de movimiento
14	Análisis del movimiento: crear y observar motores de movimiento

J) Criterios de evaluación:

Conocer, nombrar y mover a voluntad los diversos segmentos corporales estudiados así como demostrar mayor confianza y soltura.

K) Bibliografía:

- Clippinger, K. (2011). Anatomía y Cinesiología de la Danza. Editorial Paidotrabó.
- Lewis, D. (1984). La técnica ilustrada de José Limón . INBA/Centro Nacional de Investigación, Documentación e Información de la Danza José Limón.
- Dallal, A. (2007). Los elementos de la Danza. México, D.F.: Universidad Nacional Autónoma de México.
- Kostrovitskaia, V., & A. Pisarev, A. (1996). Escuela de danza clásica. Escénología, A. C.
- Ríos, L. (s.f.). ¿Qué es release? Obtenido de Somática: Danzar imaginando:
<https://somatica.marisolsalinas.com/textos-de-interes/que-es-release/>

L) Requerimientos del taller:

- Participantes: Ropa cómoda, tapete, calcetas, bitácora y agua.

LI) Nombre completo del tallerista: María de la Luz Herrera Borja

LII) Correo electrónico: mariaherreraborja@gmail.com

LIII) Semblanza

Ciudad de México, 1982

“María Herrera-Borja” es Licenciada en Artes Visuales, por la UNAM. Ha estudiado danza desde los 6 años, desarrollando su formación en danza clásica con Pilar Yunez y Liberman Valencia; danza afrocubana con Manolo Vázquez; danza africana con Karim Keita; danza posmoderna con Erika Méndez y Laura Ríos; danza contemporánea con Alberto Revilla y Marina Acevedo; danza folklórica mexicana con Claudia Cruz Casillas y Paula Herrera y Método Feldenkrais con Laura Zermeño. En Ecuador, participó como bailarina en la gira de aniversario del Ballet Folklórico Mexicano “Xochiquetzal” apoyando además a las áreas de utilería y

vestuario. Posteriormente, en Oaxaca, trabajó como bailarina de la compañía "Arquetipo, laboratorio corporal" apoyando también en las áreas de diseño, gestión y difusión. En la Ciudad de México realizó el ejercicio de danza y registro de intervención en el Museo Experimental "El Eco", dos años después realizó por encargo una intervención corporal a la pieza Ambiente II del escultor Hersúa. Fue bailarina fundadora de la Compañía Movimiento Ocular (Danza Contemporánea) donde al mismo tiempo desempeñó labores de producción, gestión, difusión y es coreógrafa de la obra "La construcción del destino". Ha trabajado como maestra de danza en la Casa de Cultura Ricardo Flores Magón y en proyectos de Pro Regiones, UNAM. Es suplente de las maestras Katherine Castro y Laura Zermeño en los talleres de Danza UNAM. Realizó proyectos personales con el colectivo Makala, danza performance. Participó en el Festival "Folklore du monde" 2019 en Francia con la Compañía "Matices de nuestra Tierra". Fue actriz en la obra de teatro callejero "Una paradoja" dirigida por Guillermo Díaz. Formó parte de Ideokinética, laboratorio de creación impartido por Laura Ríos. Desde 2015 es bailarina en la colectiva "Danzariega, Folklor experimental", con funciones en la Ciudad de México, Querétaro, Hidalgo, Cuernavaca, Estado de México, así como en Bogotá, Colombia y Cork, Irlanda. Es co-autora de la obra "Arrojo" con funciones en el Teatro Raúl Flores Canelo, Sala Miguel Covarrubias y Teatro de la Ciudad.