



Espacio de investigación y expresión para la mujer
Danza Espectáculo y Coreografía



Instructora Tamara Aránguiz Corvalán

Teléfono de contacto: +56949525590

Redes sociales Fans Page: Escuela artística noah

Instagram noahescuela, tamy_danzasocial

Estamos aun en una sociedad que está constantemente bombardeada con estándares de belleza inalcanzables y poco saludables, es esencial promover la normalización de no opinar sobre los cuerpos y aspectos de los demás. En lugar de centrarnos en la apariencia, debemos valorar a las personas por sus habilidades, talentos, y contribuciones a la sociedad.

Al fomentar la aceptación y el respeto hacia la diversidad corporal, creamos entornos más saludables e inclusivos donde todas las personas se sienten seguras y valoradas. Recordemos que nuestra salud física es importante, pero también debemos cuidar nuestra salud mental y emocional evitando la presión y la negatividad con la imagen corporal.

Los problemas de autoestima, lamentablemente, son transversales a la edad y el género. En el marco de la pandemia, estos se agudizaron en algunas personas. Es en este sentido que se lanza este programa de clases para ayudar sobre este tema, la cual busca “fomentar una autoestima sana en las mujeres, mediante técnicas terapéuticas y ejercicios que crean hábitos de amor propio y autoaceptación”.

En el contexto de la crisis sanitaria, la autopercepción de las mujeres tuvo repercusiones negativas. La situación acentuó patologías como “el estrés, crisis de pánico, trastornos de ansiedad e incluso depresión, según detalló el informe publicado por el Instituto de Políticas Públicas en Salud de la Universidad San Sebastián”.

La situación complejiza, pues en Chile estudios develan la difícil relación que tienen las mujeres con su cuerpo, siendo la encuesta realizada por La Rebelión del Cuerpo en 2019 a más de 3.330 mujeres uno de los más reveladores. Dicha encuesta que señala que “el 70% manifestó disconformidad con su apariencia física, en todos los tramos etarios. La insatisfacción aumenta al 85% entre mujeres entre 39 y 56 años”.

Taller Danza Chair Dance

El Chair Dance o Sensual Dance es una práctica aeróbica, física y artística, que mezcla la imaginación, creatividad, diversión, y las artes escénicas, ofreciendo un Espectáculo de trucos, enlaces y destrezas en silla, como elemento principal en las coreografías de baile, que se enmarca a su vez dentro del estilo musical-modernos, fusionado sonidos e instrumentos. Basado en la danza burlesque que utiliza movimientos ondulares, espirales corporales y técnicas de suelo (Floor Work), con pasos muy definidos, desplazamientos en el espacio o caminatas grupales, para bailar en zapatos con tacones o zapatillas, utilizando los principios básicos y técnicas del burlesque, ocupando accesorios como sombreros, guantes, bastones o paraguas buscando la interpretación, identidad y actuación de cada participante.

Buenos ejemplos de este estilo de baile son las coreografías de cantantes como Beyoncé o Rihanna, han integrado este baile en sus espectáculos. Toda esta mezcla crea un estilo nuevo con personalidad y actitud muy definida que se potencia en cada clase.



¿Qué necesitas para practicar Chair Dance?

Silla plegable, Ropa cómoda, unas zapatillas, protector como rodilleras o coderas cuando se trabajen movimientos de suelo o en silla. Por otro lado, en algunas coreografías puede que parte del vestuario sean zapatos de tacón, buscando la

elegancia en la ropa color negra, roja, blancas. Accesorios como telas y sombreros con estilo.

Objetivo: Este taller busca empoderar y motivar de una manera integral a la mujer desde los 15 años sin edad límite a través de creaciones grupales de coreografías y performance de danza.

Este taller busca empoderar, motivar y potenciar los talentos y fomentar la actividad física de una forma amigable, fortaleciendo la creatividad desde nuestro propio territorio corporal, desbloqueando ciertos paradigmas que existen cuando bailamos, a través de creaciones grupales de coreografías, performance de danza baile en tacos y Chair Dance (coreografías en silla), reencontrándonos con la actitud y la confianza, reencontrándonos con la actitud y la confianza. La idea principal es reconocer nuestro cuerpo que es una herramienta de comunicación no hablada, y la danza es un lenguaje de expresión corporal y conexión con nuestros sentidos.

Como madre, mujer, y persona llevo el mensaje a otros que Sentirnos bellas, aumentar nuestra autoestima y desarrollo personal con música y baile artístico son una terapia increíble y sanadora. Necesitamos nuestro tiempo, nuestro espacio, minutos al día donde podamos ser nosotras, ser nuestra prioridad, poder expresarnos libres sin tapujos, querernos tal y como somos aquí no importa la condición física, esta clase es una oportunidad para conectar con nuestra sensualidad y pasión, muchas veces olvidada.

Objetivo general

Aplicar y desarrollar diversas destrezas y habilidades físicas, emocionales y artísticas; conectando con los sentidos y la escucha a través del trabajo en equipo, compañerismo, y habilidades sociales. Trabajaremos la concentración y memoria para lograr objetivos a corto plazo en las sesiones de baile, estimulando la creatividad y la imaginación. Logrando y fortaleciendo el trabajo educativo y artístico, de los participantes, desarrollando la creación de coreografías de baile recreativo y deportivo, entrenamientos o ensayos, destrezas y habilidades físicas.

Se realizarán en las sesiones y talleres los Conocimientos de los estilos musicales, artistas, melodías, bases y estilos, creando su propia investigación corporal y artística para realización de un montaje o performance.



Objetivos Específicos:

- Descubrir a una mujer autónoma, creativa y talentosa a través de la investigación de la danza.
- Transformar los conflictos en poder personal, resolviendo el trabajo en equipo de manera colaborativa para llegar a un resultado.
- Liberar angustias, tristezas y aclarar confusiones a través de ensayos y clases logrando compartir herramientas en bloques de coreografías, destrezas y habilidades físicas en silla.
- Para esto se realizan trabajos de resistencia física, de control de la respiración y de coordinación psicomotriz a través de desplazamientos, caminatas definidas en el estilo de la disciplina.
- Desarrollo de la secuenciación rítmica a través del conocimiento de los diversos estilos musicales. A su vez, se trabajan los tiempos de reacción de los bailarines para poder entrar a tiempo y en el ritmo en cada coreografía, dada la naturaleza del estilo.

-Aprender coreografías y Performance de los distintos estilos, reconociendo sus similitudes y diferencias para el desarrollo de un montaje escénico, muestra o intervención de danza Chair dance.

-Reconocer la importancia del trabajo en equipo, apoyarnos y compartir miedos, deseos y pasiones a través de la danza en talleres y sesiones de entrenamientos.

-Buscar ser la mejor versión de ti en espectáculos, clases y performance que se preparen durante el curso.

Metodología: Las clases son prácticas tiene una duración de 1 hora y 30 minutos.

Comienza con la explicación de lo que se realizara en la clase, dando a conocer los estilos a través de muestras de coreografías grupales, técnicas de suelo (floor work) destrezas y enlaces de silla y suelo, ocupando implementación como; sillas, y algunos accesorios como sobreos, paraguas, Zapatos con tacos o zapatillas. Despues pasamos al calentamiento previo, a través de estiramientos y elongaciones ocupando el método de las Asanas básica (Yoga Introducción).

Trabajo de flexibilidad y acrobacias, para luego dar paso a la enseñanza del estilo en particular que se esté trabajando, explicando cada movimiento de forma práctica. Se ensayan los movimientos propios que se utilizarán en las coreografías y luego se da paso a fraseos y a coreografías completas, poniendo especial atención en la correcta respiración, así como a su ejecución rítmica.

Beneficios de las clases Es sabido en la actualidad los múltiples beneficios de la actividad física tanto a niveles físicos como emocionales. Es por ello, que el taller de Baile Chair Dance está orientado para jóvenes y adultos desde los 15 años en adelante.

Otorga una vida más sana y en movimiento a quienes puedan asistir, desarrollando poder personal, mejorar estilo de vida, físico y emocional, a través de las técnicas de baile Sensual Dance.

-Mejorar el sistema cardiorrespiratorio, sistema aeróbico

-Aumentar el nivel de concentración, perfeccionar capacidad motriz.

-Mejorar la coordinación.

-Desarrollar habilidades en el baile.

-Mejorar la autoestima a través del movimiento

-Expresar en forma segura frente a distintos grupos.

-Aumentar la perseverancia para lograr objetivos

-Disminuir el estrés diario para lograr mayor concentración en otras actividades del día a día.



Los Requerimientos son necesarios a la hora de ejecutar, pero se pueden acomodar de acuerdo a los recursos facilitados por el espacio.

- 1.-Espacio Físico estable y amplio
- 2.-Espejos amplios (cuerpo completo, optativo)
- 3.-Colchonetas
- 4.-Rodilleras
- 5.-Parlante de música
- 6.- Sillas plegable

Servicios de Monitor de Danza.