

English / Spanish / German  
English / Español / Deutsch

## **FREE LIMITS - DETAILED DESCRIPTION**

The classes are designed to develop a great awareness of the processes that take place in the student's body. Emphasis is placed on the various qualities that can affect movement and on conquering the energies that can not only be channeled and generated, but also connected and pursued. "Free Limits" primarily teaches how to better sense and feel the space, the partner, own body, the energy and the natural cause of the movement, rather than focusing on a specific technique or the precise execution of certain movement patterns.

During the warm-up, I focus on preparing the student's body and mind for further deeper exploration that allows them to move freely and without restriction, while having clear ideas of the tools and principles that can be used on this artistic journey. With meditation, yoga, and martial arts exercises, we will tune our bodies and the flow of our own energies to achieve the right state of mind and body for the upcoming practice.

The main part of the class consists of instructor-led, structured improvisation sessions that include a lot of floor work, active spatial exploration, and some partnering exercises. Within specific tasks, principles, and imagery, we plunge into an exploratory world with some degree of awareness of how our bodies can function and the specific direction we want to go. In practical terms, this involves aspects of working efficiently with space and spatial awareness, trajectories and paths of movement, spiral and linear features of movement. In addition, the research is about actively working with specific qualities and energies that want to be achieved and how they affect our presence in space and our movement patterns.

To reinforce the experience and presence of the progress we have made toward the end of the class we do an exercise where a partner helps us to consolidate what we have learned.

In addition, we incorporate an emotional level into our research that brings the whole practice into another dimension and serves as a tool for the further artistic practice of each dancing individual.

## **LÍMITES LIBRES - DESCRIPCIÓN DETALLADA**

Las clases están diseñadas para desarrollar una gran conciencia de los procesos que tienen lugar en el cuerpo del alumno. Se hace hincapié en las distintas cualidades que pueden afectar al movimiento y en la conquista de las energías que no sólo pueden canalizarse y generarse, sino también conectarse y perseguirse. "Límites libres" enseña principalmente a sentir y percibir mejor el espacio, el compañero, el propio cuerpo, la energía y la causa natural del movimiento, en lugar de centrarse en una técnica específica o en la ejecución precisa de determinados patrones de movimiento.

Durante el calentamiento, me centro en preparar el cuerpo y la mente del alumno para una exploración más profunda que le permita moverse libremente y sin restricciones, a la vez que tiene claras las herramientas y los principios que puede utilizar en este viaje artístico. Con ejercicios de meditación, yoga y artes marciales, afinamos nuestro cuerpo y el flujo de nuestras propias energías para alcanzar el estado mental y corporal adecuado para la práctica venidera.

La parte principal de la clase consiste en sesiones de improvisación estructuradas y dirigidas que incluyen mucho trabajo de suelo, exploración espacial activa y algunos ejercicios de asociación. Dentro de tareas, principios e imágenes específicas, nos sumergimos en un mundo exploratorio con cierto grado de conciencia de cómo pueden funcionar nuestros cuerpos y la dirección específica que queremos tomar.

En términos prácticos, esto implica aspectos del trabajo eficaz con el espacio y la conciencia espacial, trayectorias y caminos de movimiento, características espirales y lineales del movimiento. Además, se trata de trabajar activamente con cualidades y energías específicas y cómo afectan a nuestra presencia en el espacio y a nuestros patrones de movimiento.

Para reforzar la experiencia y la presencia de los progresos que hemos hecho hacia el final de la clase haremos un ejercicio en el que un compañero nos ayuda a consolidar lo que hemos aprendido.

Además, incorporamos un nivel emocional a nuestra investigación que lleva toda la práctica a otra dimensión y sirve como herramienta para la práctica artística posterior de cada individuo bailarín.

## **FREE LIMITS - DETAILLIERTE BESCHREIBUNG**

Der Unterricht zielt darauf ab, ein großes Bewusstsein für die Prozesse zu entwickeln, die im Körper des Schülers ablaufen. Die Betonung liegt auf den verschiedenen Qualitäten, die die Bewegung beeinflussen können, und auf der Eroberung der Energien, die nicht nur kanalisiert und erzeugt, sondern auch verbunden und verfolgt werden können. "Free Limits" lehrt in erster Linie, den Raum, den Partner, den eigenen Körper, die Energie und die natürliche Ursache der Bewegung besser zu spüren und zu fühlen, anstatt sich auf eine bestimmte Technik oder die präzise Ausführung bestimmter Bewegungsmuster zu konzentrieren.

Während des Aufwärmens konzentriere ich mich darauf, den Körper und den Geist des Schülers auf weitere, tiefere Erkundungen vorzubereiten, die es ihm erlauben, sich frei und ohne Einschränkungen zu bewegen, während er eine klare Vorstellung von den Werkzeugen und Prinzipien hat, die auf dieser künstlerischen Reise verwendet werden können. Mit Meditation, Yoga und Kampfkunst-Übungen stimmen wir unseren Körper und den Fluss unserer eigenen Energien darauf ein, den richtigen Zustand von Geist und Körper für die bevorstehende Praxis zu erreichen.

Der Hauptteil des Kurses besteht aus strukturierten Improvisation Sitzungen unter Anleitung des Lehrers, die viel Bodenarbeit, aktive Raumerkundung und einige Partnerübungen beinhalten. Innerhalb bestimmter Aufgaben, Prinzipien und Bilder tauchen wir in eine erforschende Welt ein, mit einem gewissen Grad an Bewusstsein dafür, wie unser Körper funktionieren kann und in welche Richtung wir gehen wollen. In der Praxis geht es dabei um Aspekte des effizienten Umgangs mit dem Raum und des räumlichen Bewusstseins, um Bewegungsbahnen und -wege, um spiralförmige und lineare Bewegungsabläufe.

Darüber hinaus geht es um die aktive Arbeit mit bestimmten Qualitäten und Energien, die erreicht werden wollen, die erreicht werden sollen, und wie sie unsere Präsenz im Raum und unsere Bewegungsmuster beeinflussen.

Um die Erfahrung und die Präsenz der Fortschritte, die wir gemacht haben, zu verstärken, machen wir gegen Ende des Kurses eine Übung, bei der ein Partner uns hilft, das Gelernte zu festigen.

Darüber hinaus beziehen wir eine emotionale Ebene in unsere Forschung ein, die die gesamte Praxis in eine andere Dimension bringt und als Werkzeug für die weitere künstlerische Praxis jedes einzelnen Tänzers dient.