



Taller Aprèn a Ballar

Curs 2025-2026

Taller a càrrec d'Ainoa Soler

www.ainoasoler.org

ainoasoler@yahoo.es

Centre Cívic El Casal de Mirasol – Sant Cugat

Índex de continguts

Presentació	3
Objectius del curs	5
Continguts	6
Metodologia	7
Material alumnat	8
Model esquema d'una sessió	10
Consideracions per a les lliçons	11

Presentació

La dansa i el ball ha estat una pràctica que ha acompanyat a la humanitat durant milers d'anys. I encara avui, segueix sent una part important de les nostres vides.

Bé sigui perquè la practiquem, perquè assistim a espectacles de dansa i ens emocionem, perquè veiem pel·lícules on uns minuts de dansa ens posen la pell de gallina, o bé perquè anant pel carrer, sentim una cançó, i quelcom dins nostre es mou i/o ens remou.

La dansa pot ser una expressió d'alegria, de força, de sentiment, de passió, de tristor, una forma de comunicar sentiments profunds, i alhora, universals.

La dansa és un llenguatge universal.

I al llarg de la història, ens ha demostrat que cada regió, crea la seva pròpia versió, variant, el seu dialecte; amb els seus colors i els seus matissos.

Així, quan tenim ocasió de visitar festivals de dansa internacional, on hi conflueixen diferents companyies vingudes d'arreu, ens sobta la multitud de estils, formes, moviments, tons, ritmes i melodies, que podem arribar a crear i a expressar, com a éssers humans.

Així mateix, quelcom és igualment sorprenent: la universalitat, dins d'aquesta unitat. Totes les danses del món són diferents, irrepetibles i genuïnes. I alhora, qualsevol dansa, expressa, comunica i commou. I sense necessitat de traductor, arriba sovint al cor de l'espectador.

En aquest taller d'*Aprèn a Ballar*, us convidem a fer un viatge descobrint diferents estils, diferents músiques i emocions, i també, descobrint tot allò que cadascú de nosaltres du dins de forma única i singular.

Bon viatge!

- Què és el Ball?
- Perquè, com ja deien els grecs amb la famosa cita *mens sana in corpore sano*, ballar és salut?
- Tothom pot ballar?
- Quants estils de dansa existeixen al món?
- Es pot aprendre a qualsevol edat?
- La creativitat i el moviment, són innats a tot ésser humà?
- De quines formes el ritme, forma part de les nostres vides?
- La consciència espacial, es pot desenvolupar?
- I la consciència corporal?
- Ballar ens pot donar eines per a comunicar-nos millor, en altres àmbits de la nostra vida?
- Quins ponts d'unió es poden teixir entre la dansa i la emoció?

Objectius del curs

- Oferir una introducció a l'univers del ball i la dansa
- Aprendre a moure's amb diferents ritmes
- Desenvolupar la consciència corporal
- Trobar eines per a poder ballar, en qualsevol situació
- Practicar petites seqüències d'escalfament
- Adquirir hàbits saludables
- Interioritzar l'escolta del propi cos i el tenir-ne cura
- Millorar la condició física i les habilitats de moviment
- Ballar diferents estils

Continguts

- Ritme i musicalitat
- Direccions i consciència espacial
- Anatomia aplicada a la dansa
- Consciència corporal
- Danses d'arreu del món
- Història de la dansa
- Investigació i recerca
- Estiraments
- Escalfament i activació corporal
- Expressió i emoció
- Comunicació i llenguatges del cos
- Creativitat

Metodologia

- **Participativa**
La veu de cada persona és important
- **Inclusiva**
Tothom és benvingut
- **Aprendre a Aprendre**
Empoderament i autonomia en l'aprenentatge
- **Pensament Crític**
Convidant a la reflexió i el contrast de fonts d'informació
- **Treball cooperatiu**
Posant en pràctica habilitats de treball en equip
- **Recerca i investigació**
Esdevenint petits investigadors i aprenent a obrir nous camins
- **Escolta activa**
Amb presència plena i els cinc sentits
- **Unitats de treball autònomes**
Amb sessions de treball que funcionen per si soles
- **Temari connectat en xarxa**
Teixit de forma transversal i aportant una visió de conjunt

Material alumnat

Es recomana portar a les classes

- Màrfega o similiar per poder-se estirar al terra còmodament
- Roba còmode que permeti moure's amb llibertat
- Ampolla d'aigua per a hidratar-se

Material de Suport (Bibliografia per a seguir estudiant)

Cuerpo en armonía

Autoria: Joaquín Benito Vallejo

Editorial: Inde Publicaciones (2001)

Estirándose

Autoria: Bob Anderson

Editorial: RBA integral (2004)

Feldenkrais Illustrated: The Art of Learning

Autoria: Moshe Feldenkrais & Tiffany Sankari

Editorial: Movement and Creativity Press (2014)

https://www.termcat.cat/sites/default/files/2025-08/G319_20250821_Presentacio_Dansa.pdf

Ballar em fa feliç

Autoria: Marina Vinardell & Isabel Vinardell

Editorial: Angle Editorial (2021)

El que m'agradaria que la dansa fos

Autoria: Cesc Gelabert

Editorial: Comanegra, Institut del Teatre Edicions (2020)

Música en danza

Autoria: Carmen Pueyo Benedicto

Editorial: Prames (2011)

Dance Anatomy

Autoria: Jacqui Green Haas

Editorial: Human Kinetics (2010)

<https://esbarts.cat/sites/default/files/quaderns/pi236.pdf>

<https://dansaneu.cat/nosaltres>

<https://esdansa.cat/el-festival/>

Gotta Ballroom

Autoria: Christine Zona & Chris George

Editorial: Human Kinetics (2008)

Anatomía para el movimiento

Autoria: Blandine Calais-Germain

Editorial: La liebre de marzo (2015)

Rítmica y creación: Gesto, movimiento y forma

Autoria: Émile Jacques Dalcroze

Editorial: La Pajarita de Papel Ediciones (2017)

<https://www.bbc.co.uk/programmes/m0015tw4>

<https://www.bbc.co.uk/programmes/m0011jxn>

Model esquema d'una sessió

10 min	Benvinguda	ESCALFAMENT Breu exercici guiat d'activació
20 min	Material del dia	PRESENTACIÓ MATERIAL Moviments, exercicis, nocions, i bàsics de treball
20 min	Pràctica i creació	DESENVOLUPAMENT Dansa en parelles, petits grups, o treball individual
10 min	Agraïment	ESTIRAMENTS Breu seqüència per a tornar a la calma

Duració: 1h

Consideracions per a les lliçons

Per a la pràctica del moviment, recomanem tenir presents les consideracions que hi ha recollides al llibret *Learn to Learn*, de Moshe Feldenkrais: A continuació, en deixem una síntesis:

- Procura practicar moviment **havent passat una hora al menys**, des de l'últim àpat que hagi fet
- **De tant en tant, intenta recorda mentalment l'exercici**, i repetir-lo només des del pensament, visualitzant-ho
- **Ajusta't sempre a les teves capacitats**. Si el que és demana a l'exercici no ho pots fer degut a alguna dificultat o lesió, segueix aproximadament les instruccions, sempre adaptant-les a les teves capacitats. I notaràs que amb el temps, i la pràctica, poc a poc aquestes van augmentant.
- **Mai sobrepassis un dolor, si es dóna el cas que sentis un dolor**. Realitza el moviment just fins el punt abans de que comenci el dolor.
- **Procura fer de la teva pràctica, un hàbit**, i destinar cada dia, o cada setmana, una estona per a practicar les lliçons.
- **No dubtis a consultar o demanar ajuda** si tens dubtes amb alguna lliçó o algun moviment. Estem aquí per ajudar-nos.
- **Confia en tu**. No t'amonis per si estàs fent els exercicis exactament com toca. Confia en tu i investiga, explora, prova... fins a trobar allò que sentis que és correcte o que funciona per a tu.



**A totes les persones
que feu possible el
Taller d'Aprèn a Ballar**

Gràcies!