

## Paz Diaz

Titulada en Danza Española en la especialidad de coreografía. Tiene una experiencia como bailarina, coreógrafa y profesora de más de 30 años en tablaos de Madrid, México, Japón y ballets entre los que destaca el Ballet Nacional de Cuba. Después y durante esta andadura comienzo a buscar otras fuentes y vocabularios de movimiento.

Actualmente llevo a cabo mi labor profesional en mi propio estudio Danzan-do.

Profesora certificada de Open Floor movement. (Danza, movimiento y consciencia)

Estudio el movimiento a través del Tai chi desde hace 17 años

Alumna del maestro sufi Adnan Sarhan desde hace 15 años.

## Open Floor movement

Open Floor práctica de movimiento explora el tejido de nuestra experiencia: las cuatro dimensiones del Ser combinada con los cuatro anhelos relacionales (4x4) - a través de la danza.

Para explorar, utilizamos anclajes físicos, cultivamos los Recursos de Movimiento, núcleo de la práctica, siguiendo el proceso del Ciclo del Movimiento propio de Open Floor. A medida que son explorados estos Recursos los bailarines se animan a ampliar creativamente su danza a través de la musicalidad, lenguaje corporal, las polaridades, repetición, texturas y sabores.

Este proceso, el arte de moverse, es infinito.

Todo movimiento se ve como existente en un continuum - la práctica es sobre la conciencia de donde estamos en cualquier continuum dado y donde debemos estar. El equilibrio se considera un momento en vez de un objetivo. La flexibilidad, la resiliencia, la atención plena y la facilidad son metas.