



## APORÍA , de Gabriela Garza

Apoyan el proyecto



**RELACIONES EXTERIORES**  
SECRETARÍA DE RELACIONES EXTERIORES

**MÉXICO**  
EMBAJADA EN ESPAÑA





## APORÍA

Aporía nace de la necesidad de crear una pieza con un mensaje de fondo, de mostrar una realidad por la que pasan muchas mujeres más allá de mostrar solamente un trabajo coreográfico.

Aporía (viene del griego) se refiere a un enunciado que expresa algo racionalmente inviable, muy difícil de entender y carente de camino o solución, lo que comúnmente decimos “callejón sin salida”.

**La autora ha querido expresar a través del baile, la música y la poesía, la manera en que el cuerpo y la forma de ver la vida se ven afectados por los estados emocionales y cómo el estado de una mujer se**

**transforma cuando se ve inmerso en un círculo vicioso dentro de una relación tóxica.**

En esta pieza dividida en 3 partes, se muestra esa transformación y cómo el cuerpo y la energía van manifestando aquello que se vive y cómo se va pasando por las emociones necesarias para poder salir de ese círculo.

*“El cuerpo es el que contiene nuestras emociones, todo se refleja en él y siempre grita lo que la voz calla”*

### **Ficha artística:**

GABRIELA GARZA, idea original, coreografía y baile

MARIANO PAREDES, guitarra y composición musical

LUISA VÁZQUEZ, palmas

JOSEFINA LAZO, voz e interpretación de textos originales de M.CARMEN MONTIEL

### **Gira:**

ESTRENO - 4 de noviembre 2021 - 5 Festival LDC (C.C. Casa de Vacas, Madrid)

12 de febrero 2022 - Espacio La Pelubrería (Madrid)

24 de marzo 2022 - INSTITUTO CULTURAL DE MÉXICO EN ESPAÑA (Madrid)



Madrid a 25 de marzo de 2022

A quien corresponda:

Por medio de la presente me permito externar el apoyo del Instituto Cultural de México en España al proyecto "Aporía" de la bailarina, coreógrafa y profesora de flamenco mexicana Gabriela Garza.

Creemos relevante y de importante el valor artístico, humano y documental de este trabajo sobre la vivencia de la mujer sometida a toxicidad social y de violencia, el compromiso de visibilización desde la creación artística del lenguaje del flamenco universal y la dinámica personal que plantea para el empoderamiento y salida de uno de los problemas sociales que afectan a nuestra sociedad

Por lo anterior, externamos nuestro apoyo institucional al proyecto "Aporía", conscientes de la importancia de que iniciativas de esta naturaleza obtengan espacios de exhibición y que, a través de los mismos, se fomente una reflexión colectiva en torno a temas tan dolorosamente presentes en nuestras sociedades, como la violencia de género.

Jaime Vigna Gómez

Subdirector del Instituto Cultural de México en España



**EMBAJADA DE MÉXICO**  
**INSTITUTO DE MÉXICO EN ESPAÑA**  
Carrera de San Jerónimo nº 46  
28014 MADRID



## GABRIELA GARZA, idea original, coreografía y baile



Gabriela Garza es bailarina, coreógrafa y profesora de baile flamenco con una trayectoria de más de 25 años dedicados a la danza y formada en distintas disciplinas como ballet clásico, contemporáneo, danza Árabe y enfocándose principalmente en el baile flamenco.

Con él ha recorrido escenarios de Países como MÉXICO (su País de origen), Francia, Alemania, Panamá, Estados Unidos (donde residió por 16 años formando su propia compañía e impartiendo clases en Universidades y Centros de danza) y en ESPAÑA (donde vive actualmente desde el año 2004).

Gabriela continúa desarrollando su carrera en el baile integrando distintos elementos y en constante crecimiento, certificada como Coach Ontológico y Social, PNL y Mindfulness.

A través de su constante búsqueda del desarrollo humano y utilizando su experiencia y conocimiento del trabajo corporal, Gabriela ha creado un programa DECC (Danza energética y consciencia corporal) para acompañar y facilitar a personas (en muchos casos si ninguna experiencia en danza) el desarrollo de una mayor conciencia del cuerpo, aprender, experimentar y entender la forma en que la emociones se manifiestan a través de él.

La finalidad no es otra que cambiar la forma en que nos movemos por la vida en conexión con nuestros 3 cuerpos (el mental, el físico y el emocional) a través de la danza y el movimiento consciente.

Este programa se ha llevado a cabo en distintos centros de igualdad de la comunidad de Madrid con una respuesta muy positiva en todas las participantes.

## Referencias

Página web:

<https://gabriela garza flamenco.com/>

Video

<https://player.vimeo.com/video/669405067>

Redes sociales :

FB: Gabriela Garza Flamenco

IG: @gabrielaflamenk

IG:@creativecoaching4life

## Necesidades Técnicas

2 Micrófonos con sus respectivos pés (stand)

Equipo de sonido y un monitor para escenario

4 sillas (sin reposabrazos)

Tarima de madera (tablao)



## "APORÍA" DE GABRIELA GARZA

El próximo jueves 24 de marzo la bailarina, coreógrafa y profesora de baile flamenco mexicana **Gabriela Garza** presenta en el Instituto Cultural de México en España el espectáculo "Aporía". El objetivo de la pieza es expresar, a través del baile, la música y la poesía, la manera en que el cuerpo y la forma de ver la vida se ven afectados por los estados emocionales y cómo el estado de una mujer se altera y transforma cuando se ve inmerso en un círculo vicioso dentro de una relación tóxica

### Participan:

- Gabriela Garza, idea original, coreografía y baile
- Mariano Paredes, guitarra y composición musical
- Luisa Vázquez, palmas
- Josefina Lazo, voz e interpretación de los textos de la autoría de Mari Carmen Montiel

Jueves 24 de marzo del 2022 a las 19:00 horas

Instituto Cultural de México en España

Embajada de México en España

Carrera de San Jerónimo 46, 28014, Madrid

Entrada libre con aforo limitado.

El video estará disponible posteriormente en las cuentas de Facebook y YouTube del Instituto Cultural de México en España



RELACIONES EXTERIORES



MÉXICO



DIPLOMACIA CULTURAL  
DE MÉXICO

DIRECCIÓN EJECUTIVA



INSTITUTO  
CULTURAL  
DE MÉXICO  
EN ESPAÑA

## Propuesta – talleres complementarios



1.-Talleres de baile Flamenco/ el flamenco como herramienta de transformación

2.- Danza energética y consciencia corporal  
@copyright

### PROGRAMA DE GESTIÓN DE EMOCIONES Y CORPORALIDAD.

El objetivo de este programa es encontrar un canal de desarrollo para alinear las áreas cognitiva/emocional/corporal del ser humano a través del cuerpo y el movimiento.

El cuerpo es receptor de todo lo que nos sucede, reacciona y actúa dependiendo de los estímulos que este recibe, muchas veces se pasa por alto esta conexión creando bloqueos emocionales, malestares, estrés y falta de concentración entre otras cosas.

Trabajando la corporalidad como parte de un programa de transformación personal y utilizando como base el coaching ontológico, la programación neurolingüística, el mindfulness y la danza creativa que contribuyen a generar un cambio en el Ser, centrándose en el presente para mejorar el futuro.

Cuando se generan bloqueos emocionales el trabajo de corporalidad ayuda a sostener, conectar y asimilar las emociones por medio del movimiento y respiraciones conscientes, ejercicios y dinámicas específicas para ello.

#### ¿A quién va dirigido ?

A todo aquel que desee explorar las posibilidades de expresión utilizando su cuerpo como herramienta

#### Objetivos del programa

- Conseguir un estado de coherencia entre la cognición, emoción y cuerpo
- ¿Cómo me muevo en la vida?
- Aprender a expresarte corporalmente.
- Reconocer la confianza, apertura y seguridad.
- Explorar la escucha interna.
- Conectar con tu ser más íntimo.
- Recuperar tu poder personal ( empoderamiento )

- Aprender a identificar y transformar las emociones en aliadas aprendiendo a escuchar e identificar el mensaje que hay detrás de cada una para poder gestionarlas.
- Reconectar con tu cuerpo a través de la aceptación y el reconocimiento de sus capacidades.
- Ampliar las posibilidades de vivir en plenitud y expansión y en aceptación de nuestro propio ser.
- capacitar – a las mujeres de un mayor autoconocimiento psicofísico a través de la danza. De esta forma, intentaremos que las mujeres puedan adquirir una valiosa herramienta para combatir los múltiples efectos derivados de la discriminación, la violencia, la exclusión y la desigualdad”.

### Metodología

¿Qué son las emociones y cómo influyen en mi vida?

El coaching ontológico nos proporciona la base teórica necesaria para entender las emociones y el mensaje que hay detrás de cada una, reconociendo la importancia de gestionarlas.

¿Cómo y dónde se manifiestan las emociones en el cuerpo?

Estudiando las respuestas fisiológicas de las emociones

- Influencia de las emociones en la respiración
- Cómo utilizar la respiración y los ritmos vitales voluntariamente para recuperar el equilibrio físico y emocional.
- Ejercicios y dinámicas específicas donde se podrá profundizar en la relación y la importancia de la conexión entre lo que decimos , pensamos y hacemos.
- Realizando ejercicios de PNL, danza ,expresión corporal y mindfulness para aprender a entender el lenguaje del cuerpo.
- Explorando a través de la danza intuitiva tomando consciencia de cada parte de nuestro cuerpo como forma de expresión.
- Convirtiéndote en el creador de tu propia coreografía de vida.
- Utilizando herramientas como la música, la escritura y el juego para explorar, conectar y desarrollar la creatividad y así aprender a vivir la vida desde otra perspectiva.

**Facilitadora : Gabriela Garza - [www.gabrielagarzacoaching.com](http://www.gabrielagarzacoaching.com)**

Coach ontológico y social con formación en Programación Neurolingüística y mindfulness, coreógrafa, bailarina profesional y especialista en danza y expresión corporal con 30 años de experiencia, monitora de Pilates y yoga.

[creative\\_coaching\\_4life@gmail.com](mailto:creative_coaching_4life@gmail.com)

Facebook: Creative Coaching for life

Instagram: Creative Coaching 4 life