

GORPUTZAK MUGIMENDUAN

Dantza tailerra

ALBA FERNÁNDEZ



Material pedagogikoa

AURKEZPENA

Alba Fernandez sortzaileak egindako **Artearekin hezi** formakuntza-ildoaren lehen **koaderno pedagogikoa** partekatzen dugu; gizarte- eta hezkuntza-ekintzako profesionalentzako programa honen lehen tailerra berak eman zuen.

Lau orduko tailerra 2024ko apirilean egin zen Gipuzkoako Dantzagunean, eta gorputzaren arteek eta mugimenduak elkarrekin egoteko eta harremanak sortzeko eskaintzen dituzten modu berriak landu zituen, zaintzaren garrantzia oinarri hartuta.

SAIOAREN SEKUENTZIA

LEHEN ZATIA

1. IZENAK

HELBURUAK:

- Arreta eta kontzentrazioa piztea.
- Talde-kohesioa sortzea eta izotzaldia urtzea, dibertsioaren bidez.

DENBORA: 5/10'

KOKAPENA ESPAZIOAN: borobilean, zutik edo aulkian eserita.

Pertsona guztiak ikusteko aukera eskaintzen digun geometria da borobila edo zirkulua.

MUSIKA: Promised Heights - CYMANDE

DINAMIKA:

Lehenengo txanda:

Txalo baten bidez, gure izena pertsona honi bidaltzen diogu. Txandak aurrera egin ahala, bidalketen abiadura handituko dugu. Txalo bakoitzarekin, izena azkarrago pasatzen da, ia ez ulertzeraino edo nahasten hasten gara, eta horrek barreak eta dibertsioa eragingo ditu taldean.

Bigarren txanda:

Bigarren txanda honetan, dinamika bera errepikatuko dugu, baina oraingo honetan gure izena ezkererantz bidaliko dugu. Berriro ere, progresiboki, abiadura handituko dugu errepikapen bakoitzean, izena jarraitzeko zaila izan arte edo akats dibertigarriak sortu arte.

Hirugarren txanda:

Hirugarren txandan, aldagai berri bat sartuko dugu. Izena eskuinerantz bidaltzen hasiko gara, baina norabidea aldatzeko aukera izango dugu izena jasotzen dugunean. Horrek esan nahi du erabaki dezakegula eskuinerantz ala ezkerrerantz bidali. Abiadurarekin jolasten jarraituko dugu; gradualki handituko da, eta horrek ariketari dibertsioa eta beste desafio maila bat erantsiko dio.

2. AUTOMASAJEA

HELBURUAK:

- Gorputz-konexioa
- Propiopertzepzioa
- Erlaxazioa

DENBORA: 10/15'

KOKAPENA ESPAZIOAN: borobilean, zutik edo aulkietan eserita.

MUSIKA: Life - MATTHEW HALSALL

DINAMIKA

Prestaketa: hasteko, begiak itxiko ditugu, baina nahi duenak erdi-irekita eduki ditzake. Horrek kontzentratzen lagunduko digu eta gure gorputzarekin modu sakonagoan konektatzen.

Bertikaltasunarekin konektatzea: gure gorputzaren bertikaltasuna sentituko dugu. Zutik dauden pertsonak oinazpiak lurrarekin duen kontaktua behatuko dute; aldiz, eserita daudenek, beren oinarriaren eta aulkiaren arteko konexioa behatuko dute, dela iskionen bidez, dela aulkian sostengatuz, dela oinazpien bidez.

Arnasketa behatu: gure arnasketaz jabetuko gara, aldatu gabe. Besterik gabe, behatu egingo dugu, modu naturalean mugitu dadin utziz.

Masajea: masajea burugainetik hasiko dugu beheko gorputz-adarretara, beti goitik beherako norabidean. Prestatzeko, bular parean, eskuak igurtziko ditugu asku-ahurren beroa aktibatuz.

- **Azala:** esku-ahurrak erabiliko ditugu azala leun zeharkatzeko, presio arina eta delikatu aplikatuz.

- Muskuluak: muskuluak eta haragia ore bat balira bezala oratuko ditugu, esku guztia erabiliz, eta, noizean behin, hatzak erabiliko ditugu presio tinkoagoa eta sakonagoa egiteko.
- Hezurra: azkenik, hezurak ukitu eta haztatuko ditugu, bai handiak eta bai txikiak, haien egitura eta ehundura arakatzeko.

Masaje honek erlaxatzen laguntzen digu, gure gorputzarekin konektatzen eta gorputzeko atalez jabetzen, hainbat motatako kontaktu eta presioak arakatzeko bitartean.

3. DESPLAZAMENDUAK

HELBURUAK:

- Gorputzarekin eta arnasketarekin konektatzea.
- Espazioa eta haren ezaugarriak arakatzeko.
- Besteen presentzia antzematea.
- Hainbat mugimendu-abiadurekin esperimendatzea.

DENBORA: 5/10'

KOKAPENA ESPAZIOAN: espazio guztian barrena.

MUSIKA: Gnossienne 1. zk - CHICHA LIBRE

DINAMIKA

Prestaketa:

Espaziotik barrena desplazatzen hasiko gara, bai oinez edo bai aulkian mugituz; gure arnasketari eta oinarriarekin dugun konexioari arreta eskainiko diogu, bai oinazpiek lurrarekin duten konexioari edo bai aulkiarekin dugun kontaktuari erreparatuz.

Espazioa arakatu:

Mugitzen garen bitartean, hainbat ibilbide arakatzeko ditugu, norabide aldaketekin jolastuz eta desplazatzeko hainbat modurekin esperimendatuz. Aldi berean, inguruan dugun espaziora eramango dugu geure arreta, koloreak, formak, lerroak, ehundurak eta argizatzen duen argiaren kalitatea behatuko ditugu.

Konexioa gainerako pertsonekin:

Gure arreta irekiko dugu espazioa gurekin partekatzen duten pertsonetara. Norbaitekin gurutzatzen garenean, begiradarekin agur egingo diogu, gainerako partaideen presentzia aitortuz.

Bariazioak:

Ariketa egiten ari garenean, hainbat mugimendu-abiadurekin esperimenta dezakegu, mugimendu lasai eta leunetatik azkar eta indartsuetara. Arakatuko dugu horrek nola eragiten duen gure espazioaren pertzepzioan eta ingurunearekin eta gainerako pertsonekin dugun konexioan.

4. ARTIKULAZIOA



HELBURUAK

- Artikulazioen mugikortasuna arakatzea.
- Burua eta gorputza mugimenduaren bidez konektatzea.
- Adierazpena eta sormena sustatzea.
- Koordinazioa eta gorputzaren kontrola hobetzea.
- Erlaxazioa eskaintzea eta tentsioak askatzea.

DENBORA: 10`- 20`

KOKAPENA ESPAZIOAN:

Lehen zatia: borobilean.

Bigarren zatia: espazio guztian barrena.

MUSIKA:

The Sun in September - MATTHEW HALSALL
El Jardin - HERMANOS GUTIÉRREZ

DINAMIKA

Lehen zatia:

Hasteko, gorputzaren goiko zatian zentratuko gara, eta, ondoren, jaisten joango gara beheko gorputz-adarretako artikulazioetarantz. Burua mugituz hasiko gara; mugimendu txikiak egingo ditugu "bai" eta "ez" esanez, artikulazioaren mugikortasuna arakatzeko eta sentitzeko nola pausatzen den eta nola mugitzen den burua bizkar-hezuraren gainean. Ondoren, zirkulu leunak egingo ditugu eskuinerantz eta ezkererantz, lepoa mugitu gabe.

Gero, lepoa sartuko dugu arakatzeko horretan eta artikulazioek bakarka eskaintzen diguten mugimendua arakatzeko eta behatzen jarraituko dugu honako atal hauetan: burua, lepoa, sorbaldak, ukondoak, eskumuturra, hatzak, aldaka, belak, orkatilak eta oinetako behatzak.

Bigarren zatia:

Artikulazioak mugitzean airean zer marrazki egiten ditugun behatuko dugu. Adibidez, eskumuturrak mugitzerakoan, zirkuluak edo lerroak marraztuko ditugu. Gero, kanta bat jarriko dugu eta zirkuluak, lerroak eta halakoak marraztuko ditugu espazioan, desplazatuz eta gorputzeko hainbat zati erabiliz, adibidez, hatzak, eskumuturrak, ukondoak...

Amaitzeko, gu pintzel bat bagina eta espazioa mihise bat balitz bezala desplazatuko gara. Koloreak irudika ditzakegu eta gure gorputzarekin mugimenduak sortu, modu sortzailean adieraziz.

5. ESKULTURAK

HELBURUAK

- Gorputz-kontzientzia garatzea.
- Entzumena eta behaketa aktibatzea.
- Ez-ahozko komunikazioa sustatzea.
- Bestearen gorputzarekiko enpatia eta sentsibiltatea sustatzea.
- Gorputz-mugimenduaren hainbat forma arakatzeko.
- Partaideen artean konfiantza eraikitzea, guk besteak gidatzen eta gida gaitzaten ikasten.

DENBORA: 30'

KOKAPENA ESPAZIOAN: borobilean, bikoteka.

MUSIKA: Winds of Solace - GAL GRACEN eta Stone Start Spinning - DAVID DARLING

DINAMIKA

Ariketa honetan, bikoteka lan egingo dugu: bat eskultorea izango da eta bestea, eskultura. Hasi baino lehen, garrantzitsua da argi jakinaraztea gorputzeko atalen batean minik edo tentsiorik dugun edo atalen bat ukitzerik nahi ez dugun, giro seguru eta errespetuzkoa bermatu ahal izateko.

LEHEN ZATIA

Eskultura postura neutro batean jarriko da: oinak paraleloan, besoak erlaxatuta eta gorputzaren aldeetara eta begirada aurrera begira. Aukera dezakezu begiak irekita edo itxia izatea, nahiago duzun bezala. Eskultorea eskulturaren parean jarriko da; esku bat, leunki, bularraren erdian jarriko du, klabikulen azpian, eta beste eskua bizkarrean, arnasketa sinkronizatuaren bidez konexio bat eratuz.

Artikulazio-mugimenduaren aurreko ariketa oinarri hartuta, eskultoreak kontaktu fisikoa erabiliko du leunki eskulturaren gorputza gidatzeko, horrela hainbat mugimendu eta forma sortuz. Eskultorearen argibideak argiak eta zehatzak izango dira, aukera eskainiz eskulturari libreki erantzuteko eta jasotako jarraibideen arabera mugitzeko.

Ariketan aurrera egin ahala, hainbat figura eta jarrera sortuko dira. Garrantzitsua da eskultura adi eta harbera egotea eskultorearen argibideei, mugimenduari aktiboki lagunduz eta bere gorputzaren aukerak arakatzuz.

Gogoan izan ariketa honen helburu nagusia dela gorputzaren hainbat forma eta aukera arakatzea eta deskubritzea, eskultore eta eskulturaren artean konexio intimo eta errespetuzkoa eratzen den bitartean. Gozatu prozesua eta baimena eman zure buruari libre esploratzeko!

Rol aldaketa.

BIGARREN ZATIA

Gonbit egiten zaio eskulturari mugimenduari bizitza emateko. Eskultoreak eskultura gida dezake espaziotik desplazatzeko, mugitu dadin edo dantza egin dezan animatuz. Horrek eskulturari aukera eskaintzen dio mugimendua testuinguru dinamikoago eta

adierazkorrago batean arakatzeko, eskultorearen argibideei eta gida-lanari erantzuten dion bitartean.

Rol aldaketa.

6. GORPUTZ-ATALAK

HELBURUAK

- Gorputz-espazioa arakatzea eta ezagutzea.
- Gorputzaren atalak hurbiltzean edo urruntzean, formak eta mugimenduak nola aldatzen diren behatzea.
- Gorputzaren atalen hainbat konbinazioekin esperimentatzean, sormena sustatzea.
- Gorputz-kontzientzia eta espazioaren pertzepzioa hobetzea.
- Norberaren adierazpena sustatzea, partaide bakoitzari bere konbinazioak eta ibilbide gustukoenak aukera ditzan uzten.

DENBORA: 30 minutu

KOKAPENA ESPAZIOAN: hasieran, borobilean; ondoren, espazioan barrena.

MUSIKA: Little Sunflower - DOROTHY ASHBY

DINAMIKA

Gorputz espazioa arakatzeko: ariketa honetan, ez dago espazioa arakatzeko modu bakarra. Horregatik, hainbat ibilbide probatuko ditugu. Jarduera gidatzen duen pertsonak gorputzeko bi atal proposatuko ditu horien arteko espazioa behatzeko eta baita arakatzeko horretatik sortzen den mugimendua ere. Bitartean, gorputzaren gainerako atalak esna eta aktibo egongo dira, prozesua laguntzen.

Urratsak:

Distantzia arakatu: zati simetrikoen arteko espazioa arakatzeko hasiko gara: sorbaldak, ukondoak edo eskumuturrak. Gero, konbinazio asimetrikoekin jarraituko dugu, adibidez, ezkerreko oina eta eskuineko eskua, eskuineko belarria eta ezkerreko ukondo, besteak beste. Zati horiek aldentuko ditugu, horien arteko espazioa zabalduz, eta sortzen diren formak behatuko ditugu.

Gertutasuna arakatu: ondoren, aukeratutako zatiak hurbilduko ditugu, haien arteko espazioa murriztuz, elkar ukitzeko beharrik gabe. Hurbiltze horrekin agertzen diren forma berriak behatuko ditugu.

Aukera askea eta bariazioa: orain, pertsona bakoitzak aukeratuko du gorputzeko zein atalekin arakatu nahi duen, eta nahi bezala alda ditzake.

Tartekatu distantzia eta gertutasuna: aukeratutako bi gorputz atalak hurbiltzea eta urruntzea txandakatuko dugu, haien arteko ibilbide zuzenak eta zeharkakoak arakatzuz. Gorputzeko beste bi ataletara alda dezakegu eta prozesua errepikatu.

Arakatzeko dinamikoa: azkenik, bi atalen arteko espazioa eta ibilbideak arakatuko ditugu, gelako gune batetik bestera desplazatzen garen bitartean. Gorputzaren atalak eta gelako guneak behin eta berriz aldatuko ditugu, behatuz nola aldatzen diren konbinazioak eta zer gustatzen zaigun gehiago.

Pertsona bakoitzak aukera dauka esperimentatzeko eta deskubritzeko zer konbinazio eta ibilbide iruditzen zaizkion interesgarriagoak eta gogobetegarriagoak.

7. TALDEKO KONPOSIZIOA ETA ERAKUSTALDIA



HELBURUAK:

- Taldeko konposizio inklusibo bat sortzea partaide bakoitzaren bakarkako ekarpenekin.
- Saioan jasotako ezagutzak aplikatzea.
- Bisualki kontatzea eta publikoari sentipenak sortzea.
- Sormen indibiduala eta kolektiboa sustatzea.
- Partaideen arteko lankidetzeta, komunikazioa eta taldean erabakiak hartzeko gaitasuna indartzea.

- Pertsona guztiak modu dinamikoan tartean sartzen dituen ikasketa-esperientzia dinamikoa eta parte-hartzailea eskaintzea.

DENBORA: 30'

KOKAPENA ESPAZIOAN:

Konposizioa: talde bakoitzak toki bat aukeratuko du espazioan.

Erakustaldia: espazioa bitan banatuko da, eszenatokia eta publikoa.

MUSIKA: Bag of Bones - FELIX LABAND

DINAMIKA

Taldeko konposizioa: inprobisatutako koreografiak sortu

Ariketa honetan, 3 edo 4 pertsonako taldeak osatuko ditugu eta orri bat eta boligrafo bat emango diogu talde bakoitzari. Partaide bakoitzak gorputzeko bi atal aukeratuko ditu eta toki zehatz bat espazioan, eta proposamen horiek orrian idatziko dituzte. Ondoren, hiru proposamenak mugimenduan probatuko dituzte, horiek guztiak txertatuko dituen koreografia bat sortzeko elkarrekin.

Urratsak:

Arakatu eta erabaki

Taldeek 15 minutu izango dituzte elkarrekin arakatzeko eta mugimendu-sekuentzia erabakitzeko, eta baita inprobisatutako koreografiaren hasiera eta amaiera pentsatzeko ere. Abiapuntu eta helmuga argi bat aukeratu behar dituzte espazioan.

Koreografia sortu eta inprobisatu

Arakatu eta erabakiak hartu ostean, taldeek gelako toki bat aukeratuko dute hasteko eta beste bat, amaitzeko. Inprobisatutako koreografiaren hasiera eta amaiera argi bat finkatuko dituzte eta mugimenduak zehaztu.

Erakustaldia, taldeari aurkeztea:

15 minutuak amaitu ostean, gela bi espaziotan banatuko dugu: bat dantzatzen dutenentzat eta beste bat begira daudenentzat, publikoarentzako leku bat eta eszenatoki moduko bat sortuz. Talde bakoitzak bere koreografia inprobisatua erakutsiko die taldeko gainerakoei.

Jarduera honek sormena, lankidetzeta eta taldekako adierazpen artistikoa sustatzen du, koreografia errepikaezin eta inprobisatuak sortzeko eta aurkezteko, pertsonak elkarrekin lan egiten duten bitartean.

8. AMAIERA



HELBURUAK:

- Arnasketarekin konexioa eta saioko sentsazioak laguntzea.
- Idazketa automatikoaren bidez, hausnarketa eta adierazpen indibiduala piztea.
- Eskertza eta saioaren amaiera.

DENBORA: 30'

KOKAPENA ESPAZIOAN: borobilean, etzanda edo aulkian, atsedenerako jarreran.

MUSIKA: Spain - JULIE BYRNE, STEVE SOBS

DINAMIKA

Amaierarako prestatu:

- Borobilean elkartuko gara, lurrean etzanda edo aulkietan, atsedenerako jarreran.
- Gure arnasketarekin konektatuko dugu; lurrarekin kontaktuan dauden gorputz-atalak behatuko ditugu eta arreta eskainiko diegu. Ez dugu ezer aldatuko, soilik behatu.
- Praktika eta saioaren osteko gorputzaren sentsazioak behatuko ditugu. Horrela egongo gara 5 minututan.
- Pixkanaka, alde baterantz etzango gara, eta gorputz-adarrak leun mugituko ditugu gorputza gradualki esnatzeko.
- Arnasa hiru aldiz sakon hartuko dugu eta begiak pixkanaka irekiko ditugu, alerta-egoerara bueltatzeko.

Idazketa automatikoa:

- Gure ondoan aurkituko dugun paper bat hartuko dugu, eta idazketa automatikoko ariketa bat egingo dugu lau minututan. Paperean idatzi edo plasmaturiko dugu ateratzen zaigun lehen gauza: hitz solteak izan daitezke, esaldiak, sentipenak, irudiak edo marrazkiak. Ez dugu epaituko, besterik gabe ateratzen utziko diegu.

Bertikaltasunera bueltatu:

- Zutik jarri eta, postura bertikalean, hiru aldiz hartuko dugu arnasa sakon, zentratzeko.
- Txalo egin eta esker ona adieraziko dugu partekatutako esperientziagatik.
- Saioa amaitzeko, egindako lana eta partekatutako espazioa aitortuko dugu.

ATSEDENA

BIGARREN ZATIA

Tailerraren bigarren zatia teoria- eta hausnarketa-saio bat izan zen. Hasteko, irizpide giltzarriak arakatu genituen proposamena geure taldetan txertatzeko. Gero, erronka pertsonal eta kolektiboetan sakondu genuen, hau da, gure lan-esparrura mugimendu-proposamenak eta dantza eramaterakoan aurre egin beharreko erronkei buruz aritu ginen.

Saioan zehar, jarduera hauek egiteko beharrezko diren laguntza motei buruz hausnartu genuen eta praktika artistikoen eta dantzaren onurek maila pertsonalean nahiz hainbat talderekin lan egitean ekar dezakeenaz gogoeta egin genuen.

Saioa amaitzeko, gure hausnarketak bildu genituen eta partaide bakoitzari aukera eman genion bere ideiak eta esperientziak partekatzeko.

ALBA FERNÁNDEZ