

CUERPOS EN MOVIMIENTO

Taller de danza

ALBA FERNÁNDEZ



Material pedagógico

gertu
kultura
inklusioko
atea

dantza
gunea

Departamento de Cultura y Turismo del Gobierno Vasco
Euzko Lehen Unibertsitatea
Euzko Lehen Unibertsitatea
Euzko Lehen Unibertsitatea
Euzko Lehen Unibertsitatea

PRESENTACIÓN

Compartimos el primer **cuaderno pedagógico** de la línea de formación **Educa con el Arte** realizado por la **creadora Alba Fernández**, que impartió el primer taller de este programa destinado a profesionales de la acción social y educativa.

El taller de 4 horas de duración se realizó en abril de 2024 en Gipuzkoako Dantzagunea y trató las posibilidades de las artes del cuerpo y el movimiento para trabajar nuevas formas de estar y relacionarnos, desde la importancia del cuidado.

SECUENCIA DE LA SESIÓN

PRIMERA PARTE

1.NOMBRES

OBJETIVOS:

- Estimular la atención y la concentración.
- Generar cohesión grupal y romper el hielo mediante la diversión.

TIEMPO: 5/10'

DISPOSICIÓN EN EL ESPACIO: En círculo, de pie o sentadas en silla.
El círculo es una geometría que nos permite ver a todas las personas

MÚSICA: Promised Heights - CYMANDE

DINÁMICA:

Primera ronda:

Con una palmada, enviamos nuestro nombre a esta persona. A medida que avanza la ronda, vamos aumentando la velocidad de los envíos. Con cada palmada, el nombre se va pasando más rápido, hasta que llega un punto en el que apenas podemos entenderlo o comenzamos a equivocarnos, lo que provoca risas y diversión en el grupo.

Segunda ronda:

En esta segunda ronda, repetimos la misma dinámica, pero esta vez enviando nuestro nombre hacia la izquierda. Nuevamente, aumentamos la velocidad progresivamente con cada repetición, hasta que el nombre se vuelve difícil de seguir o comienzan a surgir errores divertidos.

Tercera ronda:

En la tercera ronda, introducimos una nueva variable. Comenzamos enviando el nombre hacia la derecha, pero con la posibilidad de cambiar la dirección cuando recibimos el nombre. Esto significa que podemos decidir si enviarlo hacia la derecha o hacia la izquierda. Continuamos jugando con la velocidad, incrementándose gradualmente, lo que agrega un nivel adicional de diversión y desafío al ejercicio.

2.AUTOMASAJE

OBJETIVOS:

- Conexión corporal.
- Propiocepción.
- Relajación

TIEMPO: 10/15'

DISPOSICIÓN EN EL ESPACIO: En círculo, en vertical o sentadas en sillas.

MÚSICA: Life - MATTHEW HALSALL

DINÁMICA

Preparación: Para comenzar, cerramos los ojos, aunque quienes lo prefieran pueden mantenerlos entreabiertos. Esto nos ayuda a concentrarnos y a conectarnos con nuestro cuerpo de manera más profunda.

Conexión con la verticalidad: Sentimos la verticalidad de nuestro cuerpo. Aquellas personas que están de pie observan el contacto de las plantas de sus pies con el suelo, mientras que las que están sentadas observan la conexión entre su base y la silla, ya sea a través de los isquiones, el apoyo en la silla o las plantas de los pies.

Observación de la respiración: Tomamos conciencia de nuestra respiración, sin intentar modificarla. Simplemente la observamos, permitiendo que fluya de manera natural.

Masaje: Iniciamos el masaje desde la coronilla hacia las extremidades inferiores, siempre en dirección de arriba hacia abajo. Para prepararnos, frotamos las manos a la altura del pecho para activar el calor de las palmas.

- **Piel:** Utilizamos las palmas de las manos para recorrer suavemente la piel, aplicando una presión ligera y delicada.
- **Músculos:** Procedemos a amasar los músculos y la carne, utilizando toda la mano y, en ocasiones, los dedos para aplicar una presión más firme y profunda.

- Hueso: Finalmente, tocamos y palpamos los huesos, tanto los grandes como los más pequeños, para explorar su estructura y textura.

Este masaje nos ayuda a relajarnos, a conectarnos con nuestro cuerpo y a tomar conciencia de sus partes, mientras exploramos diferentes tipos de contacto y presión.

3.DESPLAZAMIENTO

OBJETIVOS:

- Conectar con el cuerpo y la respiración.
- Explorar el espacio y sus características.
- Reconocer la presencia de los demás.
- Experimentar con diferentes velocidades de movimiento.

TIEMPO: 5/10'

DISPOSICIÓN EN EL ESPACIO: Por todo el espacio.

MÚSICA: Gnossienne No.1 - CHICHA LIBRE

DINÁMICA

Preparación:

Comenzamos desplazándonos por el espacio, ya sea caminando o moviéndonos en silla, manteniendo la atención en nuestra respiración y en la conexión con la base, ya sea las plantas de los pies en el suelo o el contacto con la silla.

Exploración del espacio:

Mientras nos movemos, exploramos diferentes recorridos, jugando con cambios de dirección y experimentando con distintas formas de desplazarnos. Al mismo tiempo, llevamos nuestra atención al espacio que nos rodea, observando sus colores, formas, líneas, texturas y la calidad de la luz que lo ilumina.

Conexión con las demás personas:

Abrimos nuestra atención hacia las personas que comparten el espacio con nosotros. Cuando nos cruzamos con alguien, nos saludamos con la mirada, reconociendo la presencia de las demás participantes.

Variaciones:

Durante el ejercicio, podemos experimentar con diferentes velocidades de movimiento, desde movimientos lentos y suaves hasta rápidos y enérgicos, explorando cómo afecta esto nuestra percepción del espacio y nuestra conexión con el entorno y con las demás personas.

4.ARTICULACIÓN



OBJETIVOS

- Explorar la movilidad de las articulaciones.
- Conectar mente y cuerpo a través del movimiento.
- Fomentar la expresión y la creatividad.
- Mejorar la coordinación y el control corporal.
- Proporcionar relajación y liberación de tensiones.

TIEMPO: 10` - 20`

DISPOSICIÓN EN EL ESPACIO:

Primera parte: En círculo.

Segunda parte: Por todo el espacio.

MÚSICA:

The Sun in September - MATTHEW HALSALL

El Jardín - HERMANOS GUTIÉRREZ

DINÁMICA

Primera parte:

Comenzaremos centrándonos en la parte superior del cuerpo y luego iremos descendiendo hacia las articulaciones de las extremidades inferiores. Comenzaremos moviendo la cabeza, haciendo pequeños movimientos de sí y no para explorar la movilidad de la articulación y sentir cómo reposa y se mueve la cabeza sobre la columna vertebral. Luego, realizaremos círculos suaves hacia la derecha y hacia la izquierda, sin mover el cuello.

Después, incluiremos el cuello en la exploración y continuaremos explorando y observando el movimiento que nos ofrecen las articulaciones de manera aislada: cabeza, cuello, hombros, codos, muñecas, dedos, cadera, rodillas, tobillos y dedos de los pies.

Segunda parte:

Observaremos qué dibujos realizamos en el aire al mover las articulaciones. Por ejemplo, al mover las muñecas, dibujaremos círculos o líneas. Luego, pondremos una canción y dibujaremos círculos, líneas, etc., en el espacio, desplazándonos y utilizando diferentes partes del cuerpo, como los dedos, las muñecas, los codos, etc.

Para finalizar, nos desplazamos como si fuéramos un pincel y el espacio fuera un lienzo. Podremos imaginar colores y crear movimientos con nuestro cuerpo, expresándonos de manera creativa.

5.ESCULTURAS

OBJETIVOS

- Desarrollar la conciencia corporal.
- Activar la escucha y la observación.
- Fomentar la comunicación no verbal.
- Promover la empatía y la sensibilidad hacia el cuerpo del otro/a.
- Explorar diferentes formas de movimiento corporal.
- Construir la confianza entre las participantes aprendiendo a guiar y ser guiada

TIEMPO: 30'

DISPOSICIÓN EN EL ESPACIO: En círculo, por parejas.

MÚSICA: Winds of Solace - GAL GRACEN y Stone Start Spinning - DAVID DARLING

DINÁMICA

En este ejercicio, vamos a trabajar en parejas, donde uno será el/la escultor/a y el otro/a será la escultura. Antes de comenzar, es importante establecer una comunicación clara sobre cualquier zona del cuerpo que pueda estar experimentando dolor, tensión o que no deseamos que se toque, para así asegurar un ambiente seguro y respetuoso.

PRIMERA PARTE

La escultura se coloca en una postura neutra, con los pies en paralelo, los brazos relajados a los lados del cuerpo y la mirada dirigida hacia adelante. Puedes elegir mantener los ojos abiertos o cerrados, según tu preferencia. El/la escultor/a se posiciona frente a la escultura, colocando una mano suavemente en el centro del pecho, debajo de las clavículas, y la otra mano en la espalda, estableciendo así una conexión mediante la respiración sincronizada.

Basándonos en el ejercicio previo sobre el movimiento articular, el/la escultor/a utilizará el contacto físico para guiar suavemente el cuerpo de la escultura, generando así diferentes movimientos y formas. Cada indicación del/la escultor/a será clara y precisa, permitiendo que la escultura responda fluidamente y se mueva de acuerdo con las instrucciones recibidas.

A medida que avancemos en el ejercicio, irán surgiendo diversas figuras y posturas. Es importante que la escultura se mantenga receptiva y atenta a las indicaciones del/la escultor/a, contribuyendo activamente al movimiento y explorando las posibilidades de su propio cuerpo.

Recuerda que el objetivo principal de este ejercicio es explorar y descubrir las distintas formas y posibilidades corporales, mientras se establece una conexión íntima y respetuosa entre el/la escultor/a y la escultura. ¡Disfruta del proceso y permítete explorar libremente!"

Cambio de rol.

SEGUNDA PARTE

Se invita a la escultura a dar vida al movimiento. El/la escultor/a puede guiar a la escultura para desplazarse por el espacio, animándola a moverse o incluso a bailar. Esto permite que la escultura explore el movimiento en un contexto más dinámico y expresivo, mientras sigue respondiendo a las indicaciones y la guía del escultor/a.

Cambio de rol.

6.GORPUTZ ATALAK

OBJETIVOS

- Explorar y familiarizarse con el espacio corporal.
- Observar cómo cambian las formas y los movimientos al alejar o acercar partes del cuerpo.
- Fomentar la creatividad al experimentar con diferentes combinaciones de partes del cuerpo.
- Mejorar la conciencia corporal y la percepción del espacio.
- Promover la expresión personal al permitir que cada participante elija sus propias combinaciones y recorridos preferidos.

TIEMPO: 30 minutos

DISPOSICIÓN EN EL ESPACIO: En círculo al principio, después por el espacio.

MÚSICA: Little Sunflower - DOROTHY ASHBY

DINÁMICA

Exploración del Espacio Corporal: En este ejercicio, no hay una sola manera de explorar el espacio. Por eso, vamos a probar diferentes recorridos. La persona que guía la actividad propondrá dos partes del cuerpo para observar el espacio entre ellas y el movimiento que surge de esta exploración. Mientras tanto, el resto del cuerpo permanecerá despierto y activo, acompañando el proceso.

Pasos:

Exploración de la distancia: Comenzamos explorando el espacio entre partes simétricas, como los hombros, los codos o las muñecas. Luego, continuamos con combinaciones asimétricas, como el pie izquierdo y la mano derecha, la oreja derecha y el codo izquierdo, entre otras. Alejamos estas partes, ampliando el espacio entre ellas, y observamos las diferentes formas que surgen.

Exploración de la Proximidad: Después, acercamos las partes seleccionadas, reduciendo el espacio entre ellas, sin necesidad de que se toquen. Observamos las nuevas formas que aparecen con este acercamiento.

Libre Elección y Variación: Ahora, cada persona elige con qué partes del cuerpo desea explorar y puede cambiarlas según su preferencia.

Intercalación de Distancia y Proximidad: Alternamos entre alejar y acercar las dos partes del cuerpo elegidas, explorando recorridos directos e indirectos entre ellas. Podemos cambiar a otros dos puntos del cuerpo y repetir el proceso.

Exploración Dinámica: Finalmente, exploramos el espacio y los recorridos entre dos puntos mientras nos desplazamos de un punto a otro en la sala. Cambiamos los puntos del cuerpo y de la sala continuamente, observando cómo varían las combinaciones y qué nos gusta más.

Cada persona tiene la oportunidad de experimentar y descubrir qué combinaciones y recorridos le resultan más interesantes y satisfactorios.

7.COMPOSICIÓN GRUPAL Y MUESTRA



OBJETIVOS:

- Crear una composición grupal inclusiva con las contribuciones individuales de cada participante
- Aplicar los conocimientos adquiridos durante la sesión
- Narrar visualmente y generar sensaciones en el público.
- Promover la creatividad individual y colectiva. y l.
- Fortalecer la colaboración entre participantes, la comunicación y la capacidad de tomar decisiones en equipo.
- Proporcionar una experiencia de aprendizaje dinámica y participativa que involucre a todas las personas de manera dinámica.

TIEMPO: 30'

DISPOSICIÓN EN EL ESPACIO:

Composición: Cada grupo escoge un lugar del espacio.

Muestra: El espacio se divide en dos, escenario y público.

MÚSICA: Bag of Bones - FELIX LABAND

DINÁMICA

Composición Grupal: Creación de Coreografías Improvisadas

En este ejercicio, formaremos grupos de 3 o 4 personas y les proporcionaremos una hoja y un bolígrafo a cada grupo. Cada participante elegirá dos puntos del cuerpo y un lugar específico en el espacio, y escribirán estas propuestas en la hoja. Luego, probarán las tres propuestas en movimiento para crear una coreografía conjunta que incorporará todas ellas.

Pasos:

Exploración y Decisión

Los grupos tendrán 15 minutos para explorar juntos y decidir la secuencia de movimientos, así como el inicio y el final de la coreografía improvisada. Escogen claramente un punto de partida y un destino en el espacio.

Creación e improvisación coreografía

Después de explorar y decidir, los grupos elegirán un lugar en la sala para comenzar y otro para terminar. Establecerán un inicio y un final claros para su coreografía improvisada y concretarán los movimientos.

Muestra, Presentación al grupo:

Una vez finalizados los 15 minutos, dividiremos la sala en dos espacios: uno para quienes bailan y otro para quienes observan, creando una especie de escenario y lugar para el público. Cada grupo mostrará su improvisación coreográfica al resto de grupos.

Esta actividad fomenta la creatividad, la colaboración y la expresión artística en grupo, mientras las personas trabajan juntas para crear y presentar coreografías únicas e improvisadas.

8.CIERRE



OBJETIVOS:

- Favorecer la conexión con la respiración y las sensaciones de la sesión.
- Estimular la reflexión y la expresión individual a través de la escritura automática.
- Agradecer y cerrar la sesión.

TIEMPO: 30'

DISPOSICIÓN EN EL ESPACIO: en círculo, tumbadas o en silla, en posición de descanso.

MÚSICA: Spain - JULIE BYRNE, STEVE SOBS

DINÁMICA

Preparación para el cierre:

- Nos reunimos en círculo, tumbadas en el suelo o en sillas en posición de descanso.
- Conectamos con nuestra respiración, observándola y prestando atención a las partes del cuerpo en contacto con el suelo. No modificamos nada, simplemente observamos.
- Observamos las sensaciones corporales después de la práctica y la sesión. Nos mantenemos así durante 5 minutos.
 - Poco a poco, nos recostamos hacia un lado y movilizamos suavemente las extremidades para despertar el cuerpo gradualmente. Realizamos tres respiraciones profundas y abrimos los ojos lentamente para volver al estado de alerta.

Escritura automática:

- Tomamos una hoja de papel que encontramos a nuestro lado y realizamos un ejercicio de escritura automática durante cuatro minutos. Escribimos o plasmamos en el papel lo primero que salga: pueden ser palabras sueltas, frases, sensaciones, imágenes o dibujos. No juzgamos, simplemente dejamos que fluya.

Regreso a la vertical:

- Nos levantamos y realizamos tres respiraciones profundas en posición vertical para centrarnos
- Aplaudimos y expresamos gratitud por la experiencia compartida.
- Cerramos la sesión, reconociendo el trabajo realizado y el espacio compartido.

DESCANSO

SEGUNDA PARTE

La segunda parte del taller consistió en una sesión teórico-reflexiva. Comenzamos explorando los criterios clave para implementar la propuesta en nuestros respectivos grupos. Luego, profundizamos en los desafíos personales y colectivos que enfrentamos al llevar a cabo propuestas de movimiento y danza en nuestros entornos de trabajo.

Durante la sesión, reflexionamos sobre los tipos de apoyo necesarios para llevar a cabo estas actividades y los beneficios que las prácticas artísticas y la danza pueden aportar tanto a nivel personal como en nuestro trabajo con diversos grupos.

Finalizamos la sesión reuniendo nuestras reflexiones y dando voz a cada participante para compartir sus ideas y experiencias.

ALBA FERNÁNDEZ