

Actividad 3: Comprensión y transformación del movimiento

PROPÓSITO

Se espera que los estudiantes profundicen en su capacidad de explorar en el movimiento y en la búsqueda de nuevos enfoques, activando diversos estados corporales y canales perceptivos que les permitan descubrir un lenguaje corporal propio y expresar ideas, emociones y sensaciones de forma espontánea por medio del movimiento.

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

OA1

Experimentar con los elementos y recursos del lenguaje de la danza (aspectos técnicos, espacio, flujo, energía, entre otros) de manera consciente, a través de la investigación corporal y aplicándolos en la interpretación de propósitos expresivos personales y colectivos.

OA2

Expresar sensaciones, emociones y temas de su interés, basados en diversas fuentes de inspiración (sonidos, músicas, relatos, imágenes, elementos culturales, entre otros) a través del cuerpo, el movimiento y recursos de la puesta en escena.

ACTITUDES

- Responsabilidad por las propias acciones y decisiones con conciencia de las implicancias que estas tienen sobre uno mismo y los otros.

DURACIÓN

20 horas

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

Se propicia que incorporen la respiración consciente al movimiento para que identifiquen qué sucede con el cuerpo al inhalar y exhalar. Para ello, de pie o acostados, colocan las manos en las costillas y perciben el movimiento que produce el tórax al inhalar y exhalar, e identifican donde se aloja la respiración y su cualidad tridimensional. Luego van probando diferentes movimientos acompañados de las fases del ciclo respiratorio, desde la posición de pie hasta llegar al suelo, buscando que la respiración favorezca el movimiento. Después de que lo prueban varias veces en el lugar y luego en desplazamiento, el docente guía un estiramiento sobre todo de las piernas y el torso, combinándolo con la respiración. En seguida, comentan brevemente cómo creen que influye la respiración en el movimiento de todo el cuerpo.

Se disponen en círculo y el docente propone cuatro movimientos con énfasis en la respiración; es decir:

- al inhalar, hacer un movimiento para expandir el cuerpo al espacio.
- al exhalar, realizar otro movimiento para traer todo el cuerpo hacia su centro.
- inhalar y nuevamente expandir para finalmente exhalar y traer el cuerpo hacia su centro.
- repetir la acción varias veces.

A continuación, el profesor les da una frase de movimiento de entre 5 y 10 movimientos, que incluya desplazamientos, uso del centro de peso y cambios de niveles espaciales; pueden crear la frase colectivamente. Los alumnos deberán practicarla hasta aprenderla, tomando conciencia de la respiración (momento de inhalación y exhalación) durante el movimiento.

Esta frase será una base sobre la cual se integrarán diversas indicaciones:

- aprenden la frase de movimiento.
- agregan cambios de velocidad y de espacialidad, y nuevamente la realizan hasta que todos comprendan e integren dichos cambios.
- el docente propone incorporar la respiración consciente; es decir, se define en qué movimientos se inhala y en cuáles se exhala, estableciendo un ciclo de respiración. Nuevamente se practica varias veces, para integrar la respiración propuesta.
- de manera personal, los estudiantes realizan la frase de movimiento cambiando direcciones, adaptándola al espacio compartido, variando velocidades e incorporando la respiración. Para ello, el curso se divide en dos grupos. Uno realiza la actividad, el otro observa y realiza anotaciones, para posteriormente retroalimentar a sus compañeros respecto al uso de la respiración (si era observable o no en sus movimientos), los cambios en las velocidades y direcciones espaciales. Después cambian de rol.

Se sugiere que el entorno sonoro considerado para la frase acompañe y propicie el movimiento; es decir, si los movimientos son suaves y ligados, que la música considere esta cualidad.

Al final de esta fase, los estudiantes realizan la frase de movimiento sin música, atendiendo a la respiración personal y grupal, y encontrando colectivamente el tempo para practicarla. Al momento de terminar, continúan bailando libremente en relación con la respiración (como si fuese una continuación de la frase, pero de manera exploratoria y espontánea) e incorporan el uso de la voz mediante la emisión de sonidos⁴ junto con algunas exhalaciones o inhalaciones, buscando el placer del juego en esta acción y explorando diversos movimientos vinculados a sonidos u onomatopeyas; mezclan velocidades del movimiento, duración, pausa, desplazamientos y niveles espaciales como posibilidades de interacciones dentro del grupo, además del sonido.

<p>Relaciones Interdisciplinarias <i>Artes Módulo</i> <i>Teatro: OA1</i> <i>Música OA1</i> <i>Educación Física y Salud OA 1 y 2</i></p>
--

Luego se juntan en parejas y exploran libremente el movimiento, pero incluyendo sonido; es decir, cuando hacen un movimiento o un conjunto de movimientos, deben incorporar onomatopeyas o alguna acción sonora que se relacione con la cualidad de movimiento propuesto. Posteriormente definen una secuencia de 10 momentos⁵ en que integren movimiento y voz. Para esta actividad, no es necesario que estén completamente fijos, porque lo más relevante es el diálogo que generen, la diversidad de propuestas y que demuestren continuidad en la realización, pero tienen que establecer principio y final claros en la secuencia. El docente explica el concepto de flujo del movimiento⁶ lo demuestra; después invita a que todos hagan diferentes acciones, primero con flujo continuo o secuencial y luego discontinuo. Para apoyar la actividad, puede mostrarles videos vinculados con este contenido para que analicen y comprendan este factor de movimiento⁷. Cuando todos lo hayan

⁴ Ejemplos en la sección de Recursos y sitios web

⁵ Momentos: conjunto de acciones que tienen una intención.

⁶ Ver Glosario

⁷ En la sección Recursos y sitios web hay algunos ejemplos.

entendido, los grupos tendrán que proponer una variedad de flujo durante la secuencia. Tras definir la estructura, la presentan a sus compañeros y al docente.

Finalmente, comentan sus reflexiones sobre los diferentes estados corporales propuestos en las experiencias anteriores, las sensaciones que surgieron respecto del uso de la respiración, las posibilidades de movimiento que aparecieron, el uso de la voz en el movimiento, así como el estado actual de su corporalidad. Para esto, último pueden resumir sus ideas en una frase o concepto.

Antes de terminar cada sesión, registran en su bitácora personal experimentaciones, investigaciones y reflexiones en torno a las experiencias corporales vividas, identificando sus avances, dudas y preguntas.

ORIENTACIONES PARA EL DOCENTE

Algunos indicadores para evaluar formativamente esta actividad pueden ser:

- Experimentan diversas posibilidades y cualidades del movimiento de manera consciente por medio de la exploración.
- Relacionan el movimiento con sensaciones, emociones y cualidades de movimiento surgidas durante la exploración, e identifican qué transformaciones experimentaron en su cuerpo.
- Componen frases de movimiento, relacionando e integrando respiración consciente durante la ejecución.
- Incorporan el uso de la voz, el concepto de flujo continuo y discontinuo y diversos elementos del lenguaje de la danza al hacer secuencias de movimiento.

Es fundamental que el docente los estimule a tomar conciencia de la respiración durante los procesos de aprendizaje, de modo que identifiquen los momentos de inhalación y exhalación; asimismo, debe fijarse en si están respirando naturalmente, si hay una intención o si surgen dificultades. Tienen que incluir el uso de la voz y su relación con la respiración.

Es necesario que los estudiantes asistan con ropa cómoda que les permita moverse con facilidad y seguridad; por ejemplo: un buzo deportivo, polera cómoda, calzas u otros. Se recomienda que no usen zapatillas para que sientan el apoyo del pie en el piso; dependiendo de la temperatura y la textura del espacio, pueden realizar la actividad a pie descalzo o con calcetines.

RECURSOS Y SITIOS WEB

Recursos para el docente

Propuestas musicales y entorno sonoro

Max Richter

- Voyager, 2019

Apparat

- Silizium 2005
- Caronte 2019

Flume

- Skin 2016

Nano Stern

- Los Espejos 2009

Videos de la relación voz y movimiento

- Voz, cuerpo y movimiento
- Demostración taller voz y movimiento
- Behind the Scenes: Meredith Monk's Dancing Voices, Episode Five

Propuesta de videos para flujo de movimiento

- Combinado Argentino de Danza
- Danza corporal. Movimiento, ondas. TED. Río de la Plata