

apropa cultura

Dossier pedagògic

Dansa

L'art com a generador de benestar i alegria



Autora: Mercedes Recacha

Aquesta documentació ha estat elaborada després de
la sessió de formació Educa amb l'Art del 7 de març de 2015

Educa amb l'Art: Dansa

Dissabte 7 de març de 2015

Ponent: Mercè Recacha

“L'art com a generador de benestar i alegria”

1. Despertar el cuerpo, la piel, los sentidos...

Tenemos 360 articulaciones que permiten movimientos diferentes, imagina las posibilidades de expresión que tiene nuestro cuerpo.

Por parejas, empezamos haciendo un pequeño y ligero masaje, con la intención de activar cuerpo y relajar la mente. La persona que lo recibe está con los ojos cerrados, eso le ayuda a conectarse consigo mismo, sin la interferencia del juicio que a veces supone la propia mirada, ni la del otro. Se abre así a “recibir”, “percibir”, “sentir”, “descubrir”, “reconocer” a “dejarse” para “encontrarse” con su propio cuerpo, a liberar tensiones y tomar conciencia de las diferentes partes que lo componen.

En esta ocasión se trata de un masaje ligero, corto, que sirva para despertarnos, activarnos y entrar en contacto con el otro. “Amasar”, frotar la piel, estirar, activar, siempre con gentileza y cariño, pasando por todo el cuerpo: cuello, hombros, brazos, manos, dedos, pecho, caderas, piernas, rodillas, pies...

Con la mano hueca, ligeros y rápidos golpecitos cubriendo todo el cuerpo.

Articulaciones- Disociar:

Comenzando por la cabeza, ir de abajo a arriba, de lado a lado, de perfil a perfil, suave rotación completa a derecha e izquierda. Igual con el torso y las caderas, intentando separar cuando se mueve una parte de otra, disociar.

Rotación de hombros adelante y atrás, rotación de brazos, muñecas, tobillos...

Empezamos a activarnos más, tomando conciencia de todo nuestro cuerpo comenzando poco a poco, primero poniendo la atención sólo en una parte del cuerpo, descubriendo todas sus posibilidades, y hasta donde nos lleva ese movimiento. Me muevo sólo desde las caderas, ellas son las que me llevan, sólo desde la cabeza, desde los brazos, el torso, ahora son las piernas las que me llevan...

Repetimos el ejercicio con música, empezando del mismo modo, para terminar bailando con todo el cuerpo; conseguimos movernos sin pensar y en total libertad por todo el espacio utilizando todo nuestro cuerpo y todas sus posibilidades, creando una coreografía única y personal.

Incluimos: paradas, cámara lenta, staccato, suelo, movimiento pequeño, grande, aire...

2. El espacio, la escucha, las emociones...

Desarrollamos nuestra imaginación buscando movimientos, estados cotidianos que se convierten en danza. Exploramos como un movimiento nos lleva a la emoción. Trabajamos la escucha, la observación, la mirada periférica, compartimos el espacio, las emociones...

Nos distribuimos en dos grupos, uno a cada lado de la sala.

Maneras de atravesar el espacio:

- . Arrastrando algo a alguien
- . Persiguiendo
- . Escapando de algo
- . A ciegas
- . De puntillas
- . A la pata coja
- . Molestando
- . Paseo por el campo
- . Cambiar de dirección e irte con alguien que pasa por tu lado
- . Con un ataque de histeria
- . Asustado...

Cruzándonos entre nosotros, respetando el espacio del otro, escuchando, observando, dejándonos contagiar por el otro,

La línea de la vida

Todos a un lado de la sala.

Atravesar el espacio partiendo de un estado de máxima plenitud, hasta llegar al otro lado en un estado totalmente opuesto... Como imagen, puede ser: desde la juventud hasta la ancianidad.

Tratamos de ir transformando nuestro cuerpo de un estado al otro, durante todo el espacio que tenemos que recorrer...muy lentamente, progresivamente...cada uno a su manera y como cada cual perciba ese recorrido...un recorrido que desde lo físico nos lleva a un estado emocional inesperado.

Los abrazos-estatuas

Acoplarse a otro cuerpo

Por parejas, una persona abraza a la otra y esta trata de salir de ese abrazo sin deshacerlo, cuando ha salido es ella la que abraza, envuelve, coge...

Buscar abrazar y desprenderse de diferentes maneras.

Puedo abrazar, coger con una mano, abrazarme a su pierna, envolver...

Coreografía

Música: In the Shirt

A un lado de la sala, en el suelo, posiciones rotas, desencajadas.

Empieza el despertar, lentamente, cada uno a su ritmo.

Tomamos el camino de la vida que hemos hecho antes como ejercicio, pero al revés, yendo hacia la plenitud.

Vamos llegando al otro lado de la sala, poco a poco cada uno a su ritmo...los que va llegando esperan a los demás en una posición, actitud, tranquila, sin desconectar de lo que está pasando...cuando todos han llegado, hacemos una piña y avanzaremos por todo el espacio, todos juntos, conectados, cambiando la velocidad, ahora más deprisa, ahora más lento, escuchándose, siguiéndose, todos a una, hasta que en un momento empezamos a disgregarnos de uno en uno, llenando todo el espacio.

En una pauta de la música empezamos todos a bailar...movimiento alegre, aire, vida...

Final: vamos al fondo de la sala, despidiéndonos: besos, adiós, nos vemos!...poco a poco, hasta llegar a la pared.

Para la coreografía hemos hecho cuatro grupos de veinte, teniendo así la oportunidad de observarnos unos a otros..

Creo que para todos ha sido muy bonito ver la evolución que se producía en cada grupo, llegando al cuarto sin necesidad de dar ninguna pauta, actuando con total seguridad en todos los momentos de la coreografía. Lo que demuestra que había muy buena escucha y atención por parte de todos.

Cuatro grupos de veinte llenos de generosidad y una entrega total. Gracias.

El movimiento es vida, energía. Todo tiene ritmo. Todo danza.

El cuerpo dice lo que las palabras no pueden decir.

La danza desarrolla la memoria, la expresión corporal, la coordinación, equilibrio, armonía, atención, concentración, creatividad, autoestima...

No es danza-terapia... la danza es terapéutica de por sí.

Tenemos una herramienta maravillosa, utilicémosla.