

## Dossier Educa amb l'Art

### Temàtica:

Dansa i moviment

### Organització:

Mercat de les Flors

## Exercicis del taller

La idea básica que tratamos de desarrollar y compartir en la sesión era que las personas que asistieron se llevaran ciertas ideas y herramientas que, a su vez, pudieran variar, manipular, de manera creativa según sus grupos de trabajo. No son ideas cerradas ni ejercicios, son “maneras” posibles de acercar la danza a cualquier persona, y que viva esa experiencia.

También es cierto que son palancas de creación, pues a partir de algunas de estas ideas puedes construir, jugar con la composición y quizás quien lo sabe, te surgen otras ideas que desarrollar. Eso es lo que pretendemos.

### Presentarse:

Ejemplos posibles para: romper el hielo, comenzar a conocerse entre las personas, relacionarse entre ellas, perder el miedo, hacerse cómplices. Estar despiertas y alerta, tener la mirada abierta, estar dispuesto/a, comenzar a tener contacto físico con las otras personas...

Todo ello en un entorno que pueda generar empatía, confianza, sin tabús, en el que casi todo es posible dentro de un cierto orden, sin juzgar y con el cual ayudas también a propiciar el “atrevimiento” que creemos necesario en cualquier actividad artística.

Comenzar a jugar con el tiempo, detenerse, ir más rápido, más lento.

Con las direcciones, y el espacio.

Respetar el lugar ya ocupado y buscar otro.

Algunas cosas que hicimos:

Caminar, pararse y mirar.

Autos de choque.

Jugar a presentarse. Dejar el peso.

Hipnotizar (mano en la cara). Levantar y llevar.

Danza del llevar al otro desde el centro, robarse, quedarse congelado...

### Trabajo en el Círculo:

Esta es una muy buena forma, manera o disposición de trabajar. Ya no miramos al espejo sino al compañero/a que tenemos enfrente. Nos vemos y miramos todas/os, la

mirada nos ayuda, nos da la referencia de lo que hacemos, la persona de enfrente nos da dirección y tú le das sentido.

Tiene algo de ritualista e igualitario y eso se tiene que aprovechar.

En esta disposición, las propuestas de trabajo pueden ser múltiples y variadas, depende de tu imaginación, de lo que busques o pretendas.

Fundamentalmente desarrollamos dos tipos de trabajo en este círculo;

A/. Trabajo “convencional”, físico, de calentamiento,

Alineación, coordinación, ritmo. Espalda (columna), etc.

Es decir, materiales y conceptos de movimiento que estarían dentro de cierto vocabulario dancístico.

B/. Juegos como; cambiar de lugar, pasar el movimiento, copiar, jugar con el ritmo, etc.

Hecho esto, a veces va bien descansar y relajarse, así que, en parejas, realizamos pequeños estiramientos en el suelo que también contribuyen a la conexión entre las personas, a saber y conocer lo diferentes que somos al tiempo que aprendemos maneras de soltar articulaciones, relajarse y dejarse hacer, ayudar a nuestras articulaciones, tendones y músculos a que se destensen un poco.

Esto, a veces nosotros también lo hacemos al principio de la sesión, son ideas que puedes organizar como mejor creas o cómo veas al grupo con el que trabajas.

### **El hueco y la ausencia:**

De hecho, este trabajo, forma parte de una danza. Lo descubrimos en uno de los proyectos, creo que lo interesante de esto, más allá de otras consideraciones o cosas, (mirar para ocupar el espacio, estar alerta para entrar, no pensar o pensar antes, actuar con claridad y decisión, etc.) es descubrir las infinitas posibilidades de movimiento y desplazamiento que podemos crear.

Nosotros trabajamos este día con una música más bien alegre y dinámica, pero si la cambias, puedes encontrar otras dinámicas.

También solo lo hicimos en dúos, puedes hacerlo en tríos, cuartetos o grupos pequeños.

Puedes desarrollar estas ideas de diferentes formas; creando grupos o solos, dúos o como lo hicimos. Jugar de manera distinta con la dirección y también te pueden dar ideas sobre la capacidad creativa de las personas y su movimiento.

Algo que destacaría de este tipo de trabajo, es la necesidad de no pensar (como he comentado más arriba), no juzgarse ni juzgar, ser rápido y claro aún en tu dificultad. Porque sabemos la tendencia de las personas a ponerse a pensar que van a hacer al tiempo que haces y el pensamiento va parejo al movimiento, forma parte intrínseca de él.

Así que creemos que también es un buen ejercicio

(La mano. tocar, volar, el tacto.). Generar un hueco que el otro tiene que complementar o llenar. Cambios de rol.

Dibujar al otro (proponer una forma en su cuerpo y cara) y éste se mueve a partir de la sensación que esa “figura” le genera.

**Fragmento audiovisual:**

Visualización de un vídeo de la experiencia de “Barris en dansa” en una de sus pasadas ediciones, como muestra del trabajo.

**El Coro:**

El coro no sólo de fuerza y sentido de comunidad también da anonimato, pero es importante ponerse de acuerdo, conseguir una dinámica común, un desplazamiento decidido, consensuar y ser humilde para aceptar.

Jugar con los grupos en movimiento, o en el sitio. Combinar grupos, combinarlos con otras acciones, crear imágenes, todo ello es muy enriquecedor y nos da muchas posibilidades de creación y construcción.

Grupos que se desplazan juntos.

Traslado de un miembro del grupo en volandas.

Control de las partes del cuerpo que más pesan, consenso y elección de cómo uno quiere ser desplazado.

Cámara lenta, con imágenes superpuestas.

**Articulaciones:**

Aquí exploramos un poco con lo abstracto del movimiento, de la danza y como a partir de ese trabajo y experiencia, puedes descubrir otras posibilidades físicas que igual ni imaginabas y que nos pueden llevar a territorios desconocidos, no pretendidos y sorprendentes.

Puedes enfocar esta experiencia también de otras maneras (a tríos, o pequeños grupos, darle un propósito o no, que te lleve a cierto lugar...).

Trabajo en dúos, movimiento desde las articulaciones, impulso de una zona del cuerpo que la persona que recibe tiene que incorporar en su movimiento activo por el espacio.

Escucha, dirección, claridad en la orden, respeto al entrar en el espacio del otro.

**Relajación:**

También lo hicimos por parejas, pero para finalizar una sesión, puedes hacerlo de otras formas. Nosotros os dimos dos elementos (amasar el coxis y percutir la espalda), porque no teníamos más tiempo.

Y si, se nos olvidó comentar algo, así que aprovecho aquí. Y es la inmensa capacidad

que tiene la danza (aunque creo que es algo extendido a todas las demás artes) de nutrirse no ya sólo de disciplinas afines sino de otras, así que el amasar viene de la medicina china, y la percusión de espalda del canto.

También aprendimos a hacer diferentes pil-pil con las piernas y zona lumbar, que ayudan a los estiramientos internos y delicados.

En parejas, breve trabajo de relajación - estiramientos para finalizar.  
Consciencia de centro, esternón, zona lumbar y espalda, extremidades.

**Pequeña conversación:**

Objetivo y concepción del trabajo realizado por ILIACAN y espacio para comentarios de los participantes.

Se nos quedó corto el tiempo para poder generar otras conversaciones además de las que surgieron, ¡lástima!.

# Apropa Cultura

[www.apropacultura.cat](http://www.apropacultura.cat)

Coordinació del curs Educa amb l'Art: Claudia Torner

Email: **coordinacio@apropacultura.cat**

Telèfon: 93 247 93 00 ext. 469 i 339