

## Dossier pedagógico

‘Despertar, vivenciar y expresar a través del movimiento’



Taller de Danza con  
Fundación PsicoBallet Maite León

Impartido por Maite Gámez Salaverría, Coordinadora docente, bailarina y coreógrafa.



## INTRODUCCIÓN

La danza es una herramienta docente y artística muy valiosa para el trabajo con personas y grupos en riesgo de vulnerabilidad. El movimiento, implica una comunicación instintiva, que nos acompaña en todas las acciones cotidianas que desarrollamos. Únicamente debemos recoger estos recursos y modelarlos con una finalidad estética: la danza.

Valorar como un pequeño gesto se convierte en movimiento, como mi cuerpo puede transmitir belleza, como puedo trabajar para un proyecto estético común, son aspectos que mejoran las habilidades físicas y psico-sociales de las personas que practican danza.

La práctica ayuda además a conocer, entender y disfrutar a posteriori espectáculos a los que vayamos a asistir como público y que, de esta forma no nos resulten ajenos o alejados de nuestros intereses.

El **objetivo de este taller** es que las personas asistentes adquirieran para luego desarrollarlas, explorarlas y variarlas dependiendo del perfil de sus grupos de trabajo.

Es una manera de acercar la danza a cualquier persona para que experimente y descubra las posibilidades corporales como vía de comunicación.

Estos ejercicios pueden ser un punto de partida para construir un rico almacén de experiencias sensoriales y obtener herramientas para posibles proyectos concretos.

La danza favorece el conocimiento y confianza de sí mismo, favorece la atención y concentración y puede actuar disminuyendo estados de agitación y estrés.

Cada uno de los ejercicios expuestos tienen unos objetivos concretos, que dependerán de las áreas que se quieran trabajar. Para ello, es importante conocer el perfil del grupo de trabajo con el que estamos realizando el taller o las sesiones.

## EJERCICIOS DEL TALLER

- **PRESENTACIÓN GRUPAL**

Duración: 15-20 min.

Nos colocaremos en círculo y haremos una ronda indicando nuestros nombres, empezaremos de derecha a izquierda y de izquierda a derecha, repitiendo las veces que sean necesarias. Una vez interiorizados los nombres evolucionaremos con desplazamientos. Diremos el nombre del compañero y caminaremos hacia la posición

que ocupa en el círculo; la persona nombrada hará lo mismo con otro/a compañero/a. Evolucionaremos el ejercicio sustituyendo el nombre por un gesto con el que nos sentimos reflejados, para así empezar a trabajar el movimiento corporal.

Continuaremos caminando por el espacio observando a los/las compañeros/as y el espacio que nos rodea. El/la profesor/a realizará preguntas tales como: número de ventanas en la sala, color de alguna prenda de algún/a participante, etc. De ésta manera agudizaremos la atención y concentración del grupo.

**Objetivos:** romper el hielo, empezar a conocer al grupo, atención visual, estar alerta y disponible.



- **CALENTAMIENTO CORPORAL**

Duración: 20-25 min.

Por parejas: un/a participante será el escultor/a y el/la otro/a la escultura. La escultura, comienza en postura neutra (pies en paralelo, brazos a lo largo del cuerpo y mirada al frente). El/la escultor/a coloca sus manos en el hombro de la escultura ejerciendo una pequeña presión para así ocasionar un movimiento articular. Iremos recorriendo desde los hombros hacia todas las zonas articulares. La escultura, intentará recibir y seguir correctamente las indicaciones del/la escultor/a, para así contribuir al movimiento. Se trata de explorar el movimiento abstracto que se genera a través de esta invitación y empezar a descubrir las posibilidades corporales. Comenzaremos de nuevo el ejercicio para cambiar de escultor/a a escultura.

**Objetivos:** toma de conciencia de mi cuerpo y otros cuerpos, percepción de las posibilidades corporales. Aprender a guiar y ser guiado/a.

- **NUDOS**

Duración: 20-25 min.

Caminamos por el espacio y nos fijaremos en una persona en concreto para ser su pareja. Una vez colocados/as en parejas, uno/a frente al otro/a, iniciaremos contacto con las manos, que se moverán junto con las del/la compañero/a de una manera improvisada. El movimiento irá evolucionando hasta que los brazos queden entrelazados con los del/a compañero/a simulando un nudo, desharemos y volveremos a hacer otro movimiento diferente. Las variantes en este ejercicio son muchas: podemos incluir desplazamientos una vez realizados los nudos; jugar con dinámicas de velocidad (rápido y lento); realizar nudos con las piernas...dependerá del grado de dificultad que queramos aportar al grupo. Las parejas irán evolucionando a cuartetos y así sucesivamente hasta terminar todo el grupo unido intentando realizar un nudo conjunto.

**Objetivos:** interacción social y escucha grupal. Capacidad de improvisación. Cambio de velocidad. Creatividad.

- **CUERPOS ESCULTÓRICOS**

Duración: 20-25 min.

Este ejercicio supone una variante del ejercicio calentamiento corporal. Es importante realizarlo una vez que ha avanzado el taller y el grupo se conoce y ya ha trabajado al menos en parejas. Nos repartiremos en grupos y nos colocaremos en pequeños círculos. De cada uno de los grupos saldrá una persona y se colocará en el centro. Los/las compañeros/as moverán a esta persona cambiando de posición una o varias partes de su cuerpo (escultura). Cada compañero/a cambiará las posiciones tantas veces como quiera hasta que la figura alcanzada sea de su agrado. Una vez decidida y terminada la figura, la escultura debe recordar la secuencia de movimientos marcados por el/la escultor/a. Todas las personas del grupo serán escultores/as y esculturas.

**Objetivos:** favorecer la concentración y trabajar la memoria coreográfica.

- **CREACION**

Duración: 30 min.

En este momento de la clase, es hora de crear. Nos sentaremos en pequeños grupos e iniciaremos un pequeño coloquio sobre todo lo que estamos experimentando. Compartiremos con los/las compañeros/as qué material corporal y sensorial he

obtenido de los ejercicios que hemos estado trabajando, y cómo podría utilizarlos para realizar un pequeño montaje coreográfico. Realizaremos un montaje conjunto donde poner en práctica los conocimientos adquiridos en la sesión.



**Objetivos:** Concreción de los conocimientos adquiridos de forma integrada en nuestro cuerpo y mente. Valoración de los ejercicios más significativos para el grupo y cada participante. Capacidad de trabajo en grupo. Toma de decisiones. Capacidad para secuenciar movimientos en una coreografía. Capacidad para crear una historia visual, narrativa, etc. Capacidad de generar sensaciones y estímulos al público.

- **MUESTRA**

Duración: 20 min.

Es importante que el trabajo realizado en el ejercicio anterior sea mostrado y compartido al resto de grupos. Para ello, cada grupo será tanto parte activa como público.

Una vez finalizada la muestra de todos los montajes, se abrirá un turno de coloquio para compartir sensaciones tanto del proceso creativo como de lo que nos han transmitido los otros grupos en su montaje. El coloquio versará sobre los montajes creados; cómo ha sido el proceso de creación, etc. Podremos expresar libremente las percepciones y pensamientos, al tiempo que escucharemos diferentes o similares puntos de vista.

Objetivos: Conocer otros puntos de vista. Análisis coreográfico. Aceptación de distintas opiniones y percepciones. Crítica constructiva. Aprendizaje grupal.



## CIERRE DEL TALLER

Duración: 10 minutos.

Se realizará una valoración del taller compartida con el resto del grupo, desde el punto de vista de los/las participantes y el profesorado que lo ha impartido.

**Objetivos:** compartir experiencias desde prismas diferentes. Conocer mejor a los/las participantes (sus puntos de vista, sensaciones, etc.). Realizar una valoración del taller por parte del profesorado para futuros talleres.