

**PROPUESTA METODOLÓGICA PARA
LA ENSEÑANZA DE DANZAS DE NARIÑO**

MABEL DEL ROSARIO GUERRERO MARTÍNEZ

**Trabajo de grado presentado como
requisito para optar el título
Licenciatura en Artes Visuales**

MÓDULO PEDAGÓGICO

Asesor
JAVIER LASSO MEJÍA
Maestro en Artes Visuales

**UNIVERSIDAD DE NARIÑO
FACULTAD DE ARTES
PROGRAMA LICENCIATURA EN ARTES VISUALES
SAN JUAN DE PASTO
2006**

**PROPUESTA METODOLÓGICA PARA
LA ENSEÑANZA DE DANZAS DE NARIÑO**

MABEL DEL ROSARIO GUERRERO MARTÍNEZ

**UNIVERSIDAD DE NARIÑO
FACULTAD DE ARTES
PROGRAMA LICENCIATURA EN ARTES VISUALES
SAN JUAN DE PASTO
2006**

NOTA DE ACEPTACIÓN

Presidente del Jurado

Jurado

Jurado

DEDICATORIA

Dedico este trabajo a mi padre ÁLVARO que esta en el cielo, a mi madre OFELIA que siempre a estado conmigo durante este proceso, a mi compañero MAURICIO, y mi hijo ALEJANDRO, que gracias a ellos y a Dios estoy en el camino de la docencia, brindando mis conocimientos a los niños, y jóvenes para un futuro mejor.

AGRADECIMIENTOS

A mi Adorado Grupo de Música y Danzas Folclóricas de la Institución Universitaria CESMAG y a mi querido Director del mismo Luis Eraso Caicedo, por estos 12 años de trabajo Artístico con el grupo y por sus enseñanzas desde el Colegio Sagrado Corazón de Jesús – Hermanas Betlehemitas.

A Mi Gran amigo y Maestro Baldomero Beltrán por sus enseñanzas durante estos 7 años.

Al Liceo de la Universidad de Nariño, a los niños y Jóvenes: Eliana Bastidas, Lisseth Saavedra, Camila España, Liliana Alvarez, Diana Estrada, Jenny Córdoba, Hector Burbano, Sebastián Delgado, Camilo Montenegro, Alvaro Jurado, Oscar Pantoja y Luis Carlos Mingan, por colaborarme en la realización de los montajes.

Al Maestro Javier Lasso por su asesoría y sugerencias al trabajo de grado.

Y a todas las personas que han aportado a este módulo, mil gracias.

RESUMEN

La propuesta metodológica para la enseñanza de Danzas de Nariño es un módulo pedagógico para todas las personas que bailan o desean bailar, es una herramienta básica donde la persona valora la expresión corporal, la danza y el movimiento.

Se ha planteado una metodología, iniciando con la expresión corporal, donde el estudiante aprenda a identificar y a entender su cuerpo por medio del movimiento. Por otra parte, se involucra con el mundo mágico configurado por los mitos e historias de nuestro pueblo que a su vez se expresan en pases mágicos, rituales y danzas; los cuales nunca han dejado de existir, ya que van de generación en generación, manifestando: alegrías, júbilo, carnaval y festejo, así, se aborda a la danza como otra expresión artística donde la persona se llena de sentimientos, emociones e ideas para trabajar de una manera creativa. Finalmente llega al movimiento libre, libre de manejar y profundizar el cuerpo superando así todas las barreras del movimiento, como es el caso de la danza contemporánea, tomando técnicas de preparación física encaminadas a utilizar el cuerpo como medio de expresión, sin coartar la capacidad de sentir y exaltando el valor cultural de nuestras más sentidas tradiciones y del folclor.

No hay que olvidar que la creación es una permanente búsqueda entre el bailarín, el espacio, la energía y el movimiento

ABSTRACT

The methodological proposal for the teaching of Dances of Nariño is a pedagogic module for all the people that dance or they want to dance, it is a basic tool where the person values the corporal expression, the dance and the movement.

He/she has thought about a methodology, beginning with the corporal expression, where the student learns how to identify and to understand her body by means of the movement. On the other hand, it is involved with in the magic world configured by the myths and histories of our town that in turn are expressed in magic passes, rituals and dances; which have never stopped to exist, since go of generation in generation, manifesting: happiness, joy, carnival and I celebrate, this way, it is approached to the dance like another artistic expression where the person you full with feelings, emotions and ideas to work in a creative way. Finally it arrives to the free movement, free of to manage and to deepen the body overcoming this way all the barriers of the movement, like it is the case of the contemporary dance, taking technical of physical preparation guided to use the body like half of expression, without hindering the capacity to feel and exalting the cultural value of our felt traditions and of the folclor.

It is not necessary to forget that the creation is a permanent search among the dancer, the space, the energy and the movement.

PROPUESTA METODOLÓGICA PARA LA ENSEÑANZA DE DANZAS DE NARIÑO

	Pag.
Presentación	
Introducción	
Metodología General	19
Objetivos	20
Capítulo 1	21
LA EXPRESIÓN CORPORAL	21
Objetivo General	21
a. La Expresión Corporal	21
b. Metodología y expresión	24
c. Características del movimiento.	25
Capítulo 2	92
HISTORIAS Y MITOS DE MI REGIÓN	92
Objetivo General	92
a. El Mito	92
b. La Leyenda	94
c. La Historia	94
Capítulo 3	104
DANZA	104
Objetivo General	104
a. La Danza	104
b. Elementos Básicos de la Danza	107
c. Puesta en escena de dos Danzas Folclóricas:	
La Guaneña - El Duende	122
Capítulo 4	125
DANZA CONTEMPORÁNEA	125
Objetivo General	125
a. Orígenes de La Danza Contemporánea	125
b. Escuelas Contemporáneas	126
c. Martha Gram.	127
d. Puesta en escena de dos Danzas Contemporáneas:	
La Guaneña (mujer de mi región)– El Duende	129

LISTA DE FOTOGRAFÍAS

	Pag.
Fotografía 1 Despertar	26
Fotografía 2 Imagen Interna	26
Fotografía 3. Despertar – Imagen Interna	27
Fotografía 4. Movimiento de manos	27
Fotografía 5. Movimiento de manos y brazos	27
Fotografía 6. Movimiento de manos – ojos cerrados	28
Fotografía 7 Contacto manos y brazos	28
Fotografía 8 Contacto entre manos	29
Fotografía 9 Contacto de dedos, manos y brazos	29
Fotografía 10 Contacto de las articulaciones	30
Fotografía 11 Contacto de manos sobre madera	30
Fotografía 12 Manipuleo de manos sobre baldosa	30
Fotografía 13 Conocimiento de textura, forma	31
Fotografía 14 Imaginar contacto de un objeto	31
Fotografía 15 Conocimiento visual sin objeto	32
Fotografía 16 Mirando las diversas formas de las manos	32
Fotografía 17 Sonidos producidos por las manos	33
Fotografía 18 Manos golpeando cara	33
Fotografía 19 Manos rozando piernas	33
Fotografía 20 Sonidos de mano y puño	34
Fotografía 21 Sonido manos sobre madera	34
Fotografía 22 Mano rozando brazo	34
Fotografía 23 Rozando manos	34
Fotografía 24 Primer nivel, movimiento de brazos	35
Fotografía 25 Segundo nivel, movimiento de brazos	35
Fotografía 26 Contacto pies, sobre piso	36
Fotografía 27 Contacto entre pies, lentamente	36
Fotografía 28 Contacto entre pies y piernas sobre el piso	37
Fotografía 29 Percepción de pies y piernas	37
Fotografía 30 Mirando pies y piernas	38
Fotografía 31 Contacto manos, pies, cara	38
Fotografía 32 Sonidos producidos por los pies	39
Fotografía 33 Golpeando entre pies	39
Fotografía 34 Manos golpeando sobre las piernas	40
Fotografía 35 Pies y manos apoyados sobre el piso	40
Fotografía 36 Manos en contacto sobre la ventana	40
Fotografía 37 Manos acariciando silla, piernas sobre piso	40
Fotografía 38 Piernas sobre el velo, sintiendo la textura	41
Fotografía 39 Pies en contacto con balón	41
Fotografía 40 Movimiento de pies y piernas en el aire	42
Fotografía 41 Pie izquierdo apoyado sobre el piso y pie derecho levantado	43

Fotografía 42 Cabeza por vía interna	43
Fotografía 43 Percepción por vía interior	44
Fotografía 44 Cabeza en reposo	44
Fotografía 45 Sosteniendo cabeza a un lado	45
Fotografía 46 Relajando cabeza	45
Fotografía 47 Percepción cara, manos	46
Fotografía 48 Percepción cabeza, manos	46
Fotografía 49 Contacto manos, cara	46
Fotografía 50 Contacto dedos, cara	46
Fotografía 51 Contacto pie, cara	47
Fotografía 52 Contacto cabeza, manos, cara, cuello	48
Fotografía 53 Contacto pies, manos, cabeza	48
Fotografía 54 Cabeza contacto con balón	49
Fotografía 55 Cabeza contacto sobre piso	49
Fotografía 56 Cabeza contacto con silla	49
Fotografía 57 Cabeza contacto sobre textura de madera	49
Fotografía 58 Contacto cara sobre balón	50
Fotografía 59 Mira su cara haciendo gesto	50
Fotografía 60 Sebastián se mira la cara en el espejo	51
Fotografía 61 Eliana pone en contacto sus manos sobre su mejilla	51
Fotografía 62 Camilo toca con sus dedos la boca	51
Fotografía 63 Lisseth toca su cara con sus manos	51
Fotografía 64 Sonidos producidos por la voz y manos	52
Fotografía 65 Sonidos producidos por los brazos	52
Fotografía 66 Movimiento de cabeza, cara, cuello en grupo	53
Fotografía 67 Movimiento de cabeza hacia atrás	53
Fotografía 68 kinestesia de cabeza, brazos y manos	54
Fotografía 69 Kinestesia de cabeza, brazos y manos	54
Fotografía 70 Kinestesia de cabeza y cuello hacia el lado derecho	54
Fotografía 71 Rotación de cuello y cabeza	55
Fotografía 72 Imagen interna de tronco	55
Fotografía 73 Movimiento de tronco hacia un lado	56
Fotografía 74 Posición cualquiera del tronco	56
Fotografía 75 Posición del tronco en reposo	57
Fotografía 76 Tronco sobre el piso	57
Fotografía 77 Manos y brazos en contacto con el tronco	57
Fotografía 78 Manos tocando el tronco en estado de reposo	58
Fotografía 79 Cabeza y tronco tocando el balón	58
Fotografía 80 Movimiento del tronco tocando un velo	59
Fotografía 81 Tronco tocando balón sobre pared	59
Fotografía 82 Tronco en contacto con balón	59
Fotografía 83 Tronco en contacto con bastón	60
Fotografía 84 Tronco sobre balón	60
Fotografía 85 Tronco sobre piso de madera	60
Fotografía 86 Tronco en movimiento de rotación	61

Fotografía 87	kinestesia de tronco y brazos	62
Fotografía 88	kinestesia de tronco incluyendo gesto	62
Fotografía 89	Posiciones diversas de tronco en forma grupal	62
Fotografía 90	litadegración de cabeza, tronco y extremidades	63
Fotografía 91	Contacto de extremidades inferiores sobre el piso	63
Fotografía 92	Contacto de extremidades cabeza, tronco sobre el piso	64
Fotografía 93	Contacto de tronco – piso	65
Fotografía 94	Contacto de espalda – piso	65
Fotografía 95	Movimiento de todo el cuerpo	65
Fotografía 96	Integración de todo el cuerpo por medio de puntos de apoyo	66
Fotografía 97	Diversas posiciones de todo el cuerpo en forma grupal	66
Fotografía 98	Movimiento corporal con elemento (velo)	67
Fotografía 99	Movimiento corporal en Binas	67
Fotografía 100	kinestesia de todo el cuerpo	68
Fotografía 101	kinestesia de todo el cuerpo en forma grupal	68
Fotografía 102	kinestesia corporal con elemento (velo)	69
Fotografía 103	Cuerpo apoyado sobre el piso	70
Fotografía 104	diversos apoyos corporales	70
Fotografía 105	Integración corporal con elementos (aros)	71
Fotografía 106	Movimiento corporal con elemento (velo)	71
Fotografía 107	Puntos de apoyo, trabajando con elemento(balón)	72
Fotografía 108	Diversos puntos de apoyo, trabajo en grupo	72
Fotografía 109	Punto de apoyo pasivo, elemento (bastón)	73
Fotografía 110	Punto de apoyo activo, elemento (aros)	73
Fotografía 111	En parejas, integrante activo y un compañero pasivo	75
Fotografía 112	Héctor, integrante activo y Sebastián integrante pasivo	75
Fotografía 113	Diana y Camilo hacen de integrantes activos	75
Fotografía 114	Los integrantes realizan acciones de acercar, rotar y alejar	76
Fotografía 115	Trabajo en grupo, integrantes activos	76
Fotografía 116	Comunicación en parejas	77
Fotografía 117	Comunicación con tres integrantes	77
Fotografía 118	Comunicación activa de tres integrantes	77
Fotografía 119	Comunicación corporal en grupo	78
Fotografía 120	Comunicación en pareja y elementos (velo, aro, balón)	78
Fotografía 121	comunicaciones con bastón	78
Fotografía 122	Camilo en comunicaron con aros	79
Fotografía 123	Comunicación en pareja, elemento (velo, balón)	79
Fotografía 124	Liliana en comunicación con un balón	79
Fotografía 125	Camilo representando un ave	82
Fotografía 126	Sebastián representando un nudo	82
Fotografía 127	Oscar representa con el balón (el peso)	82
Fotografía 128	Oscar representa con velos (el viento)	82
Fotografía 129	Representación con elementos (velos, bastón)	83

Fotografía 130 Expresión de alegría	85
Fotografía 131 Expresión individual	85
Fotografía 132 Expresión con elementos (velos)	85
Fotografía 133 Diferentes expresiones en grupo	86
Fotografía 134 Trabajo de expresión en pareja	86
Fotografía 135 Expresión de dolor	86
Fotografía 136 Expresión de terror	86
Fotografía 137 Manejo de expresión en grupo	87
Fotografía 138 Manejo de expresión con elementos (velos)	87
Fotografía 139 Por medio del contacto corporal realizan diferentes expresiones	88
Fotografía 140 Manejo de niveles corporales con diferentes expresiones en grupo	88
Fotografía 141 Manejo de expresión con velo	89
Fotografía 142 Napangas, Arcila y Jaramillo, 1930	95
Fotografía 143 La Ñapanga	98
Fotografía 144 Ñapanga, anónimo, 1930	99
Fotografía 145 Pareja de jóvenes con traje de Nariño	100
Fotografía 146 Ensayo de mujeres	122
Fotografía 147 Ensayo con elementos	122
Fotografía 148 Ensayo con elementos para coreografía	122
Fotografía 149 Vestuario de Ñapanga	123
Fotografía 150 Coreografía de la guaneña y el duende	123
Fotografía 151 Coreografía de la guaneña y el duende	123
Fotografía 152 Grupo de danzas del liceo Universidad de Nariño	
Dirección MABEL GUERRERO MARTÍNEZ	124
Fotografía 153 Trabajo con vasija	129
Fotografía 154 Trabajo de movimiento corporal	129
Fotografía 155 Mujer piadosa	129
Fotografía 156 Mujer alegre bailando	129
Fotografía 157 Mujer bailando con confeti	130
Fotografía 158 Mujer bailando con el puro	130
Fotografía 159 Mujer bailando con sombrero	130
Fotografía 160 Mujer con el sombrero de su pareja	130
Fotografía 161 Duende encantando a la mujer	131
Fotografía 162 Duende bailando	131
Fotografía 163 Mujer y su compañero bailando	131
Fotografía 164 El duende y la mujer bailando	131
Fotografía 165 Representación de Eliana (mujer) Camilo (duende y compañero)	131

LISTA DE FIGURAS

Capítulo 3 DANZA

2. Coreografía.

		Pág
- Simétrica:		
Figura 1	Columnas	110
Figura 2	Círculo	110
Figura 3	Figura simétrica libre	111
Figura 4	Figura simétrica libre	111
- Asimétrica:		
Figura 1	Columna horizontal de hombres Y diagonal de mujeres	111
Figura 2	Dos columnas, vertical de mujeres Y una diagonal de hombres	111
Figura 3	Figura de trapecio y diagonal en Parejas	111
Figura 4	Columna vertical de hombres, Horizontal de mujeres y una Pareja a la derecha	111
- Distribución de los danzantes:		
Figura 5	No se cubren	112
Figura 6	Cubriéndose	112
- Tradicional:		
Figura 1	Círculo. Muchas veces se toman De la mano	112

Figura 2	Espiral	112
Figura 3	Columnas con desplazamientos	113
Figura 4	Cruces en columna	113
Figura 5	Avance de columnas	113
Figura 6	Por parejas frente a frente En columna	113
Figura 7	De frente a frente Por parejas sin columnas	113
Figura 8	Libre dispersión de los danzantes En todo el espacio	113
- Creativa:		
Figura 1	Diagonales	114
Figura 2	Parejas	114
Figura 3	Diversas figuras geométricas	114
Figura 4	Combinación de columnas	114
Figura 5	Combinación de figuras	114
Figura 6	Libre de solista individual	114
Figura 7	Libre de solista en pareja	115

PRESENTACIÓN

En la continua búsqueda de fundamentos teóricos para profundizar, perfeccionar y lograr una investigación consciente de las prácticas de expresión corporal presentes en las danzas particulares de cada región nos hemos encontrado con escaso material bibliográfico que aborde dichos temas y que sirva como instrumento para el educador. Para un tratamiento más consciente, más técnico y que profundice más seriamente las raíces culturales propias de nuestra región se presenta un módulo didáctico relacionado con la Expresión Corporal Y la Danza regional nariñense, por contener y mantener en su interior al movimiento, fundamento mismo para la formación integral del estudiante.

Por ser el movimiento en la Expresión Corporal artística el elemento primordial de la misma, el educador deberá intentar comprender e interpretar de la mejor forma posible la emoción del cuerpo, por eso partiremos del estudio de las diferentes manifestaciones del cuerpo en sus expresiones más particulares y pertinentes. La Expresión Corporal es tan sólo uno de los varios lenguajes, patrimonio de cualquier ser humano; es la habilidad de poder expresar mensajes (sentimientos, ideas, emociones, etc.) a través del movimiento del cuerpo.

La Expresión Corporal es una posibilidad dentro de la danza y del teatro, pero no debemos confundirlos, puesto que en la expresión corporal lo importante es reconocer e identificar los mensajes del movimiento.

La Expresión Corporal no necesariamente es danza, pero la danza se vale de la expresión corporal que se puede sujetar a elementos dancísticos como el ritmo, composición o diseño, comunicación social, etc.

Hemos visto en la historia, que la Danza es una de las actividades más antiguas del hombre, no podríamos asegurar donde ni cuando nació. En Europa y África se han encontrado siluetas de hombres danzando, aspecto que nos hace suponer que dentro de sus actividades cotidianas estaba la danza.

Las sociedades primitivas expresaban por medio de la danza la unidad y la fuerza de la tribu; aquella constituía un elemento poderoso en los rituales de magia, propiciación e invocación; tenían danzas especiales para celebrar acontecimientos importantes como nacimiento, pubertad, cortejo, casamiento, fertilidad, enfermedad y muerte; otras de identificación con el propio yo y con la madre tierra. Muchas tribus practicaban danzas para la guerra, sanar a los enfermos o lograr comunicación con espíritus demoníacos, con antepasados o con animales.

Sólo la fuerza y el poder del hombre ha permitido a la danza acogerse como fenómeno social, infundida por diferentes corrientes ideológicas, que han servido como guía viva.

En Latinoamérica y particularmente en Colombia, el fenómeno parte de la búsqueda del pasado, en conseguir la identidad, presencia y estatus frente a las demás civilizaciones, aunque todavía existen lugares que se lo hace por tradición, como parte de una costumbre ancestral en que reina la sabiduría mitológica y regocijo espiritual.

Lo que hace muchos años atrás empezó como un sueño personal fue evolucionando a través de las distintas prácticas académicas hoy se quiere presentar como una concreción real a la comunidad educativa y particularmente al educador de la danza de poseer un documento que le sirva como herramienta básica donde se conscientice y se valore la Expresión Corporal, la Danza, el Movimiento, partiendo de nuestro entorno con el ánimo de fomentar la cultura regional.

INTRODUCCIÓN

Este módulo está diseñado principalmente para los educadores de la danza, aunque también cualquier persona que ya baile o desee bailar puede tomarlo como herramienta autodidáctica de aprendizaje – enseñanza. En todo caso se quiere concientizar y valorar la expresión corporal, la danza, el movimiento, partiendo de nuestro entorno y con el firme propósito de fomentar y dinamizar la cultura regional.

Nos damos cuenta que el hombre experimenta muchos sentimientos (alegría, temor, odio, miedo, satisfacción) éstos generalmente se traducen en gestos y movimientos como expresión corporal, sin embargo, si bien los sentimientos están en nosotros ya como númenes, ya como daimones, ya como espíritus, o como la psicología occidental y el común de la gente les ha llamado: emociones, estos no son tan fáciles de expresar. Los sentimientos están como atrapados en el propio cuerpo, como en la metáfora del cuerpo con la guitarra que no suena o suena mal porque está llena de basura y su orificio resonante está tapado, así mismo el cuerpo está lleno de basura y sus modos de expresión están bloqueados, ya no suena, ya no puede expresarse cuando debería hacerlo. Es la danza la que opera en este caso como un medio liberador (fuerza dionisiaca por excelencia) como catarsis del propio cuerpo y que al ser estudiado particularmente cada uno de sus movimientos se convierte como lo ha llamado la cultura oriental en azanas, mudras o para el caso nuestro: gestos, posturas, posiciones corporales que tienen un significado concreto y que el artista coreógrafo, performer, maestro educador integra en una coreografía o en un montaje y a la vez educa para que sea el cuerpo el medio que los libere y los exprese de una manera artística, sentimientos que son a la vez los sentimientos de todo ser humano en la dinámica de la vida.

La danza, es movimiento, sin movimiento no hay danza. La búsqueda de movimiento, su selección y su desarrollo son algunos de los elementos más importantes que se deben tener en cuenta en la realización de un taller de danza. Como dice Patricia Stokoe: “que nazca en cada individuo un poeta del movimiento”.

El movimiento es una forma importante de comunicación, especialmente cuando se expresa lo que se siente a través del cuerpo, hacerlo es estimular la imaginación, la creatividad y además un modo diferente al lenguaje hablado (la palabra) que permite desplegar el deseo de comunicarse consigo mismo, con otros seres humanos, con los objetos y en general con todo lo que nos rodea, inclusive a veces con mayor efectividad que la misma oralidad.

La danza ha sufrido a través de los tiempos procesos de cambio, al comienzo de la misma historia del hombre, cuando el hechicero, brujo o curandero, necesitaba rodearse de gestos o movimientos expresivos que enmarcaran sus ceremonias de cierto ambiente mágico para mantener la expectativa a los bravos guerreros que asombrados observaban como el recurrente hombre sacaba los malos espíritus del convulsionado cuerpo del guerrero joven, se percibe en dicho gesto danzado, un “desborde emotivo o manifestación desordenada de temores, afectos, iras y rechazos”, es decir, un simple simbolismo de comunicación que convierte a la danza en esencia de conjuro mágico, de las más osadas pruebas de valor, de salvajes actos de alabanza o de febriles sentimientos de fé.

La danza pasa entonces a convertirse en un arte, en sentimiento colectivo de celebración, de alegría, de júbilo, de entusiasmo, de carnaval, de festejo, por sus distintas manifestaciones individuales o colectivas muchos estudiosos de la danza han venido clasificándola por sus formas, su funcionalidad, su modalidad; elementos básicos que permiten a los interesados en el tema valerse de ellos para dar mayor entendimiento a una danza y para que cuenten con un argumento valioso en el desarrollo de cualquier trabajo coreográfico.

Encontramos entonces otra etapa de la danza, la danza contemporánea, la cual es una expresión dancística y a veces poética en la que el ser humano puede superar todas las barreras del movimiento, de sus emociones, de sus vivencias, y de su ser real.

En el presente trabajo se pretende, sin menoscabar la danza folclórica regional sino más bien tomando elementos de ésta, combinarlos cuidadosamente con elementos de danza contemporánea, realizando así:

Dos montajes de danza folclórica regional:

La Guaneña

El duende

Dos montajes de danza contemporánea:

La Guanera – Mujer de mi Pueblo

El duende

METODOLOGÍA GENERAL

Al abordar este módulo de enseñanza de las Danzas de Nariño, se deben tener en cuenta dos elementos que por ninguna razón deben ser separados:

- a. El desarrollo corporal como instrumento expresivo.
- b. El entrenamiento interior o el desarrollo de la personalidad completa para usarlo como un instrumento en la tarea definitiva de la danza: Comunicar algo.

El movimiento para ser efectivo debe ser iluminado con razón e intención, logrando así un ser consciente de sí mismo en acción.

En el lenguaje de la expresión corporal se ha desarrollado como primera medida la conciencia de nuestro cuerpo, el cual implica un trabajo mental en posición inmóvil y otro se basa en la capacidad de percibir el cuerpo por medio de pequeños movimientos articulares llevando estos movimientos a un nivel consciente llegando en conjunto la imagen corporal y la sensación de movimiento, la conciencia de incrementarlo enormemente.

El estímulo táctil, las sensaciones producidas por el contacto pasivo o activo sobre otras partes del cuerpo o sobre otros cuerpos u objetos.

El estímulo visual, la observación de las formas de nuestro cuerpo y de otros cuerpos que se encuentran alrededor.

Y la música comenzará a entrar por todo el cuerpo lleno de energía, la cual nos impulsa a la movilización de todos los niveles corporales.

Representando así a nuestros antepasados, al origen del mundo, de las cosas, de los mismos dioses, donde nacen cerca de los sentimientos religiosos de un pueblo y por lo tanto conservan algo sagrado.

Estos relatos se transmitían en forma oral, de generación en generación, de padres a hijos, así durante mucho tiempo; ahora; la historia, las narrativas escritas nos permiten tomar estos antiguos relatos como base para la realización de trabajos artísticos y en donde el ritmo, el espacio, el tiempo, la forma, el color, el sonido hacen parte de la danza, los cuales son elementos básicos que les permite a los participantes una mejor apreciación de una danza teniendo un argumento determinado, presentando así nuevas propuestas desde lo mítico, regional hasta llegar a lo que hoy llamamos danza contemporánea, sin dejar a un lado lo regional.

OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL

Facilitar los elementos pedagógicos, teóricos y prácticos para la formación integral del estudiante, en los niveles básicos de educación, promoviendo espacios donde el estudio del gesto dancístico sea esencial para el desarrollo físico, psico-emocional y para la formación de valores culturales.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Promover un módulo para la práctica, fomento y proyección de la danza como disciplina.
- Contribuir en los procesos formativos de la danza hacia una cultura estética corporal.
- Promover el ejercicio investigativo para desarrollar habilidades comunicativas no verbales que impliquen el reconocimiento de la técnica corporal.

CAPITULO 1

EXPRESIÓN CORPORAL

OBJETIVO GENERAL

Desarrollar la creatividad a través de la educación del movimiento y así poder expresar mensajes, sentimientos, emociones e ideas por medio de nuestro cuerpo.

EXPRESIÓN CORPORAL

Genéricamente el concepto de “expresión corporal” hace referencia al hecho de que todo ser humano, de manera consciente o inconsciente, intencionalmente o no, se manifiesta mediante su cuerpo.

La Expresión Corporal como disciplina educativa fue formulada y elaborada en la década del sesenta por Patricia Stokoe (1929-1996), bailarina y pedagoga argentina. Durante sus 45 años de docencia e investigación, amplió y reformuló objetivos, contenidos y conceptos que fueron difundidos a través de su trabajo. La disciplina se institucionalizó en la Argentina desde 1978 con la apertura del primer Profesorado Nacional de Expresión Corporal.

La Expresión Corporal proviene del concepto de Danza Libre: es una metodología para organizar el movimiento de manera personal y creativa, constituyéndolo en un lenguaje posible de ser desarrollado, a través del estudio e investigación de los componentes del movimiento, del propio cuerpo y de los múltiples modos de estructuración del movimiento en el tiempo y el espacio.

El lenguaje corporal adquiere así la función de “lenguaje”: la búsqueda de “un vocabulario” propio de movimientos que, organizados en una unidad significativa de forma-contenido permita transmitir, al igual que otros lenguajes artísticos, ideas, emociones y sensaciones personales y subjetivas, posibles de ser objetivadas en una elaboración externa al individuo. En este caso, el producto es la danza.

Para enriquecer este lenguaje utiliza metodologías para el desarrollo de habilidades propioceptivas, motrices y comunicativas, así como los principios de la investigación y composición coreográficas.

Como disciplina, ha permitido y permite el acercamiento a la danza de una gran parte de la comunidad: la posibilidad de bailar no encuentra fronteras en la edad, la fisonomía corporal ni las aptitudes físicas a priori, factores que suelen ser excluyentes en algunas escuelas tradicionales de danza. La Expresión Corporal originada por Patricia Stokoe propone un que hacer que podrá ser elaborado por cada persona en la medida de sus posibilidades y deseos, donde el objetivo está centrado en la creación del texto propio de cada sujeto.

Expresión Corporal, puede definirse como la disciplina cuyo objeto es la conducta motriz con finalidad expresiva, comunicativa y estética en la que el cuerpo, el movimiento y el sentimiento son instrumentos básicos.

Se trata de la actividad corporal que estudia las formas organizadas de la expresión corporal, entendiendo el cuerpo como un conjunto de lo psicomotor, afectivo-relacional y cognitivo.

Los objetivos que pretende son la búsqueda del bienestar con el propio cuerpo (desarrollo personal) y el descubrimiento y/o aprendizaje de significados corporales; como actividad tiene en sí misma significado y aplicación pero puede ser además un escalón básico para acceder a otras manifestaciones corpóreo – expresivas más tecnificadas.

La Expresión Corporal es tan solo uno de los varios lenguajes, patrimonio de cualquier humano.

Todo lenguaje es una Expresión. Y todo lenguaje cumple con la misma función comunicar.

- Expresar es dar sentido al movimiento corporal, llenarlo de intencionalidad.
- La Expresión tiene que ver con la utilización del cuerpo, sus gestos, actitudes con una intención comunicativa.

Patricia Stokoe dice: “que nazca en cada individuo un poeta del movimiento,..... que el cuerpo piense, se emocione y transforme esta actividad física-afectiva en movimientos, gestos y quietudes cargados de sentido propio.

- Expresar y comunicar ideas a través del lenguaje del movimiento.

Sin tener en cuenta la forma de Expresión utilizada, siempre será una actividad que actúa intencionalmente sobre algo. Para nuestro caso de Expresión, ese algo podrá ser: el espacio, el propio cuerpo, un trozo de arcilla o unas palabras.

Se trata de llevar a la Expresión Corporal una idea, un hecho, un acontecimiento, una narración, un cuento o una acción. El lograr una comunicación precisa a través de mi cuerpo, dependerá en términos generales de dos elementos:

- a. Las posibilidades de movimiento que tenga el cuerpo.
- b. La imaginación que yo le aplique a mis movimientos.”¹

Específicamente, la Expresión Corporal será la manera como una persona puede manifestar una idea, percepción, sentimiento, emoción o sensación recurriendo para ello a su propio cuerpo como fuente e instrumento, sin necesidad de apelar al lenguaje hablado.

La Expresión Corporal está incluida dentro del lenguaje artístico denominado Danza; entendiendo por Danza la organización del movimiento en el tiempo y el espacio en una forma rítmica y plástica que responda a manifestaciones individuales o grupales.

La Expresión Corporal es una forma de danza que se diferencia de otras que también utilizan el cuerpo como instrumento, porque percibe el mundo y recurre a elementos en una particular manera. Es una actividad artística, si por artístico entendemos todo aquello que desarrolla sensibilidad, imaginación, creatividad y comunicación.

“La Expresión Corporal se manifiesta, y es percibido, en varios niveles simultáneos, pues logra la integración de las áreas físicas, afectivas e intelectuales del ser humano. Como todos los lenguajes, tiene la posibilidad de alcanzar diferentes grados de perfeccionamiento.

Con la Expresión Corporal se propone rescatar, enriquecer y profundizar el lenguaje del cuerpo para que cada uno alcance una mayor integración consigo mismo y con su medio. Sus recursos consisten en una profundización sensorial del propio cuerpo y de los objetos del mundo externo, en estimular la imaginación y la creatividad, y en desplegar la capacidad de comunicarse consigo mismo, con los otros seres humanos y con los objetos.”²

“La Expresión Corporal no debe ser confundida con la Danza. Porque si bien toda danza - aún sin proponérselo - es expresión corporal, no toda expresión corporal es danza aunque el coreógrafo pueda transformarla en baile, ajustándola a los esquemas ineludibles del arte coreográfico.

¹ JARINTONSKY, Perla. La Expresión Corporal en el Nivel Inicial. 1996. Fotocopias

² STOKOE, Patricia y Schachtera. La Expresión Corporal. Biblioteca de técnicas y lenguajes Corporales. Paidós. Buenos Aires. Pág. 15

Todo movimiento, desde el mecánico hasta el simbólico, contiene siempre una gran carga expresiva.”³

METODOLOGÍA Y EXPRESIÓN

El lenguaje de la expresión corporal se manifiesta, y es percibido, en varios niveles simultáneos, pues logra la integración de las áreas físicas, afectivas e intelectuales del ser humano.

La metodología que se desarrolla como primera medida es la conciencia de nuestro cuerpo o imagen interna,⁴ el método utilizado implica un trabajo mental y tiene dos modos de ejecutar:

Uno, en posición inmóvil y otro basado en la capacidad de percibir el cuerpo por medio de pequeños movimientos articulares y musculares, y las sensaciones que estos producen, llevados a un nivel consciente. Cuando se logra en conjunto la imagen corporal y la sensación producida por su movimiento, la conciencia y el conocimiento del cuerpo y de sus posibilidades motrices se incrementan enormemente.

El paso siguiente utiliza las vías externas:

Estímulos táctiles significan, para nosotros, el registro de las sensaciones producidas por el contacto pasivo o activo de cualquier porción de la superficie corporal sobre otras partes del cuerpo, sobre otros cuerpos o sobre cualquier objeto o superficie exterior.

El estímulo visual, es decir, las imágenes propias y ajenas, es la observación de las formas adoptadas por el propio cuerpo y las correspondientes al medio circundante, animado e inanimado.

Y finalmente el mundo sonoro. La Música comenzará a utilizarse con fines de ambientación para facilitar la tónica energética y mantener el trabajo dentro de ciertos límites. La música es posiblemente el estímulo externo más importante para impulsar la movilización en todos los niveles.

³ OSSONO, Paulina. La educación por la danza. Enfoque Metodológico. Editorial Paidós. Buenos Aires. 1976. Pág. 22

⁴ Imagen interna” representación mental del cuerpo, pudiendo ésta ser de todo el cuerpo, de partes de él, de su estructura ósea, de su musculatura, de su volumen, de sus posiciones en el espacio, etc.

Esta propuesta posibilita la creación de un lenguaje propio, rico, amplio y flexible, apoyado en las propias vivencias y sentimientos, sentimientos que tomamos a diario de nuestros maestros, amigos y demás personas que han hecho parte del arte, en este caso en el arte de la Danza.

Se puede decir que si bien la práctica de la expresión corporal asumirá formas diversas de acuerdo con las edades de las personas que la practiquen, en el adolescente toma una modalidad de reencuentro con el propio cuerpo, de sus posibilidades expresivas y creatividad que, si es trascendente, puede alcanzar el nivel del arte.

Estos talleres de expresión corporal, desde los inicios de la academia, son una muestra de la capacitación que se ha realizado con los maestros Baldomero Beltrán y Javier Lasso; los cuales han enriquecido mi trabajo dancístico, realizando talleres en el Liceo de la Universidad de Nariño y obteniendo así resultados positivos con los estudiantes de esta institución.

Lo primero que se realiza es un trabajo de juego dramático donde el estudiante se enfrenta a una situación extracotidiano.

A partir de ejercicios de rotación de las articulaciones se realiza un calentamiento que va desde el cuello, los hombros, el torso, brazos, la cintura, las caderas, rodillas y pies.

Se inicia con ejercicios de despertar, para disponer el cuerpo a la actividad artística en el cual se realiza lo lúdico, rotación de las articulaciones y estiramientos.

Para un buen calentamiento se puede trabajar el saludo al sol, que estira cada parte del cuerpo.

CARACTERÍSTICAS DEL MOVIMIENTO

I. EL DESPERTAR

El despertar es una acción que todos los seres de la tierra lo realiza, ya sea de día o de noche esta acción la tenemos presente.

Sensibilización y desarrollo de la percepción corporal.

Profundiza el reconocimiento de sí mismo; el objetivo es la toma de conciencia del propio cuerpo para lograr integración del esquema corporal personal. Para

mayor claridad se expondrán las guías de trabajo dividiendo el cuerpo en zonas, pero sin olvidar que la meta final es la integración corporal y nunca su fragmentación.

. MANOS Y BRAZOS.

Por medio de la imagen interna.



Foto 1. Despertar



Foto 2. Imagen Interna



Foto 3. Despertar – Imagen Interna

Toma de conciencia de las sensaciones que origina.

En silencio. Con los ojos cerrados.

Se adopta una posición cualquiera fácilmente sostenible y se concentra la atención en las manos y los brazos.



Foto 4. Movimiento de Manos



Foto 5. Movimiento de Manos y Brazos

. Manos y Brazos

Por el contacto entre manos y brazos.



Foto 6. Movimiento de Manos. Ojos Cerrados

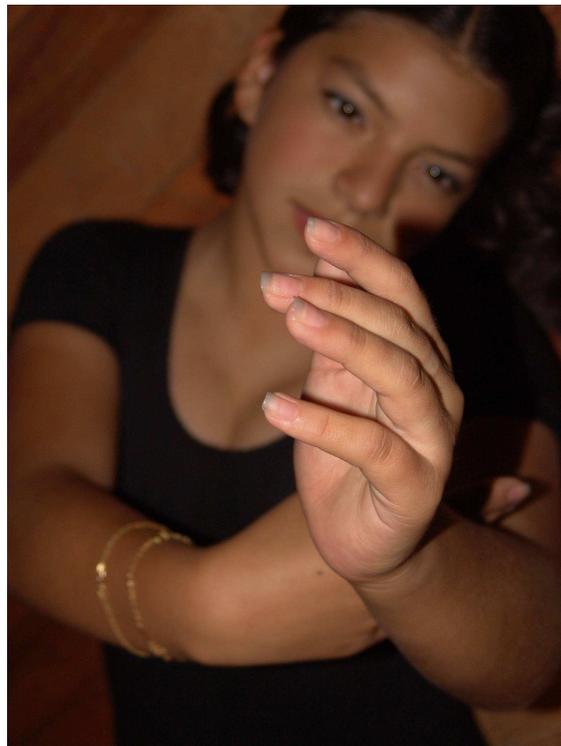


Foto 7. Contacto Manos y Brazos. Ojos Abiertos

Ojos cerrados. En silencio.
Se intenta percibir las manos y brazos táctilmente. La velocidad y energía
estará determinada por la misma persona.



Foto 8. Contacto entre manos

. Manos y Brazos
Por medio del manipuleo.



Foto 9. Contacto de dedos, manos y brazos

Ojos abiertos o cerrados.
En silencio.
Se investigarán las posibilidades articulares.



Foto 10. Por el contacto de las articulaciones

. Manos y Brazos

Por medio del contacto con objetos y/o su manipuleo.



Foto 11. Contacto de manos sobre madera



Foto 12. Manipuleo de manos sobre baldosa



Foto 13. Conocimiento de textura, forma

Ojos cerrados.

Con o sin acompañamiento sonoro.

Con la ayuda de objetos inertes, con manos y brazos obtener el conocimiento de los objetos mismos, respecto de su forma, peso, textura, etc.



Foto 14. Imaginar contacto de un objeto



Foto 15. Conocimiento visual, sin objeto



Foto 16. Mirando las diversas formas de las manos

. Manos y Brazos

Conocimiento Auditivo.

Con ojos abiertos o cerrados



Foto 17. Sonidos producidos por las manos

1ª Etapa: Acompañamiento sonoro propio

Se buscarán los diversos timbres e intensidad de los sonidos producidos por las manos, golpeando, aplaudiendo y rozándolas entre sí, o contra otras partes del cuerpo u objetos que no sean instrumentos musicales.



Foto 18. Manos golpeando la cara



Foto 19. Manos rozando piernas

2ª Etapa: Acompañamiento sonoro ajeno

Se tratarán de utilizar esos sonidos en combinación con los estímulos sonoros acompañantes.



Foto 20. Sonido de mano y puño



Foto 21. Sonido manos sobre madera

. Manos y Brazos

Por medio del movimiento.



Foto 22. Mano rozando brazo



Foto 23. Rozando manos

Ojos cerrados o abiertos.

En silencio o acompañamiento sonoro; puede ser música grabada, ejecutada en vivo, producida por la voz o los pies de la persona.

El objetivo es buscar la sensibilización motriz, es decir, la agudización de la percepción kinestésica en manos y brazos.



Foto 24. Primer nivel, mov. de brazos



Foto 25. Segundo nivel, mov. de brazos

. PIES Y PIERNAS.

Por medio de la imagen interna.

Con los ojos cerrados. En silencio.

Se adopta una posición cualquiera sostenible fácilmente y se concentra la atención en pies y piernas.

Se cambiará de posición lentamente, con suavidad, y se repetirá el proceso.



Foto 26. Contacto pies – piso



Foto 27. Contacto entre pies lentamente

Contacto entre pies y piernas.



Foto 28. Contacto entre pies y piernas sobre el piso

En silencio. Ojos cerrados.

Se intentará percibir los pies y las piernas táctilmente. La velocidad y energía estará determinada por la misma persona.



Foto 29. Percepción de pies y piernas

. Pies y Piernas

Contacto y manipuleo con manos y brazos.

En silencio.

Con los ojos cerrados.

Se intentará percibir los pies y las piernas táctilmente con las manos y los brazos y viceversa.



Foto 30. Mirando pies y piernas

Conocimiento
Visual



Foto 31. Contacto manos, pies, cara

Mirando los pies y las piernas.
Con acompañamiento sonoro o sin él.
Observar las diversas formas de pies y piernas, inmóviles y en
Movimiento.

. Pies y piernas.
Conocimiento Auditivo.



Foto 32. Sonidos producidos por los pies

Con los ojos abiertos o cerrados.



Foto 33. Golpeando entre pies

1ª Etapa: Sin acompañamiento sonoro ajeno, se buscará los diversos timbres e intensidades de los sonidos producidos por pies y piernas, al golpear, y rozar entre sí, o contra otras partes del cuerpo u objetos que no sean instrumentos musicales.

2ª Etapa: Con acompañamientos sonoros ajenos. Se tratará de utilizar esos sonidos combinados con los estímulos sonoros acompañantes.



Foto 34. Manos golpeando sobre las piernas



Foto 35. Pies y Mano apoyados sobre el piso

. Por medio del contacto con objetos o/y su manipuleo.



Foto 36. Manos en contacto sobre la ventana



Foto 37. Manos acariciando silla, piernas sobre piso

Con los ojos cerrados.

Con acompañamiento sonoro o sin él.

Se busca el conocimiento de los pies y las piernas por vía táctil con la ayuda de objetos inertes, así como el de los objetos mismos respecto de su peso, forma, textura, etc.



Foto 38. Pierna sobre el velo, sintiendo la textura



Foto 39. Pies en contacto con balón

Pies y Piernas

Por medio del movimiento.

Ojos abiertos o cerrados.

En silencio o con acompañamiento sonoro; éste puede ser música grabada, en vivo o producida por la persona que se acompaña con su voz o con sonidos producidos por sus manos.

El fin es la sensibilización motriz, es decir, la agudización de la percepción kinestésica de los pies y las piernas.



Foto 40. Movimiento de pies y piernas levantadas



Foto 41. Pie izq. apoyado sobre piso y pie der. levantado

. CABEZA.

Percepción por vía interna.



Foto 42. Cabeza por vía Interna



Foto 43. Cabeza en reposo



Foto 44. Percepción por vía interior

Con los ojos cerrados o abiertos.

En silencio.

Se adopta una posición cualquiera fácilmente sostenible y se concentra la atención en la cabeza.

-Se intentará formar la imagen interna de la cabeza en la posición asumida, así como registrar las sensaciones suscitadas. Una vez logrado, se cambiará de posición y se repetirá el procedimiento.



Foto 45. Sosteniendo cabeza a un lado



Foto 46. Relajando cabeza

. Cabeza.

Por medio del contacto y manipuleo
Con manos y brazos.

Ojos cerrados.
En silencio.

Se intenta agudizar la percepción de la cabeza, la cara y el cuello, mediante las manos y brazos, de manera activa, desplazando por completo la sensibilidad perceptiva a la cabeza.



Foto 47. Percepción cara, manos



Foto 48. Percepción cabeza, manos



Foto 49. Contacto manos, cara



Foto 50. Contacto dedos, cara

. Cabeza.

Por medio del contacto
Con pies y piernas.

Foto 51. Contacto pie, cara



Ojos cerrados.
En silencio

Se intenta agudizar la percepción de la cabeza, la cara y el cuello mediante los pies y las piernas de modo activo, desplazando totalmente la sensibilidad perceptiva a la cabeza, como en el caso anterior.



Foto 52. Contacto cabeza, manos, cara, cuello



Foto 53. Contacto pies, manos, cabeza

. Cabeza.

Con ayuda de objetos.

Ojos cerrados.

Con acompañamiento sonoro o sin él, se busca el conocimiento de la cabeza por vía puramente táctil con ayuda de objetos inertes, así como obtener el conocimiento de los objetos mismos respecto de su forma, peso, textura, etc.

Foto 54. Cabeza contacto con balón



Foto 55. Cabeza contacto sobre piso



Foto 56. Cabeza contacto con silla

Foto 57. Cabeza contacto sobre textura de madera



Foto 58. Contacto cara sobre balón



. Cabeza.

Conocimiento visual.

Mirarse en un espejo u otra superficie reflectante y reconocer el rostro; luego observar las diversas formas y las expresiones que se pueden realizar.



Foto. 59 Mira su cara haciendo gesto.



Foto 60. Sebastián se mira en el espejo



Foto 61. Eliana pone en contacto sus manos sobre su mejilla



Foto 62. Camilo toca con sus dedos su boca



Foto 63. Lisseth toca su cara con sus manos

Con ojos cerrados o abiertos.
Sin acompañamiento sonoro.
Se investigarán los diversos timbres e intensidades de los sonidos que se pueden producir con la voz, la lengua, los labios y la percusión combinada de manos y boca, y cualquiera otra forma.



Foto 64. Sonidos producidos por la voz y manos

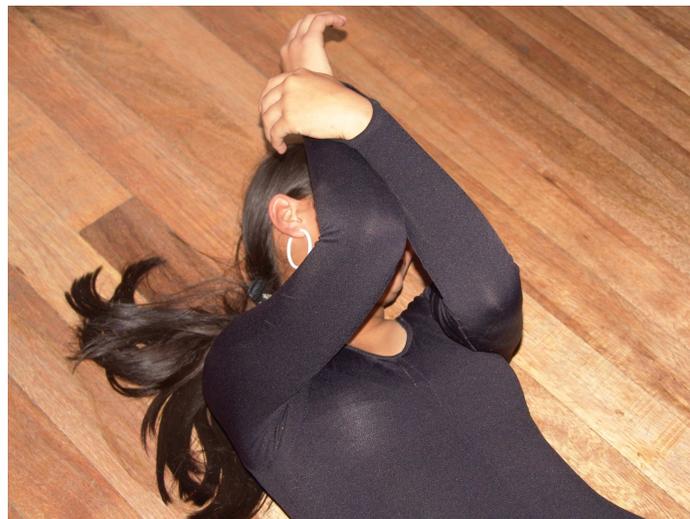


Foto 65. Sonidos producidos por los brazos

. Cabeza.

Por medio del movimiento.

Con los ojos abiertos o cerrados

En silencio o acompañamiento sonoro.

Se busca la sensibilización motriz, es decir, la agudización de la percepción kinestésica⁵ de la cabeza, del cuello y de la cara, incluso de los músculos del cuero cabelludo.



Foto 66. Movimiento de cabeza, cara, cuello, en grupo

Foto 67. Movimiento de cabeza hacia atrás



⁵ El término KINESTESIA viene del griego KINEIN (mover) y de AISTHESIS (sensación), por lo tanto indica sentir los movimientos. PENSAR LA DANZA - Alcaldía Mayor de Bogotá D.C. - INSTITUTO DISTRITAL CULTURA Y TURISMO – Donato Simona.



Foto 68. Kinestesia de cabeza, brazos y manos



Foto 69. Kinestesia de manos y cuero cabelludo



Foto 70. Kinestesia de cabeza y cuello hacia el lado derecho



Foto 71. Rotación de cuello y cabeza

. TRONCO.

Conocimiento por medio de la imagen interna.



Foto 72. Imagen Interna de tronco



Foto 73. Movimiento del tronco hacia un lado

Con los ojos cerrados.
En silencio.

Se adopta una posición cualquiera, fácilmente sostenible, y se concentra la atención en el tronco.

Se intentará formar la imagen interna de la posición asumida.
Una vez logrado, se cambiará de posición.



Foto 74. Posición cualquiera del tronco



Foto 75. Posición de tronco en reposo



Foto 76. Tronco sobre piso

.Tronco.

Por medio del contacto con manos y brazos.



Foto 77. Manos y brazos en contacto con el tronco

Ojos cerrados.
En silencio.

Se intenta agudizar la percepción del tronco con las manos y brazos de manera activa, desplazando por completo la sensibilidad perceptiva del tronco. Lógicamente, la percepción tiende a ser simultánea, pero lo que se busca es la capacidad de diferenciar, por ejemplo, entre la sensación del cuerpo tocado por la mano y la mano tocada por el cuerpo.



Foto 78. Mano tocando el tronco en estado de reposo

. Tronco.

Por medio del contacto con objetos.

Foto 79. Cabeza y tronco tocando balón





Foto 80. Movimiento de tronco tocando un velo



Foto 81. Tronco tocando balón sobre pared

Ojos cerrados.

Con acompañamiento sonoro o sin él.

Se busca obtener el conocimiento del tronco por vía táctil con ayuda de objetos inertes, así como el conocimiento de algunas características de los mismos objetos.

Foto 82. Tronco en contacto con balón

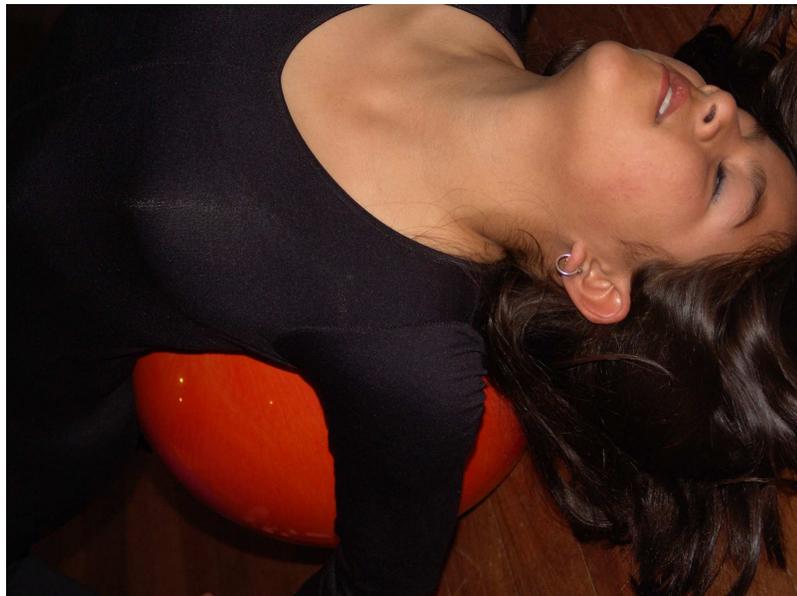




Foto 83. Tronco en contacto con bastón

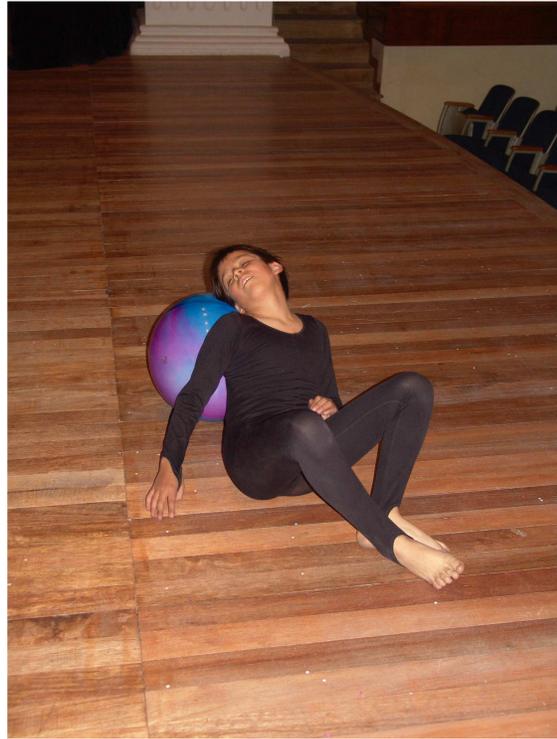


Foto 84. Tronco sobre balón



Foto 85. Tronco sobre piso de madera

. Tronco.

Conocimiento por medio del movimiento.



Foto 86. Tronco en movimiento de rotación

Ojos abiertos o cerrados.

En silencio o con acompañamiento sonoro; puede ser música grabada, ejecutada en vivo o producido por la persona con su voz, sus pies y/o sus manos.

Se busca la sensibilización motriz, es decir, la agudización de la percepción kinestésica del tronco.



Foto 87. Kinestesia de tronco y brazos



Foto 88. Kinestesia de tronco incluyendo gesto



Foto 89. Posiciones diversas de tronco, en forma grupal

. INTEGRACIÓN DE TODO EL CUERPO.
Por medio de la imagen interna.



Foto 90. Imagen Interna de todo el cuerpo



Foto 91. Integración de cabeza, tronco y extremidades



Foto 91. Contacto de extremidades inferiores sobre el piso

Con los ojos cerrados.
En silencio.



Foto 92. Contacto de cabeza, tronco y extremidades sobre el piso



Foto 93. Contacto de tronco – piso



Foto 94. Contacto de espalda - piso

. Integración de todo el cuerpo.
Por medio del movimiento.



Foto 95. Movimiento de todo el cuerpo



Foto 96. Integración de todo el cuerpo por medio de puntos de apoyo



Foto 97. Diversas posiciones de todo el cuerpo, en forma grupal



Foto 98. Movimiento corporal con elemento (velo)



Foto 99. Movimiento corporal en binas

Ojos abiertos o cerrados.

En silencio o acompañamiento sonoro; éste puede ser música grabada, ejecutada en vivo o producido por la persona con su voz, sus pies y/o sus manos.

Se busca la sensibilización motriz, es decir, la agudización kinestésica de todo el cuerpo.



Foto 100. Kinestesia de todo el cuerpo



Foto 101. Kinestesia de todo el cuerpo, en forma grupal



Foto 102. Kinestesia corporal con elemento (velo)

. Integración de todo el cuerpo.

Por medio de la percepción de puntos de apoyo pasivos.

Ojos cerrados o abiertos.

En silencio o con un acompañamiento sonoro ajeno, suave y tranquilo.

Se trata de agudizar la percepción de los puntos de sostén del cuerpo, que está apoyado sobre objetos inertes en diversas posiciones.

Este ejercicio debe realizarse con el cuerpo tan relajado como sea posible.



Foto 103. Cuerpo apoyado sobre el piso



Foto 104. Diversos apoyos corporales

Se registrarán las diversas sensaciones que produce el peso del cuerpo depositado sobre las zonas duras (óseas) o sobre aquellas más recubiertas, y las referidas también a la consistencia y textura de las superficies externas en que se apoya.



Foto 105. Integración corporal con elemento (aros)



Foto 106. Movimiento corporal con elemento (velo)

. Integración de todo el cuerpo.

Por medio de la percepción de puntos de apoyo de activos.



Foto 107. Puntos de apoyo, trabajo con elemento (balón)

Llamamos puntos de apoyo a aquellos que se utilizan para impulsar un movimiento y/o sostener una posición en tensión.



Foto 108. Diversos puntos de apoyo, trabajo en grupo



Foto 109. Punto de apoyo pasivo, elemento (bastón)



Foto 110. Punto de apoyo activo, elemento (aros)

Ojos cerrados o abiertos, en silencio o con
Acompañamiento sonoro ajeno.

Se intenta agudizar la percepción de los puntos de sostén activos y la sensación
de energía depositada sobre ellos al realizar este ejercicio.

II COMUNICACIÓN.

La Comunicación implica la intención sobre los demás y es en consecuencia una
actividad social. Cualquier explicación adecuada de ella debe apoyarse por tanto
en una psicología que no solo considere al individuo sino la relación del individuo
con el grupo.

Así como la experimentación del mundo y la necesidad de comunicarnos con los
demás, hace que nuestro lenguaje hablado se enriquezca con nuevos vocablos,
las distintas vivencias corporales integrarán al repertorio de movimientos
“palabras” nuevas. Esas “palabras”, silenciosas pero rítmicas, mayúsculas o
minúsculas, pero siempre llenas de significación, irán permitiendo unir mensajes y
desarrollar el estilo de expresión de cada uno.

En función de ampliar este lenguaje expresivo, es importante proponer experiencias donde se transiten dinámicas con variantes de energía, espacio y tiempo, que permitan descubrir con cuantos matices podemos entender y hacernos entender en la relación con los demás.

El objetivo es desarrollar la facultad de percibir “al otro” para interactuar e intercomunicarse con él.

1ª.Etapa: Interacción con respuesta pasiva.

. Propuesta para esta fase de trabajo:

En parejas con un integrante activo y un compañero pasivo. Estos serán intercambiados.

En silencio o acompañamiento musical suave, lento y tranquilo.

. **Integrante Pasivo:** en posición de relajamiento, lo mantendrá todo el ejercicio. Puede permanecer con los ojos abiertos o cerrados.

. **Integrante Activo:** moverá al compañero pasivo tomándolo por cualquier parte del cuerpo que resulte cómoda para ambos.

Las acciones de acercarse, tomar, levantar, mover y dejar el cuerpo del compañero deben hacerse cuidadosamente.

Los integrantes conocerán con precisión los aspectos corporales; uno, por la sensación que experimenta cuando es movido, y el otro, por lo que siente al manipular.

Al intercambiar los roles se afirmarán y aprovecharán plenamente estas experiencias.



Foto 111. En parejas, un integrante activo y un compañero pasivo



Foto 112. Hector, integrante activo y Sebastián integrante pasivo



Foto 113. Diana y Camilo hacen de integrantes activos



Foto 114. Los integrantes realizan acciones de acercar, rotar, alejar

2ª. Etapa: Interacción con respuesta activa con objetos o sin ellos.

En grupos de dos o más integrantes.

En silencio o con acompañamiento sonoro.

Se buscarán formas de comunicación por medio del movimiento corporal primordialmente en respuesta a la existencia y actitudes de los compañeros, que a su vez harán lo mismo.



Foto 115. Trabajo en grupo, integrantes activos

Se actuará, en cierto modo, como si fuera una conversación sostenida en el nivel del lenguaje corporal, pero sin caer en el oficio mudo.



Foto 116. Comunicación en parejas



Foto 117. Comunicación con tres integrantes



Foto 118. Comunicación activa de tres integrantes



Foto 119. Comunicación