

Actividad 3: Movimiento, tacto y contacto

PROPÓSITO

Se pretende que los estudiantes sensibilicen su sentido del tacto con sus diferentes receptores, como la presión, vibración, temperatura, entre otros, para que se abra el diálogo sobre la danza de contacto y su valoración, y se explicita la importancia del consentimiento y la libertad para expresarse en total confianza.

Objetivos de Aprendizaje

OA 1

Manifiestar la expresión de su corporalidad, y la de otros, desde el conocimiento de sus posibilidades físicas, motrices y expresivas.

OA 4

Manejar la conciencia de su propia corporalidad, a partir del desarrollo de la condición física y su eficiencia en la acción motriz.

ACTITUDES

- Trabajar con empatía y respeto en el contexto de la diversidad, eliminando toda expresión de prejuicio y discriminación.
- Trabajar colaborativamente en la generación, desarrollo y gestión de proyectos y la resolución de problemas, integrando las diferentes ideas y puntos de vista.

DURACIÓN

14 horas

DESARROLLO

Los jóvenes ven un video de improvisación de danza de contacto³ y dialogan sobre ese tipo de danza, el contacto y su valoración. Se explicita la importancia del consentimiento y la libertad para expresar en total confianza si alguno de los alumnos no desea participar en la práctica. De ser así, se creará las variantes, que pueden ir desde elegir con quién practicar hasta generar contacto con otras materialidades (pared, suelo, objetos...) o con el propio cuerpo; por ejemplo: la mano derecha toca el pie izquierdo. El profesor explica que lo central de la actividad es sensibilizar el sentido del tacto⁴ con sus diferentes receptores (presión, vibración, temperatura, entre otros) y cómo se usa el peso y el equilibrio en las diferentes organizaciones corporales.

³ Se recomienda *Sophie & Itay Yatuv (Contact Improvisation Festival: Ibiza)* y/o *Contact Improvisation - Moments of practice, with Irene Sposetti & Johan Nilsson*

⁴ Se sugiere dar a conocer o profundizar en el sentido del tacto (sentido háptico o táctil) con sus receptores y funciones, y apoyar con imágenes de la piel, sus capas y su relación con el sistema nervioso. Se propone el video *Cuerpo Humano al Límite El sistema nervioso - Parte 1*

En dúos, un alumno de pie con los ojos cerrados atiende a su respiración (percibe las diferencias de su cuerpo al inhalar y exhalar). Su compañero lo observa desde diferentes puntos de vista (por delante, desde el suelo, a distancia), identifica dónde se hace visible el movimiento de la respiración y dirige su mano hacia una parte del cuerpo del compañero; justo antes de tocarlo, se detiene y se queda un momento en esa relación (prestar atención a su temperatura y forma). El que está con los ojos cerrados percibe la parte del cuerpo que “casi es tocada”; debe confiar en esa interpretación sin abrir los ojos. Repiten el ejercicio y varían las partes del cuerpo “casi tocadas”, atendiendo al volumen de nuestro cuerpo (exploración en las tres dimensiones, alto «arriba-abajo», profundo «adelante-atrás» y ancho «lado izquierdo-lado derecho»). Luego cambian de rol.

Nuevamente repiten la práctica, pero ahora se toca la capa más superficial de la piel, un toque suave. La persona tocada percibe las cualidades de ese toque (temperatura, forma, presión, textura) y, a la vez, la zona “tocada” toca la mano que la toca, el contacto es bidireccional. Luego se incluye la consigna de mover solo la parte del cuerpo que es tocada, puede ser a favor de la dirección del toque o en contra, y explorar diferentes movimientos en diferentes direcciones del espacio. Si en esa búsqueda se desplazan y cambian de niveles, hay que dejar que eso ocurra, resguardando el bienestar del compañero que está con los ojos cerrados; el contacto se mantiene durante el movimiento, que cambia cuando se toca otra parte. Exploran diferentes partes del cuerpo y luego cambian de roles.

Efectúan el mismo ejercicio, pero el toque aumenta sutilmente la presión hacia el interior del cuerpo (espacio interno). Al ser tocado, la parte tocada del cuerpo se moviliza en contra de la dirección del toque y se explora en esa posibilidad; a su vez, el alumno percibe el contacto de los pies con el suelo y mantiene un empuje en dirección hacia el suelo, generando una contra-dirección al movimiento, lo que le da soporte; pueden cambiar de niveles y direcciones, pero siempre mantener la contra-dirección. La persona que toca puede ir variando la presión del contacto de una presión más superficial («la piel») a una más profunda («el hueso»). Exploran un tiempo estas consignas y agregan el desplazamiento y el contacto de dos partes del cuerpo simultáneamente. Si quieren, en este momento pueden abrir los ojos; es importante mantener todo el tiempo el movimiento y generar estrategias para pasar de un contacto a otro. La persona que toca facilita que eso ocurra y poco a poco va sacando el contacto. El estudiante que fue tocado sigue su danza desde las sensaciones practicadas, indagando en diferentes partes del cuerpo que inician y exploran el movimiento. Luego cambian de roles y, al finalizar, el dúo comparte las sensaciones de la experiencia.

Vuelven a estar de pie para explorar contrapesos con diferentes partes del cuerpo; por ejemplo, un hombro toca otro hombro y poco a poco van probando entregar más o menos peso hasta generar un equilibrio entre ambos cuerpos. Desde esa zona de contacto, uno mantiene la estructura y el otro rueda por el cuerpo del compañero para probar otra zona de contacto y, así, otros equilibrios. Al rodar los cuerpos, ofrecen superficies de contacto, «caminos» para mantenerse en contacto y mantener un flujo secuencial del movimiento. Pueden cambiar de niveles y de estructura (sentado, en cuatro apoyos o diferentes apoyos); es importante encontrar la estabilidad durante las rodadas y los equilibrios desde la contra-dirección del empuje de los pies al suelo (o de las zonas que estén en contacto con el suelo). Varían constantemente quién inicia la rodada.

Se divide al curso en dos. Un grupo observa y el otro practica todas las posibilidades que experimentaron, pueden entrar en contacto o no con un compañero. También exploran con el piso como una superficie donde pueden rodar y generar equilibrios, pueden investigar con diferentes partes del cuerpo; este momento puede acompañarse con ambientación sonora. Luego le toca al otro grupo.

Cuando terminan, comparten apreciaciones sobre la práctica en relación con las nuevas posibilidades de movimiento, sensaciones en torno a percibir diferentes partes del cuerpo desde el contacto, a generar más o menos presión o dar más o menos peso, y a observar la danza de los compañeros y cómo esta apreciación enriquece la danza de cada uno.

Conexión Interdisciplinaria

Filosofía

OA2

4° medio

En las instancias de exploración individual y en pareja, el profesor observa que los jóvenes utilicen diversas habilidades motrices y senso-perceptivas, enfatizando en la atención a su propio cuerpo y al cuerpo de su compañero por medio del contacto, propiciando una actitud de respeto, confianza y un soporte corporal que permite experimentar las habilidades de rodar y girar. También deben entregar su peso en las superficies de contacto para investigar diversos equilibrios de manera individual y en pareja.

Durante la improvisación, se espera que organicen su tono muscular de manera dinámica para ajustar sus movimientos a diferentes superficies (suelo y cuerpo de los compañeros).

El docente verifica que participen individual y colectivamente durante toda la clase, con una actitud respetuosa y empática hacia sus propias creaciones y la de los demás.

Asimismo, observa que expresen sus puntos de vista al colaborar con los compañeros en las instancias de retroalimentación.

La práctica propuesta aumenta su complejidad al realizarse en pareja y mantener un flujo secuencial del movimiento, además de conservar el contacto al moverse, variar los niveles espaciales y alternar los roles improvisadamente (quién es estructura y quién genera rodadas). Por ende, deben adecuar la práctica a las diferencias de cada integrante y dupla de trabajo.

Si surgen dificultades para movilizar la parte del cuerpo que es tocada o entregar el peso en la zona de contacto, cabe darles todo el tiempo que necesiten para hacer los ajustes que requieran y proponer diferentes grados de presión para percibir esa zona, siempre cuidado el propio cuerpo y el de los demás.

Observaciones al docente

Se puede usar los siguientes indicadores, entre otros, para evaluar formativamente:

- Generan movimientos de manera consciente, variando el tono muscular y el uso de su cuerpo de manera global y diferenciada.
- Experimentan posibilidades de movimiento desde diferentes sensaciones, sentidos, ideas y emociones.
- Resignifican su corporalidad como fuente de expresión, comunicación y creación.

El docente hace diversas preguntas durante la práctica para aumentar la complejidad de las habilidades motrices y senso-perceptivas, a fin de que cada estudiante pueda manifestar su expresión corporal e interactúen entre ellos; por ejemplo:

¿Qué posibilidades de movimiento tienen las partes del cuerpo que están siendo tocadas? ¿Puedo diferenciar con más claridad las que están siendo tocadas de las que no lo están? ¿Qué receptores de la piel están activos al generar un contacto? ¿Cómo puedo mantener un equilibrio dinámico durante el movimiento con mi compañero? ¿Por qué la entrega de peso clarifica las zonas de contacto y facilita el equilibrio? ¿Qué fue más difícil? ¿Cómo lo resolvieron complejo? ¿Cómo los movimientos que generan sus compañeros les ayudan a encontrar otras posibilidades de expresión?

Para propiciar la expresión corporal y el cuidado del propio cuerpo y de los compañeros, el docente refuerza actitudes que demuestren empatía y toma de conciencia del propio cuerpo en movimiento por medio de análisis reflexivos, además de un ambiente que promueva la participación y el respeto por las singularidades motrices, expresivas y creativas de cada estudiante.

Los momentos de observación en pareja o grupales son vitales para desarrollar apreciación estética y procesos de creación en colaboración. Al ser un espacio de experimentación y creación, no hay que dar cabida a juicios que generen homogeneidad; más bien promover la confianza y la diversidad. El énfasis está en el desarrollo perceptivo motriz, la resolución de pequeños problemas y la expresión corporal.

Si algún alumno no desea practicar en pareja, puede abordar las exploraciones de manera individual con un material que le permita explorar el peso y el equilibrio dinámico; por ejemplo, un balón medicinal o de pilates, un saco con arena, una silla, entre otras materialidades.

Deben nombrar lo que sienten en la zona del contacto –por ejemplo: calor, suavidad–; eso ayuda a que tomen conciencia de esa zona del cuerpo.

Cuando tengan dificultades para ceder el peso en las zonas de contacto, el profesor ofrece una analogía; por ejemplo: muestra cómo una botella con agua, al moverse, moviliza el líquido en su interior y cuando se detiene, toda el agua se asienta en su base inferior. También se puede tomar un antebrazo con las manos, esperar que se relaje y soltarlo y observar-sentir cómo el movimiento se dirige hacia la tierra debido a la fuerza de gravedad.

Al inicio de la clase, se recomienda activar conocimientos previos en relación con el sentido del tacto (sentido háptico) con sus receptores y funciones, apoyar este momento con imágenes de la piel, sus capas y su relación con el sistema nervioso; se propone ver el video “Cuerpo humano al límite. El sistema nervioso”, Parte 1.

Recursos y sitios web como Youtube, Vimeo, entre otros:

- Taller con Alito Alessi de DanceAbility en Bogotá. ConCuerpos 2010
- Sophie & Itay Yatuv (Contact Improvisation Festival: Ibiza)
- Contact Improvisation - Moments of practice, with Irene Sposetti & Johan Nilsson
- Contact Improvisation - A couple of basic exercises
- Contact Improvisation: An intuitive, non-verbal and intimate dialogue: Itay Yatuv at TEDxBGU
- Cuerpo humano al límite. El sistema nervioso - Parte 1

Músicas sugeridas

- Prietto - Baño de bosque
- Kokoroko - Abusey Junction // We out here
- Alva Noto & Ryuichi Sakamoto Vrioon