

## Actividad 1: Mi columna, gran activadora del movimiento

### PROPÓSITO

Se pretende facilitar la toma de conciencia de la columna vertebral desde diferentes formatos (por ejemplo: imágenes, analogías) mediante materialidades que pueden abordar su cualidad de movimiento (por ejemplo: telas como una analogía de la onda) y videos de bailarines moviendo la columna, entre otros.

### Objetivos de Aprendizaje

#### OA 2

Descubrir un lenguaje corporal propio a través del movimiento, utilizando la improvisación y la creación.

#### OA 3

Utilizar las leyes del movimiento y las fuerzas externas como tiempo, espacio, peso, flujo y energía, para crear a través de su corporalidad diferentes posibilidades de movimiento.

### ACTITUDES

- Responsabilidad por las propias acciones y decisiones con conciencia de las implicancias que estas tienen sobre uno mismo y los otros.
- Aprovechar las herramientas disponibles para aprender y resolver problemas.

### DURACIÓN

12 horas

### DESARROLLO

Los jóvenes se reúnen con el profesor para observar imágenes anatómicas de la columna y su relación con las extremidades. Antes de mostrar las imágenes, el docente activa conocimientos previos, preguntado componentes estructurales, ubicación y funcionales de la columna, movimientos, además de relaciones cotidianas como dolores, accidentes, sensaciones posturales y aprendizajes en otras áreas. Luego observan las imágenes y clarifican la relación con el cráneo, los brazos, la pelvis y las piernas, sus componentes y organizaciones, y exploran sus movimientos en los diferentes planos. Se recomienda que cierren los ojos para llevar la atención a la sensación de los movimientos; así afinan los rangos de movimiento y posibilidades articulares.

En dúos, un compañero está de pie con los ojos cerrados y el otro, detrás, acompaña la movilidad de la columna, tocando las apófisis espinosas con sus dedos, un toque suave y preciso que se relacione directamente con el movimiento. El estudiante que se encuentra con los ojos cerrados comienza por flexionar la columna desde el extremo superior al inferior, un movimiento lento y acompañado de una

respiración consciente. Comienza llevando la cabeza hacia abajo y descendiendo la columna vértebra por vértebra hasta llegar a la zona lumbar; las rodillas están levemente dobladas para facilitar la flexión de columna. Al llegar a la máxima flexión de columna, el compañero que recorrió todas las apófisis toca el sacro para darle claridad del extremo inferior de la columna (se puede imaginar que el extremo es el coxis, que sería la continuidad del sacro en dirección a los pies); luego, desde el contacto de la mano con el sacro, el alumno que está en flexión comienza a subir vértebra por vértebra desde el sacro hasta el cráneo, mientras su compañero toca las apófisis espinosas en dirección ascendente. Al llegar a la vertical, el profesor les da unos segundos para percibir las sensaciones de la columna; luego repiten el ejercicio y después cambian de roles.

En dúos, un integrante está de pie y el otro toca con una palma el extremo superior de la cabeza “tapa de la cabeza” (proyección del extremo superior de la columna) y con la otra mano el sacro, extremo inferior. El alumno tocado explora los movimientos de la columna, percibiendo cómo se relacionan estos extremos en el movimiento; el profesor propone consignas para que profundicen la exploración, como variar los puntos de inicios (desde la “tapa de la cabeza”, desde el coxis, desde la “tapa de la cabeza” y coxis simultáneamente, desde otra parte de la columna y cómo esta repercute en los extremos); son solo movimientos en el plano sagital y así pasan por todos los planos hasta integrarlos, con cambios de niveles y velocidades. El compañero que toca acompaña la exploración manteniendo el contacto de los extremos, puede cambiar y tocar solo un extremo o los dos simultáneamente; es un toque suave que permite sensibilizar y atender a esas zonas. Después de un tiempo de exploración, saca las manos y deja que el compañero continúe su exploración mientras lo observa. El joven que está explorando observa a su vez las demás columnas en movimiento y puede probar sensaciones que le parezcan atractivas de vivenciar. Después cambian de roles.

Siguen en dúos. Un compañero explora los movimientos de su columna y la relación de su columna con sus extremos (integración) en diferentes planos y niveles; además, explora la relación con los brazos y las piernas, cómo se percibe iniciar el movimiento desde la columna y que se expanda hacia las extremidades (brazos y/o piernas) o iniciar el movimiento desde las extremidades (brazos y/o piernas) y que llegue a la columna; pueden intentar bailar “sin columna” y con columna y percibir las diferencias. El otro integrante explora el movimiento de su columna “contagiado” por la exploración del compañero; es un contagio autónomo que le permite observar e interpretar esas sensaciones y, a su vez, tener la libertad de quedarse más tiempo en lo que le parezca atractivo experimentar. Luego cambian. Al terminar la exploración, el profesor les da cinco minutos para que cada estudiante escriba lo que percibió (sensaciones, imaginarios, formas, dimensiones) y luego lo comparten en los dúos.

El curso se divide en dos. Un grupo observa, escribe y/o dibuja lo que siente, imagina o ve; el otro improvisa desde la columna como un activador del movimiento, pueden explorar en sus movi­lidades y desde el “contagio” de los otros compañeros, integrando variaciones energéticas, temporales y espaciales. Luego hacen cambio de grupo.

Cuando terminan, comparten las apreciaciones, escritos y dibujos de lo observado y experimentado durante la práctica.

En las instancias de improvisación, el profesor observa que los estudiantes utilicen diversas habilidades motrices y perceptivas, combinándolas e integrando continuidad del movimiento al mezclarlas. Les pide que den énfasis al explorar y aplicar movimientos desde la columna y que integren diversos puntos de inicio y sus relaciones, cambios de dirección, planos y niveles; asimismo, que improvisen desde la relación con sus propias sensaciones, los otros cuerpos y el espacio. También les recuerda que cuiden su propio cuerpo y el de los demás.

La práctica propuesta aumenta su complejidad al insistir en la precisión, claridad (puntos de inicio y movilidad articular) y variación de las posibilidades de movimiento de la columna vertebral, con cambios de niveles, planos y diferentes puntos de inicio. Deben combinar habilidades básicas con movimientos de la columna; por ejemplo: ¿Cómo ir al suelo y rodar, iniciando el movimiento desde la cabeza por un lado de su cuerpo?

Trasladan la experiencia del movimiento al dibujo y de este al movimiento para resignificar las sensaciones y posibilidades del movimiento desde diferentes expresiones.

En distintos momentos de la exploración, el docente plantea preguntas relacionadas con la temporalidad (velocidades y duración) y la espacialidad (niveles, direcciones y trayectorias) y les da tiempo para que experimenten claramente cada noción en relación con la columna; por ejemplo: si les cuesta iniciar el movimiento desde los extremos de la columna, pueden explorar sin cambio de nivel a una velocidad lenta.

Cada vez que observe que no cumplen las consignas o que requieren más tiempo y atención, detenga la práctica e invítelos a generar movimientos, tomando conciencia de las diferentes acciones corporales propias y de los demás. Eso les dará confianza para seguir explorando nuevas posibilidades.

### **Observaciones al docente**

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

- Generan movimientos de manera consciente, variando el tono muscular y las relaciones entre sus partes.
- Exploran movimientos desde las relaciones de sus partes, interactuando con variaciones temporales, espaciales y energéticas.
- Resignifican su corporalidad como fuente de expresión, comunicación y creación.

El docente hace diferentes preguntas durante los ejercicios 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:

¿Cómo pueden variar los movimientos de la columna? ¿Cómo pueden iniciar el movimiento desde la “tapa de la cabeza” en diferentes planos? ¿Qué sienten al mover la columna en el plano horizontal? ¿Qué relación tiene el movimiento de la columna con las extremidades? ¿Cómo pueden variar la velocidad de sus movimientos para desafiar sus habilidades? Durante sus actividades cotidianas, ¿qué movimientos de la columna realizan? ¿Qué fue más difícil? ¿Cómo lo resolvieron? ¿Cómo les ayudan los movimientos de sus compañeros a encontrar más posibilidades de expresión?

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

Se recomienda generar un ambiente de seguridad y respeto para ir desarrollando las exploraciones con la libertad que cada integrante requiere; asimismo, el profesor debe estar disponible para facilitar consignas, imaginarios o sensaciones que les permitan abordar la exploración.

Evalúe complementar la práctica con ambientes sonoros-musicales. Un buen momento puede ser la improvisación grupal, antes dar espacio para el silencio para así sentir con más claridad su propio movimiento.

Facilite la toma de conciencia de la columna vertebral desde diferentes formatos; por ejemplo: con imágenes, analogías con materialidades que pueden abordar su cualidad de movimiento (pueden ser telas como una analogía de la onda) y videos de bailarines moviendo la columna, entre otros.

Los momentos de observación y de apreciación son relevantes para otorgar valor a nuestras singularidades. El profesor debe resguardar esos momentos para no dar cabida a juicios que generen homogeneidad, sino más bien promover la confianza y la diversidad. En el momento de la apreciación, facilíteles diversos formatos de expresión, como hablar, escribir, dibujar, etc.

Se recomienda iniciar la clase con un video donde la columna sea el movilizador de la danza; así podrán relacionar lo que ven con sus movimientos en la vida cotidiana. Se sugiere “Steve Paxton: Material for the spine”.

#### **Recursos y sitios web**

- Steve Paxton: Material for the spine
- Bartenieff Fundamentals (BF) Part 1

#### **Música sugerida**

- Alva Noto & Ryuichi Sakamoto Vrioon
- Prietto - Baño de bosque