

## Actividad 3

### La danza como expresión universal

#### PROPÓSITO

Se espera que los estudiantes exploren de forma consciente y autónoma con su cuerpo, expandiendo sus capacidades expresivas a partir del reconocimiento y la proyección de sus posibilidades de movimiento. Para ello, se plantea como eje medular el diálogo corporal con otros mediante la escucha y la atención a las propuestas que surgen en la creación espontánea de movimientos o acciones corporales. A su vez, se profundiza en la percepción de la conciencia articular y muscular, y su relación con las nociones de energía y flujo.

#### OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

##### OA 2

Expresar y comunicar ideas, sensaciones, emociones, temas, vinculando diversos elementos y recursos del lenguaje de la danza (aspectos técnicos, espacio, tiempo, energía, entre otros).

##### OA 4

Interpretar propósitos expresivos de obras de danza a partir de criterios estéticos (lenguaje de la danza, puesta en escena, emociones, sensaciones e ideas que generan, entre otros) y aspectos contextuales.

#### ACTITUD

Trabajar con empatía y respeto en el contexto de la diversidad, eliminando toda expresión de prejuicio y discriminación.

#### DURACIÓN

6 horas

#### DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

Los alumnos comentan acerca de las habilidades y conocimientos desarrollados en las clases anteriores. El docente apoya el diálogo con preguntas como:

- ¿Qué diferencias recuerdan de moverse desde los huesos y las articulaciones?
- ¿En qué movimientos cotidianos aplicamos diferentes usos de energía?
- ¿Perciben diferencias a nivel de conciencia corporal?
- ¿Por qué la conciencia de su cuerpo favorece el movimiento?
- ¿Han aplicado los nuevos conocimientos a sus danzas o prácticas corporales?

A la vez, los estudiantes comentan acerca de sus experiencias y conocimientos previos en danza. El docente propone preguntas como:

- ¿Qué estilo de danza les gusta bailar?
- ¿Por qué bailamos?
- ¿Quiénes pueden bailar?
- ¿Qué similitudes y diferencias encuentran entre sus bailes preferidos y los conocimientos que hemos abordado?

A continuación, el docente comenta o presenta con videos los encuentros realizados por el Colectivo Gamera con su proyecto “Baila como quieras” e invita a los estudiantes a reflexionar sobre la propuesta<sup>3</sup>. Luego propone “Bailar como quieran”, usando diferentes estilos musicales. Posteriormente, mediados por el profesor, comienzan a explorar de forma individual, todos simultáneamente, los conocimientos y habilidades abordadas en las clases anteriores y cómo están o no presentes en sus propias danzas: movilidades articulares, óseas y musculares; uso de la energía y del tiempo con sus variantes, niveles y trayectorias espaciales. Hay que propiciar un momento de confianza donde todos se sientan seguros y animados a bailar sus danzas; para esto, el docente puede buscar estrategias como oscurecer el aula, colocar luces de “fiesta”, recolectar con anterioridad los temas favoritos de cada estudiante, usar música propia a través de audífonos. Para finalizar esta etapa, comentan de manera grupal sus apreciaciones de la experiencia.

Después, el docente guía una exploración en parejas que permite profundizar en la movilidad articular de las extremidades mediante la siguiente práctica:

- Un integrante se acuesta en el piso decúbito supino (boca arriba) y su compañero toma una parte del cuerpo –por ejemplo, mano derecha– y la mueve en distintas direcciones con suavidad, atención y cuidado, para explorar los rangos que las articulaciones le proponen, diferenciando la movilidad de cada segmento del dedo (falanges, por ejemplo) hasta la mano completa en sus diferentes planos de movimiento: sagital (movimientos de flexión y extensión), horizontal (rotación interna y externa) y frontal (abducción y aducción). Deja la mano derecha y continúa con el antebrazo derecho, diferenciando la movilidad del antebrazo de la mano, explorando cómo se relacionan; sigue así hasta explorar todas las movilidades que ofrece el brazo derecho completo. Al terminar, realiza la misma acción con el brazo izquierdo, las piernas y la cabeza. Se recomienda ir de lo más distal a lo más proximal. El estudiante que se acuesta en el piso deja su cuerpo en total relajación durante toda la exploración, ayudado por una inhalación y exhalación fluida. Cambian el rol.

Al término de esta fase, comparten qué se siente ser movilizado por otra persona, cuáles fueron los desafíos y posibilidades de movimiento descubiertas u otros elementos que consideren relevante.

---

<sup>3</sup> Proyecto *Baila como quieres* “propone una práctica de baile libre, que invita a compartir un espacio de música y baile, sin zapatos, si se quiere vendados e hidratados con sólo agua. La instancia promueve la atención al cuerpo desde el goce, instalando la libertad de movimiento como una forma de relacionarnos con nosotros mismos y la comunidad. El proyecto busca replantear la idea de fiesta, construyendo una experiencia estética libre de consumo donde sentirse sumergido y protegido para investigar y conectarse con el cuerpo. Proponemos el baile como un medio de liberación y catarsis, a través del cual desarrollar empatía, confianza y autoconocimiento, como herramientas de transformación personal y social”. Sitio web [www.gamera.club](http://www.gamera.club)

Luego exploran individualmente, tomando como referencia las sensaciones experimentadas en la actividad anterior e integrando niveles espaciales, uso de la energía y del tiempo. El docente acompaña la exploración planteando preguntas que faciliten tomar conciencia de las partes de manera independiente, de la relación entre estas y del cuerpo como una totalidad, por ejemplo:

- ¿Cómo movilizar sólo los dedos del pie derecho y mantener la conciencia en la totalidad del cuerpo simultáneamente?
- ¿Cómo una parte del cuerpo moviliza a otra?
- ¿Cómo usar el peso de sus partes para facilitar el movimiento?
- ¿Cómo se relaciona la movilidad de las piernas con la pelvis?
- ¿Cómo se relaciona la movilidad de los brazos con la columna?
- ¿Pueden mover diferentes partes del cuerpo en distintas direcciones?
- ¿Cómo las articulaciones se suman para darle continuidad al movimiento?

El profesor introduce la noción de *punto de inicio* –desde un punto (o zona), el movimiento se desplaza al resto del cuerpo– y la noción de *flujo*, junto con la diferencia entre *flujo continuo* (movimiento que ocurre entre una parte del cuerpo y otra continua) y *flujo simultáneo* (todas las partes del cuerpo se integran al mismo tiempo), e invita a explorar cómo el movimiento puede viajar de una parte a otras del cuerpo o moverse simultáneamente, identificando los puntos de inicio. Se recomienda usar de referencia danzas urbanas como el break dance u otras que exploren movimientos articulares, y analogías que faciliten la movilidad diferenciada, como imaginar que, al mover determinadas partes del cuerpo, estas se encienden y que la luz viaja a través del movimiento o se apaga con la quietud. Poco a poco, vuelven al “baila cómo quieras” y van integrando flujo continuo e independencia de las partes, jugando con la idea de que cada parte tiene vida propia y desea expresarse, y el resto del cuerpo acompaña o se opone.

Luego, en parejas, improvisan por medio de un diálogo corporal “pregunta – respuesta”: un estudiante propone un movimiento donde aplique inicio del movimiento, variación de flujo y energía, y el compañero responde con la misma parte del cuerpo u otras creando un nuevo movimiento; así van desarrollando una danza en pareja que integre las diferentes partes del cuerpo y los aprendizajes explorados. Al terminar, las parejas comparten apreciaciones sobre qué se siente al improvisar en tiempo real *in situ*, cuáles son los desafíos y los descubrimientos. El profesor les da tiempo para que registren en la bitácora.

## ORIENTACIONES PARA EL DOCENTE

Algunos indicadores para la evaluación formativa:

- Experimentan diferentes posibilidades de movimiento de manera consciente, desde el reconocimiento articular y la conciencia ósea y muscular.
- Identifican puntos de inicio e independencia articular durante las exploraciones.
- Aplican flujo continuo y simultáneo, variando el uso de la energía (leve-fuerte) durante las exploraciones.
- Relacionan el movimiento con sensaciones, ideas y emociones surgidas durante la exploración, identificando cambios corporales.
- Expresan sus puntos de vista, argumentando sus reflexiones durante el “Baila como quieras”.
- Manifiestan actitudes de respeto hacia sus compañeros durante las diversas prácticas corporales.

En diferentes momentos de las exploraciones, el docente plantea preguntas relacionadas con tiempo (velocidades y duración), espacio (niveles, direcciones y trayectorias) y energía, conciencia ósea, articular y muscular, vinculando habilidades y conocimientos abordados en clases anteriores.

Se sugiere considerar entornos sonoros que acompañen y propicien el movimiento; por ejemplo: si los movimientos son suaves y ligados, que la música considere esta cualidad.

Dependiendo del contexto y el interés de los estudiantes, se puede asociar la idea de la expresividad de las partes del cuerpo, a través de la “vida propia”, al lenguaje de señas. Se recomienda ver con los ellos el trabajo de María Siebald; por ejemplo: Trasunto.

Se requiere evaluar la temperatura del espacio para la exploración articular en parejas; puede realizarse de pie, alternando posiciones cómodas para facilitar la exploración.

Durante la movilidad articular en parejas, se busca sensibilizar las posibilidades corporales mediante el sentido del tacto; para esto, se promueve un ambiente de autocuidado, respeto y responsabilidad a fin de que cada estudiante se sienta seguro y en confianza. Cabe abordar el consentimiento y la libertad para expresar con total tranquilidad alguna incomodidad o deseo de no participar. De ser así, se crearán las variantes para practicar; por ejemplo: realizar la actividad con otro compañero o el docente, explorar de manera individual o ayudado con otras materialidades (pared, balón de Pilates, suelo), entre otras. A su vez, se recomienda tomar el segmento corporal por debajo de las articulaciones como el codo y la rodilla para facilitar la movilidad de manera segura y acuciosa, lo que permite que el otro estudiante pueda entregar el peso de sus segmentos, evitando lesiones.

## RECURSOS Y SITIOS WEB

### PROCESO DE EXPLORACIÓN ARTICULAR, SITIO WEB YOUTUBE

- Video Clase Lucas

### EXPRESIVIDAD ARTICULAR, SITIO WEB YOUTUBE

- Trasunto # 1 / Detrás de la montaña – Daniela Catrileo / LSCh

### DIÁLOGOS CORPORALES, SITIO WEB VIMEO

- BANCH. Improvisación, “Dos veces Bach”, Mathieu Guilhaumon

### CÓMO O QUIÉNES PUEDEN BAILAR, WEB YOUTUBE

- Taller de DanceAbility por Alito Alessi Plataforma MEC 2007
- Baila Como Quieras- Colectivo Gamera 2017
- [www.gamera.club](http://www.gamera.club)
- Crazy Uptown Funk flashmob in Sydney

### PROPUESTAS MUSICALES, SITIO WEB YOUTUBE

Roderick Shaw

- Dido And Aeneas

Alva Noto & Ryuichi Sakamoto

- Vrioon

Kinética

- Disco III Full Álbum

Rubio

- Full performance

Air

- Moon Safari

Tássia Reis

- Dólar Euro feat

Edit

- Ants

Bugge Wesseltoft Henning Kraggerud

- La Folia

Amg

- Tamiti Feat. L'One

### PROPUESTAS DE ESTUDIANTES

En [pueblounido.cl](http://pueblounido.cl)

**Alejandro Albornoz**

- Fluctuaciones