

Actividad 4

Soporte y expansión desde mi centro

PROPÓSITO

Se espera que los estudiantes profundicen en su capacidad de explorar en el movimiento e identifiquen la columna vertebral como un eje fundamental de movilidad, soporte y percepción. A su vez, que puedan aplicar conocimientos y habilidades adquiridos durante el desarrollo de la unidad, mediante procesos de exploración e interpretación. Asimismo, se busca que descubran un lenguaje corporal propio, junto con expresar ideas, emociones y sensaciones mediante el movimiento de forma espontánea.

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 autonomía y proactividad en trabajos colaborativos e individuales para llevar a cabo eficazmente proyectos de diversa índole.

DURACIÓN

4 horas

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

Los jóvenes comentan sobre los conocimientos previos relacionados con la columna vertebral. El docente apoya el diálogo con preguntas como:

- ¿Dónde se encuentra?
- ¿Cuáles son sus movimientos?
- ¿Todas se mueven iguales?
- ¿Cómo se relaciona la columna vertebral con la alineación dinámica de la postura?
- ¿Quiénes han sufrido dolores o lesiones en la columna y cómo se siente?
- ¿Cómo se relaciona la mirada con la columna?
- ¿Cómo se relacionan los sentidos olfato, audición y gusto con la columna?
- ¿Qué animales tienen columna?

Luego observan imágenes anatómicas de la columna vertebral, comentan sus cualidades y funciones y analizan comparativamente las similitudes y diferencias con otros animales. Posteriormente, observan las imágenes y clarifican la relación con el cráneo, los brazos, la pelvis y las piernas, su inicio y término,

y sus componentes y organizaciones. Exploran sus movimientos en los diferentes planos y el docente los guía, planteando analogías con otros animales para experimentar otras cualidades. Además, integra los sentidos y enfatiza en la relación de estos con la columna; por ejemplo: moverse usando como punto de inicio los sonidos que escuchan. Al explorar el movimiento, se recomienda cerrar los ojos para afinar la atención en las movibilidades articulares.

En parejas, 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 la apófisis que está en movimiento. El compañero que se encuentra con los ojos cerrados comienza a bajar por la columna vértebra por vértebra, percibiendo el contacto del compañero, desde el extremo superior al inferior; es un movimiento lento y acompañado de una respiración consciente. Comienza llevando la cabeza hacia abajo hasta llegar a la zona lumbar, las rodillas están en leve flexión para facilitar la movilidad 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 el coxis, que es la continuidad del sacro en dirección a los pies); luego, desde el contacto de la mano con el sacro, el compañero que está en flexión comienza a subir vértebra por vértebra desde el sacro hasta el cráneo, su compañero comienza a tocar las apófisis espinosas ahora en dirección ascendente. Al llegar a la vertical, se da unos segundos para percibir las sensaciones de la columna y se repite una vez más. Cambian de roles.

Luego, 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; siempre acompaña el movimiento alternando la ubicación de las manos. El estudiante que es tocado explora los movimientos de la columna, percibiendo cómo se relacionan estos extremos en el movimiento (las manos del compañero están presentes para sensibilizar esa percepción por medio de un toque suave). El docente propone preguntas para profundizar en la exploración, como:

- ¿Cómo reciben el movimiento al mover los dos extremos de la columna simultáneamente?
- ¿Cómo se siente el flujo de movimiento al iniciar desde la tapa de la cabeza o desde el coxis?
- ¿En qué zonas de la columna sienten mayor movilidad?
- ¿Puedo explorar movimientos laterales, cómo se sienten?
- ¿Puedo explorar movimiento en el plano horizontal, cómo se sienten?
- ¿Qué plano de movimiento se siente más habitual?
- ¿Puedo mover sólo la columna sin mover las extremidades?
- ¿Cómo se sienten explorando la movilidad de los tres planos simultáneamente?

Continúan la exploración de manera libre, integrando los diferentes niveles y planos, y cambios de velocidad y energía; dejan de tocar los “extremos” de la columna y se ubican detrás para explorar los movimientos que propone el compañero, y traducen a sus movimientos lo que más le llama la atención. El docente introduce la noción de *alineación dinámica* en relación con la postura e integran a la exploración esta organización –armándola y desarmándola–; perciben la relación de la cabeza sobre el torso, del torso sobre la pelvis y de la pelvis sobre los pies, creando espacios entre las vértebras en la vertical; pueden integrar equilibrios y traspasos de peso de un pie a otro para desafiarse. La noción de contra-dirección permite mantener estable y dinámica la postura; es decir, los pies y la pelvis (isquiones)

hacia el suelo y el torso y la cabeza hacia el cielo. Al finalizar, se da un tiempo para cerrar los ojos y percibir la sensación de la columna, luego cambian de rol.

Antes de finalizar la práctica, cada estudiante compone un relato con palabras y dibujos, expresando lo más significativo de la experiencia. Luego el curso comparte sus relatos y apreciaciones del proceso de aprendizaje.

ORIENTACIONES PARA EL DOCENTE

Algunos indicadores para la evaluación formativa:

- Experimentan diferentes posibilidades de movimiento de manera consciente, desde la activación de la columna vertebral.
- Identifican la columna vertebral, movibilidades y relaciones con las otras partes del cuerpo durante la exploración.
- Aplican flujo continuo y simultáneo de la columna vertebral, identificando puntos de inicio y variando el uso de la energía (leve-fuerte) durante las exploraciones.
- Improvisan desde las propias sensaciones y en relación con los demás compañeros.
- Manifiestan actitudes de respeto, responsabilidad y cuidado hacia sus compañeros durante la exploración.

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, puntos de inicio y flujo continuo y simultáneo, vinculando habilidades y conocimientos abordados en clases anteriores.

Se recomienda iniciar la clase observando un video donde la columna vertebral se aprecie con claridad en la danza para que relacionen lo que ven con sus movimientos en danza y en la vida cotidiana; se sugiere Steve Paxton: Material for the spine.

Dependiendo del contexto y el interés de los estudiantes, se puede asociar el movimiento de la columna vertebral con sus cualidades a diferentes estilos de danza, por ejemplo, las danzas africanas, polinésicas o contacto improvisación; crear secuencias de movimiento o analizar diferencias y similitudes entre danzas.

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 para 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 por otras materialidades (balón de Pilates, suelo), entre otras.

Se propone complementar las exploraciones con ambientes sonoros-musicales que promuevan la activación de la columna, con variantes rítmicas e instrumentales de diversos contextos. A su vez, es importante dar espacio al silencio para generar exploraciones sólo desde el movimiento y las sensaciones.

RECURSOS Y SITIOS WEB

MOVILIDAD DE LA COLUMNA VERTEBRAL, SITIO WEB YOUTUBE

- Steve Paxton: Material for the spine
- Bartenieff Fundamentals (BF) Part 1
- Zuna kozánkova – Living Dancing Spine
- Sistema Óseo- Formación en Body-Mind Centering®, España
- Asymmetrical Motion 2017 / Lucas Condro

DANZAS Y COLUMNA, SITIO WEB YOUTUBE

- Experimento em Dança (COLUNA) – Bruno Oliveira
- Danza Yanvalou de Hathi
- Tumbe Afrochileno
- Fall After Newton (contacto improvisación)
- Spine (visuales)

ANIMALES Y COLUMNA, SITIO WEB YOUTUBE

- Cheetahs on the Edge – Director’s Cut | National Geographic
- Los mejores depredadores del Océano se dan un festín de sardinas

OBRAS DE DANZA RELACIONADAS CON ANIMALES, SITIO WEB VIMEO

- Big Bouncers – Jungla (trailer)

PROPUESTAS MUSICALES, WEB YOUTUBE

Kokoroko

- Kokoroko Afrobeat Collective - Colonial Mentality | Sofar London

Nicola Cruz

- Criançada (con Castello Branco)

ÌFE

- Prayer for Oduduwa

Omar Sosa & Seckou Keita

- Transparent Water

Ramiro Mussoto

- Sudaka

Uakti

- Uakti Tiquiê River / Japurá River (Philip Glass)

Jim Buther

- Wandering the Forty Mile Desert

En pueblonuevo.cl

Federico Schumacher

- Lo inquietante