

Sintonizar nuestros cuerpos



Infantil, Primaria y Secundaria

Desde un ser-estar presente en el cuerpo, realizaremos distintas derivas e improvisaciones corporales para conectar con nosotras mismas, nuestros pensamientos, emociones, nuestra energía y, a su vez, para sintonizar con otros seres, espacios y cuerpos que habitan el mundo.

Objetivos

- Acercarnos a la obra y los procesos de trabajo de Elisa Arteta.
- Tomar conciencia de nuestro cuerpo de manera integral, como ser holístico, más allá de la dicotomía cuerpo-mente.
- Usar la improvisación corporal como herramienta creativa de exploración y (auto) conocimiento.
- Trabajar la propiocepción, la escucha corporal y el movimiento consciente de manera individual y colectiva, en pos del crecimiento y desarrollo integral (físico, emocional, mental y espiritual).

Referencias

Elisa Arteta. "Práctica para una escucha sutil": Elisa Arteta | Museo Nacional Centro de Arte Reina Sofía (museoreinasofia.es)

Anna Halprin: Anna Halprin Explains Dance | Breath Made Visible - YouTube; In the Kitchen with Anna Halprin (youtube.com)

Desarrollo de la propuesta

Presentación

1. Comenzamos con ejercicios sencillos para activar la consciencia, la escucha corporal y la dimensión energética:

- En silencio, individualmente, tumbadas y con los ojos cerrados, atendemos a nuestra respiración, sensaciones, sonidos interiores/exteriores, nuestros pensamientos. Realizamos pequeños movimientos sutiles: ojos (arriba-abajo), dedos de los pies, la lengua, nuestras muñecas, etc.
- Nos frotamos las manos y, sin tocarnos, las colocamos durante unos segundos sobre: nuestro rostro, nuestro pecho o las acercamos ligeramente a las manos de otra persona, o ser. Luego lo repetimos colocándonos sobre rostro y pecho de otra persona.

2. Ponemos en común. Podemos escribir alguna frase de cómo ha sido la experiencia: sobre lo que hemos percibido, descubierto, escuchado, pensado, sentido...

Experimentación / Creación / Investigación

1. Durante varias sesiones realizamos varias prácticas corporales e improvisaciones, atendiendo a distintas pautas. Antes, partiremos de un ejercicio similar al del primer día para activar nuestra conciencia corporal y energía. Desde ahí, seguimos explorando un ser- estar-moverse más consciente y "expandido".

2. Posibles pautas desde las que trabajar:

- Emocionales: ¿Cómo me siento aquí y ahora?, ¿qué sensaciones me inundan? Generamos movimiento sutil: quieto/acelerado, lento/rápido, fluido/entrecortado; con una o varias partes del cuerpo... dejándonos fluir.
- Espaciales, sensoriales (sonoras, táctiles): Partimos del espacio en el que estamos. Vamos explorando suelo, paredes o rincones, nos dejamos llevar por distintas músicas (ritmo, melodía), por sonidos del ambiente. Prestamos atención a las sensaciones táctiles. Atendemos a la gravedad, al peso de nuestro cuerpo
- Relacionales: Con otras personas, seres,

energías. Probamos ejercicios en pareja, tríos. Conectamos energías frotándonos las manos y acercándonos a las otras manos; una persona sugiere sutilmente un movimiento a la otra y esta se deja llevar; una delante de la otra hacemos de espejo; una comienza un movimiento y la otra responde con otro movimiento... Podemos probar también con otros seres árboles, plantas, rocas...

3. Realizamos las improvisaciones en lugares amplios y tranquilos. Cambiamos de espacio (interior/ exterior, urbano/natural) para tomar conciencia de las distintas maneras de habitar, percibir, estar.

4. Al comenzar y durante las derivas, damos alguna indicación sencilla que sirva de guía e invitamos a alternar ojos cerrados y abiertos. Al terminar, dejamos un momento de reposo para tomar conciencia de lo vivido. Podemos compartir con el resto. Para ello, podemos volver al ejercicio de escritura libre del primer día y compartirla en alto. Podemos ayudar con una pregunta: ¿Con qué imagen, sonido, color, sabor, objeto, acción, sensación... describirías la experiencia? Ejemplos: Caer a un agujero y abrazar el infinito, calor entre nuestros cuerpos, agua que se desborda...

5. Al final, cuando ya hayamos interiorizado las prácticas, realizamos alguna deriva corporal en dos grupos: uno estará presente, atendiendo a lo que sucede como espectador, mientras el otro realiza la improvisación. Luego cambiaremos los papeles.

Conclusiones y líneas abiertas

1. Dialogamos sobre lo vivido, lo que hemos descubierto y aprendido, cómo nos hemos sentido (momentos de gozo, bloque, frustración, empatía, juicio...). Podemos recuperar los escritos, hacer un mural con ellos o finalizar con una nueva improvisación a partir de estos; los leemos el alto y desde ahí generamos un nuevo ser-estar-moverse colectivo.

2. Reflexionamos sobre las diferencias entre hacer los ejercicios con público o sin él. Planteamos la opción de compartir nuestras prácticas con otras personas: Si nos gustaría y de ser así, cómo hacerlo.