

Gure gorputzak batu



Lehen Hezkuntzako 3. zikloa eta Bigarren Hezkuntza

Gorputzean presente dagoen izan-egonetik, gure buruarekin, gure pentsamendu, emozio, energiarekin konektatzeko gorputzaren deriba eta inprobisazio ezberdinak egiten ditugu eta, aldi berean, munduan bizi diren bertze izaki, espazio eta gorputzekin bat egiten dugu.

Helburuak

- Elisa Artetaren obra eta lan prozesuetara hurbildu.
- Gorputza-garuna dikotomiatik haratago, modu integralean gure gorputzaz kontziente izan, izaki holistiko bezala.
- Gorputzaren inprobisazioa miaketa eta (auto)ezagutzaren erraminta sortzaile bezala erabili.
- Hazkunde eta garapen integralak (fisikoa, emozionala, mentala eta espirituala) lortzeko nahiarekin, bakarka eta taldeka gazteleraz "propiocepción" erraten dena (uneoro gure gorputzaren atalen posizioa eta mugimenduak sentitzeko gaitasuna), gorputzaren entzutea eta mugimendu kontziente landu nahi dira.

Aipamenak

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)

Proposamenaren garapena

Aurkezpena

1. Ariketa errazekin hasiko gara gure kontzientzia, dimentsio energetikoa eta gorputzaren entzutea martxan jartzeko:

- Isiltasunean, bakarka, etzanda eta begiak itxita, gure amasari, sentsazioei, barruko/kanpoko soinuei, gure pentsamenduei kasu egiten diegu. Mugimendu txiki eta gozoak egiten ditugu: begiak (gora-behera), hankako hatzak, mingaina, gure eskumuturrak, etab.
- Eskuak igurtziko ditugu eta ezer ukitu gabe, segundo batzuek leku hauetan jarriko ditugu: gure aurpegian, bularrean, bertze pertsona baten eskuetara hurbilduko ditugu. Ondoren, guztia errepikatuko dugu baina eskuak bertze pertsona baten aurpegian eta bularrean jarri.

2. Egindakoa elkarrekin partekatuko dugu. Esperientzia nolakoa izan den deskribatuko duen esaldiren bat idatzi dezakegu: hauteman, deskubritu, entzun, pentsatu, sentitu... duguna.

Esperimentazioa / Sorkuntza / Ikerketa

1. Hainbat saiotan zehar zenbait gorputz praktika eta inprobisazio burutu ditugu, jarraibide ezberdinak aintzat hartuz. Aurretik, lehenengo eguneko ariketaren antzeko bat egiten dugu gure gorputzaren kontzientzia eta energia martxan jartzeko eta hortik aurrera, izan-egon-mugitu kontzienteagoa eta "hedatuagoa" miatzen jarraitu.

2. Lan egiteko jarraibide posibleak:

- Emozionalak: Nola sentitzen naiz hemen eta orain? Ze sentsaziok gainezkatzen naute? Hortik mugimendu sotilak sortzen joanen gara. Lasaiagoak/azeleratuagoak, geldoagoak/azkarragoak, jariakorrangoak/etenagoak izan daitezke; gorputzaren zati bat edo gehiago erabiliz... gure burua sortzen utziz.
- Espazialak, sentsorialak (soinudunak, ukimenezkoak): gauden eremutik abiatuko gara. Zoruak, hormak, txokoak miatzen goaz, musika ezberdinengatik (erritmoa, doinua), giroko soinuengatik eramaten utziz. Ukimen-sentsazioei arreta jarriko diegu, grabitateari, gure gorputzaren pisuari.
- Erlazionalak: bertze pertsonekin, izakiekin, energiekin. Ariketak binaka, hirunaka egiten

ditugu. Eskuak igurtzi eta bertze eskuetara hurbilduz energiak batuko ditugu; pertsona batek mugimendu bat iradokiko dio sotilki bertze bati eta hau eramaten utziko da; bata bertzearen aurrean ispilua egiten dugu; batek mugimendu bat hasiko du eta bertzeak bertze batekin erantzungo dio. Zuhaitzak, landareak, haitzak, eta abarrekin probatu dezakegu.

3. Inprobisazioak leku zabal eta lasaieran egiten ditugu. Lekuz (barrualdea/kanpoaldea, hiritarra/naturala) aldatzea proposatuko dugu bizitzeko, hautemateko, egoteko modu ezberdinen jakitun izateko.

4. Deribak hastean eta hauek iraun bitartean, gida moduan balioko duten seinale ximpleak emanen ditugu eta begi irekiak eta begi itxiak txandakatzea eskatuko diegu. Amaitzean, bizitakoa ulertzeko atseden une bat utziko dugu eta nahi izanez gero, bertzeekin partekatu dezakegu. Horretarako, lehendabiziko eguneko idazketa askearen ariketara itzuli gaitezke eta ozenki partekatu dezakegu. Galderaren bat jaurti dezakegu laguntza moduan: Ze irudi, soinu, kolore, zapore, objektu, ekintza, sentsazioekin... deskribatuko zenuke esperientzia? Adibideak: zulo batean erori eta infinitua besarkatu, beroa gure gorputzen artean, urak gainezka egiten du...

5. Bukaeran, praktikak barneratuak izatea lortzen dugunean, gorputz deriba bat egiten dugu bi taldetan: bata presente egonen da, gertatzen denari ikusle bezala jaramon eginez, bertzeak inprobisazioa egiten duen bitartean. Gero zereginak aldatuko ditugu.

Ondorioak eta lerro irekiak

1. Bizitakoaren, aurkitu eta ikasitakoaren, sentitutakoaren (poztasun, blokeo, frustrazio, enpatia, zentzutasun... uneak) inguruan hitz egingo dugu. Idazlanak berreskuratu ditzakegu, hauekin mural batzuk egin edo testu horietatik abiatuta inprobisazio berri batekin amaitu; ozenki irakurriz eta hortik taldekako izan-egon-mugitu berri bat sortu.

2. Ariketak ikusleekin edo gabe egitearen artean dauden ezberdintasunen inguruan hausnartuko dugu. Gure praktikak bertze pertsonekin partekatzeko aukera proposatzen dugu: norbaitentzat interesgarria izanez gero, nola egin planteatuko genuke.