

Dantza eta mugimenduaren bitartez zaintzen gara



Gorputz-esplorazioko eta -adierazpeneko prozesu bat eraikiko dugu, parte-hartzaileen arteko harremanak eta elkarrekiko zaintza ehuntzeko.

Helburuak

- Inés Auberten artelanetara eta prozesuetara hurbiltzea.
- Norberaren eta taldearen nahiak eta beharrak adierazi ahal izateko, konfiantzazko eta hurbiltasunezko espazio bat sortzea parte-hartzaileen artean
- Elkar zaintzeko oinarriak eratzeko laguntzen diguten gaiak identifikatzea.
- Dantzatik eta mugimendutik abiatuta, hautatutako gaia adierazteko moduak bilatzea, elkarrekiko zaintza lantzeko.
- Gure ikaskideek adierazi dutenetik abiatuta, elkarrizketa bat sortu gorputz eta mugimendua erabiliz.

Aipamenak

Rescoldos (danza-teatro) de Inés Aubert: <http://www.rescoldos.net/sub-paginas/producciones/videos/rescoldos/rescoldos.html>

Esferas(danza) de Inés Aubert: <https://www.youtube.com/watch?v=5p8ioJa5Gsk>

Gala (danza) de Jérôme Bel: <https://www.youtube.com/watch?v=Nv57cBsC5Vo>

The fall dance Extracto(danza) de Pina Bausch: <https://www.youtube.com/watch?v=zS8hEj37CrA>

Le salón Extracto(danza) de Peeping Tom: <https://www.youtube.com/watch?v=b1SIUcfS1Zw>

Proposamenaren garapena

Aurkezpena

Azpitaldeetan, leku garbi eta atsegin batean jartzen gara. Elkar zaintzea errazago izan dadinaren gaiaren inguruan, landu nahi ditugun alderdiak identifikatzen ditugu.

Azpitalde bakoitzak balio bat, ezaugarri bat edo modu bat aukeratuko du elkar zaintzak laguntzeko; adibidez: errespetua, entzutea, adeitasuna, ardura, enpatia edo pazientzia.

Miaketaren gorputz-adierazpena elikatu dezaket elementuak eta baliabideak aukeratuko ditugu (musika, sokak, globoak, tresneria, jantziak, etab.).

Esperimentazioa / Sorkuntza / Ikerketa

Isilik eta banaka, gorputza berotzen dugu gure gorputza aktibatzeko eta gorputzaren kontzientzia hartzeko.

Oinetatik, belaunetatik, pelbisetik, soinetik, bururaino igaroko dugu. Gorputzaren atal bakoitzak pisuari, espazioari, abiadurari, erritmoari eta abarri dagokienez dituen mugimendu-aukerak arakatuko ditugu. Ondoren lurrean etzanda errepikatu daiteke. Amaitzean, gorputzeko atalak eta bere osotasuna lotu ditzakegu.

Praktikak:

1. Bikoteka, eskua bestearen bizkarrean jarri, espazioan zehar eraman eta zaindu egiten dugu. Gidatzen duenak begiak itxita ditu.

2. Hirukoteka, pertsona bat lurrean etzanda egongo da begiak itxita eta erlaxatuta; gainerakook gorputz-adarrak hartuko dizkiogu. Besoak eta hankak mugitzen dizkiogu, zaindu eta arretaz begiratzen ditugu. Begiak itxita, espazio osoan mugituko da mugikortasunari buruzko informazio guztiarekin (sentitu duen tenperaturari buruzkoa), eta distantziatik zaintzen jarraitzen dugu.

3. Zainketen zerrenda bat eginen dugu (besarkatu, entzun, eutsi, etab.). Bosteko taldeetan, talde bakoitzak zaintza bat aukeratzen du eta mugimenduekin irudikatzen dugu. Horretarako, lehen aipatutako baliabideak edo elementuak erabili ditzakegu. Ondoren, egindako lana gainerako ikaskideekin partekatuko dugu.

4. Hortik abiatuta dantza kolektibo bat sortuko dugu, guztiok, zaintza-lanetako bat ikasiko dugu eta elkarrekin eginen dugu. Abiadura desberdinak miatu ditzakegu: azkarra, motela, staccatoa edo mugimenduaren ezaugarri desberdinak (leuna, indartsua, arina edo desegina).

Ondorioak eta lerro irekiak

Gorputz-adierazpena, mugimendua eta elkarrizketa, elkarrekiko zaintza lantzeko erabili ondoren, laburpen bat eginen dugu. Sintesi hau, hitz, idatzi edo irudi batean gera daiteke.

Bizipenak ikertzeko prozesua ireki eta partekatzen dugu, eta horrekin batera, esperientziari buruz hausnartzeko gune bat. Adibidez, zainketen zerrendatik abiatuta kolektiboki sortu den dantzaren erakusgai bat.