



Incluyendo al cuerpo

Cartilla para el trabajo con niños y niñas diversos a través de la Danza Contemporánea Integrada.

Tabla de contenido

Presentación	7	Ejercicios de juego con el espacio		Actividades de registro y memoria	
Nuestra Perspectiva	11	Mutante	53	Siluetas compartidas	68
¿Qué es la danza contemporánea integrada?	13	Dibujo mi desplazamiento	54	Cartas	69
La danza contemporánea integrada como herramienta de atención psicosocial	17	Cardumen	54	Trazos, evidencias, recuerdos	69
Uso de la Cartilla	27	Ejercicios de juego con el tiempo		Para Fotocopiar: ¡A componer!	70
Cómo es el espacio que proponemos	28	Paseo por el campo	55	Módulo 3. Creación y Composición	71
Principios	30	Reloj solar	55	Ejercicios de creación	
Momentos de cada sesión	33	Árbol y hoja	56	Conversación	72
Presentación de los módulos	37	Actividades de registro y memoria		Sombras	73
¿Cómo planear un taller?	38	Abanico	57	Nombres espaciales	74
Para Fotocopiar: Planeador de Sesiones	39	Camino compartido	57	Vocales en resonancia	75
Módulo 1. Exploración Personal	43	Para Fotocopiar: Siluetas Compartidas	58	Ejercicios de composición	
Ejercicios de presentación:		Módulo 2. Relaciones y Contacto	59	Escapes	76
Bailando mi nombre	44	Ejercicios de masaje		Fotos en 3D	77
Compartiendo lo especial	44	La lluvia	60	Abrazos compartidos	77
Saludos móviles	45	El pastel	60	Dinámicas	78
Ejercicios de calentamiento:		Investigación	61	Director/a de orquesta	79
Auto masaje	46	Ejercicios de relación		Creación inmediata	80
Lápiz mágico	46	Espacios vacíos	62	¿Cómo crear tu obra de danza contemporánea integrada?	
Bolita amarilla	47	Espejo	62	Organización al azar	81
Ejercicios de respiración:		Ejercicios de contacto		Organización por momentos	81
Globo en el estómago	48	Confianza	63	Transiciones entre los momentos de la obra	81
Manos flotantes	49	Piel	63	Reseña de ConCuerpos	82
Vocales paseadoras	49	Dibujando sobre el cuerpo	64	Reseña de Mi Sangre	83
Ejercicios de exploración de movimiento:		Chicle	64	Dibujo de Esqueleto Humano	85
Estrella y bebe	50	Pista de aterrizaje y avión	65	DVD	87
Culebritas	51	Sí y No	66		
Motor de movimiento	52	Impulsos	66		
		Llanta, jabón y puentes	67		
		Gato y sofá	68		

Presentación

Gracias al apoyo de Fundación Mi Sangre, ConCuerpos realizó en Villavicencio durante el 2010, un proceso piloto utilizando la danza contemporánea integrada como herramienta en la atención psicosocial. El objetivo principal fue incluir al cuerpo en dicha atención que se brinda a personas sobrevivientes de minas antipersonal y víctimas de la violencia en general. Dicho proceso tuvo un seguimiento investigativo que dio cuenta de las prácticas exitosas.

Trabajamos con

2 grupos:

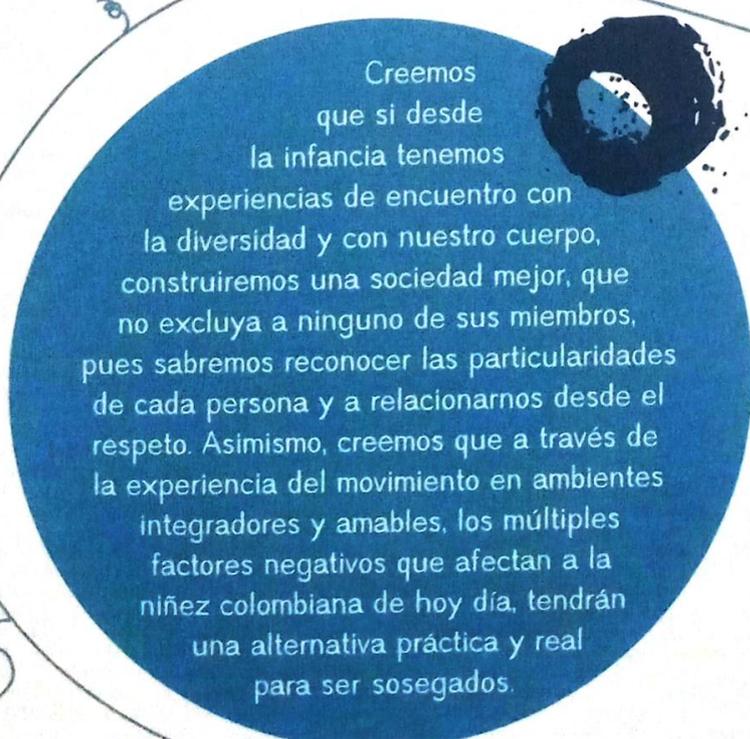


Uno de niños y niñas, en donde se implementó la metodología de la danza integrada para permitirles una ganancia en su autoestima y sensaciones de bienestar a través del conocimiento expresivo.

El segundo grupo fue de adultos significativos, como maestros y terapeutas que trabajan con niño/as y jóvenes en situación de discapacidad y/o población vulnerable. Con este grupo se experimentó la metodología de la danza integrada con el objetivo de formarlos como replicadores a través de la experiencia. Así, con este grupo, se profundizó en un análisis de la filosofía y prácticas de la danza contemporánea integrada.

De dicha experiencia, del ejercicio de dictar otros talleres en diferentes regiones de Colombia con diferentes poblaciones, de experiencias de otro/as que nos compartieron, de muchas lecturas y discusiones, nace esta cartilla. Esperamos que inspire muchas otras experiencias, que sabemos serán diferentes, por lo que invitamos a masticar varias veces la información aquí presentada para que pueda ser ajustada exitosamente a los contextos específicos.

La presente cartilla está enfocada al trabajo con niños y niñas diversos, pues creemos en la necesidad de consolidar espacios de integración, rompiendo miedos pre-establecidos a encontrarnos con la diferencia o las necesidades especiales. Esperamos que mucho/as psicólogo/as, terapeutas, maestro/as, bailarines, etc. encuentren en estas páginas nuevas ideas y perspectivas que aporten a la construcción de espacios de no exclusión, respeto a la individualidad, valoración de la diversidad y resignificación de la discapacidad. Asimismo, esperamos que la perspectiva de atención psicosocial que ofrecemos, nutra espacios experienciales de bienestar y emancipación, pues lo vivencial le permite a las personas en general, y a los niños y niñas en particular, conocerse mejor, sorprenderse de sí mismos y en este camino, valorar su forma única de ser.



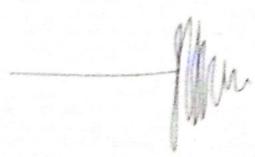
Creemos
que si desde
la infancia tenemos
experiencias de encuentro con
la diversidad y con nuestro cuerpo,
construiremos una sociedad mejor, que
no excluya a ninguno de sus miembros,
pues sabremos reconocer las particularidades
de cada persona y a relacionarnos desde el
respeto. Asimismo, creemos que a través de
la experiencia del movimiento en ambientes
integradores y amables, los múltiples
factores negativos que afectan a la
niñez colombiana de hoy día, tendrán
una alternativa práctica y real
para ser sosegados.

Nuestra Perspectiva





Partiendo de la diferencia
y potencializando el movimiento
de cada persona.



Para crear en conjunto

¿Qué es la danza contemporánea integrada?

En el ámbito internacional, como consecuencia de múltiples reflexiones y cambios en la forma de concebir y apreciar la danza, en los años 80s, particularmente en Estados Unidos e Inglaterra, la danza contemporánea comenzó a incluir en sus procesos creativos y artísticos personas en situación de discapacidad. Lo que se ha denominado **Danza Contemporánea Integrada**, entonces, hace referencia a prácticas en donde se encuentran personas con y sin discapacidad para crear en conjunto, partiendo desde la diferencia y potencializando el movimiento de cada individuo. Esta forma de trabajo también tiene la intención de promover la danza como una práctica más democrática.

La danza contemporánea integrada se diferencia de aquellas propuestas realizadas sólo por personas en situación de discapacidad que no buscan una integración con otras personas o habilidades. Asimismo, se diferencia de agrupaciones en donde se incluyen personas en situación de discapacidad, pero su trabajo no está orientado explícitamente a la integración de movimiento y experiencias, sino que siguen buscando una homogenización entre sus bailarines y la forma de reproducir la danza. La danza integrada, como lo señala la profesora, bailarina y coreógrafa norteamericana Anne Cooper, reconfigura la categoría misma de bailarín/a. "Pues en la danza integrada no se trata de ocultar la discapacidad o de hacerla menos evidente, sino por el contrario, se busca rescatar las posibilidades inherentes de movimiento en los diferentes tipos de cuerpos, buscando salir de las lógicas estéticas de la danza clásica"¹.

Es importante tener en cuenta que en nuestro país la situación de violencia prolongada ha tenido y sigue teniendo un gran impacto sobre el cuerpo tanto en hechos reales como simbólicos, situación que necesita espacios de tramitación y transformación. Asimismo esta espiral de violencia genera segregaciones y en últimas, una sociedad fragmentada que no alcanza a crear mecanismos para incluir a todos sus miembros. En esta medida, la intención de la práctica de la danza integrada en nuestro contexto, es posibilitar la resignificación del cuerpo afectado por la violencia (en situación de discapacidad o no) tanto para el individuo como para la sociedad.

La misión de ConCuerpos, como organización pionera de danza integrada en Colombia, es abrir espacios para reivindicar la capacidad de movimiento de cuerpos/sujetos que han quedado al margen no sólo de la danza, sino de la sociedad en general. Por medio de una experiencia que se vive en la diversidad grupal de espacios pedagógicos y creativos, se busca crear experiencias de bienestar, que incentiven la autoestima, el autoconocimiento y la potenciación de habilidades. Además, la práctica de la integración resulta ser un elemento altamente inspirador para la creación y para pensar, más allá de estos marcos, la manera cómo establecemos relaciones con otros y con el espacio, no sólo dentro de la escena de la danza, sino de nuestra vida cotidiana.

En la danza integrada, nos dice el educador y bailarín británico Adam Benjamín, "más allá de aprende a hacer con el cuerpo, lo que está en juego es la manera cómo se negocian decisiones en tiempos y espacios, cómo se encuentran soluciones y cómo se crea empatía con otros/as, mientras se desarrollan ideas propias. Se trata de crítica y creatividad, en cómo hacer para aprovechar los recursos físicos y mentales de los que disponemos"².

Esta nueva forma de hacer danza visibiliza cómo la integración amplía la forma de conocer, e invita a asumir la responsabilidad de incluir el otro/a, que reconocemos como diverso, en los diferentes espacios que transitamos y construimos.

La danza contemporánea integrada como herramienta de atención psicosocial

Atención Psicosocial Actual:

En Colombia, la atención que se brinda a las personas sobrevivientes de minas es un campo todavía en construcción. Actualmente, es posible encontrar un procedimiento estandarizado de ayuda que brinda:

1
Un acompañamiento logístico y médico a las personas en el momento en el que sufren el accidente.

2
Una fase de información sobre el tipo de derechos que las personas adquieren al ser víctimas de este flagelo.

3
Se presta una atención a mediano y largo plazo que involucra la rehabilitación física del sobreviviente, el tratamiento de los efectos psicológicos y sociales, así como su inclusión laboral y social en general.

Esta última fase requiere, en nuestro contexto actual, mayor oferta y propuestas que permitan a los sobrevivientes una verdadera elaboración de su experiencia e integración a la comunidad.

A pesar de los esfuerzos del gobierno y de diversas organizaciones civiles por realizar una atención integral que cubra todas las necesidades del sobreviviente, ConCuerpos encuentra en el procedimiento de atención una diferenciación acentuada entre las dimensiones física y psicológica de los individuos que, consideramos, necesita ser complementada. Por un lado, el cuerpo de las personas es atendido dentro de un ámbito médico que orienta su atención hacia lo orgánico y funcional, y por el otro, hay una atención a aspectos mentales, (estrés postraumático, ansiedad, angustia, depresión, resiliencia, etc.), en donde el cuerpo es visto simplemente como uno de los medios de expresión de estas afectaciones. Pero no hay una perspectiva que reúna la realidad compleja que es el cuerpo.

Por nuestra parte, consideramos que el cuerpo es una construcción donde confluyen aspectos tanto orgánicos como históricos, psíquicos, sociales, culturales y singulares. Todos con el mismo grado de importancia y en esta medida, vulnerados de forma particular en las personas víctimas de los accidentes de Minas Antipersonal/ MUSE y otras formas de violencia que suceden en nuestro país.

En este sentido, consideramos que para lograr una atención psicosocial realmente integral, es de suma importancia plantear espacios en donde el cuerpo sea abordado como la realidad heterogénea que es, es decir, no sólo como un conjunto de órganos, sino también como lugar de expresión cultural y espacio de apropiación subjetiva de las diversas experiencias que atraviesan a las personas. Desde esta perspectiva, proponemos a la danza contemporánea integrada como una herramienta de inclusión del cuerpo dentro de la atención psicosocial, reconociendo sus alcances y limitaciones.

¿Cómo entendemos el cuerpo en movimiento?

El cuerpo se identifica (...) como vehículo a través del cual puede ser transmitido incluso lo que está inhibido en la palabra y en el pensamiento consciente. El cuerpo es una estructura lingüística, "habla", revela infinidad de informaciones aunque el sujeto guarde silencio?

El estudio de la anatomía que inició en el siglo XVI se hizo a través de la práctica de la disección, lo cual aportó un gran conocimiento categorizado sobre el cuerpo-carne. Esto permitió un avance incalculable en la medicina, pero por el otro lado, desprendió la noción de cuerpo a la de sujeto, dejándola en un ámbito abstracto e inerte. Como lo enuncia Pedraza "La mirada clínica, es que ese cuerpo, el objeto fundamental para el desarrollo de la medicina, en realidad es un cadáver, no tiene movimiento"⁴ Esta escisión entre cuerpo y movimiento ha generado una gran limitante para las prácticas terapéuticas, en tanto que no tienen en cuenta al cuerpo de la persona sobre la cual inciden.

Para ConCuerpos, el cuerpo es una construcción de múltiples dimensiones. En ese sentido, los aportes de las diferentes ramas de las ciencias humanas y sociales es señalar que el cuerpo debe ser abordado desde una perspectiva amplia; pues el cuerpo desborda el campo de la biología y es necesario verlo como una realidad dinámica y compleja.

A través del cuerpo se da paso a la verdad particular de cada quien. Una verdad que, sin embargo, no es ajena a la de los/as demás, pues el cuerpo resulta ser aquello que nos particulariza, y a la vez nuestra conexión con el resto de los seres humanos y por tanto, nuestro instrumento para construir lazos sociales. El cuerpo es fuente de conocimiento, de articulación de lenguajes que abren repertorios extralingüísticos que comunican formas de ser, de estar y, quizás lo más relevante, que transforman nuestras realidades sociales.

Es importante recalcar que no se trata de cualquier movimiento, sino de aquel que proviene de lo creativo, de lo expresivo, puesto que también existen movimientos maquinales, aquellos que se repiten rutinariamente o que no tienen un sentido más allá de su funcionalidad práctica. Por esta razón, a través de acciones terapéuticas o de intervenciones que se soporten en el movimiento creativo de las personas, se podrá dar paso a una resignificación de la vivencia real, por medio de nuevas formas de sentir y relacionarse.

La danza tiene la ventaja de involucrar todo el cuerpo, no solo a nivel intelectual sino sensorial y, por ende, existencial. Como lo señala Ann Cooper (1997), la danza es, además de una práctica, un discurso crucial para comprender el cuerpo y las identidades, ya que el cuerpo que danza se encuentra comprometido y desafiado por las representaciones de género, sexualidad, raza y habilidades físicas que influyen nuestras experiencias.

A través del cuerpo y del movimiento, entonces, podemos ampliar la relación con nosotros mismos, con el otro, con el espacio y con el tiempo. La importancia de utilizar el movimiento como herramienta principal de acción, radica precisamente en reconciliar el cuerpo con la persona, la carne con el sujeto, la máquina con el ser humano. Es el movimiento quien trae como referente directo a la persona con su cuerpo y demás complejidad.



A través del cuerpo se da paso a la verdad particular de cada quien. Una verdad que, sin embargo, no es ajena a la de los/as demás, pues el cuerpo resulta ser aquello que nos particulariza, y a la vez nuestra conexión con el resto de los seres humanos y por tanto, nuestro instrumento para construir lazos sociales. El cuerpo es fuente de conocimiento, de articulación de lenguajes que abren repertorios extralingüísticos que comunican formas de ser, de estar y, quizás lo más relevante, que transforman nuestras realidades sociales.

A través del cuerpo y del movimiento, entonces, podemos ampliar la relación con nosotros mismos, con el otro, con el espacio y con el tiempo. La importancia de utilizar el movimiento como herramienta principal de acción, radica precisamente en reconciliar el cuerpo con la persona, la carne con el sujeto, la máquina con el ser humano. Es el movimiento quien trae como referente directo a la persona con su cuerpo y demás complejidad.

Es importante recalcar que no se trata de cualquier movimiento, sino de aquel que proviene de lo creativo, de lo expresivo, puesto que también existen movimientos maquinales, aquellos que se repiten rutinariamente o que no tienen un sentido más allá de su funcionalidad práctica. Por esta razón, a través de acciones terapéuticas o de intervenciones que se soporten en el movimiento creativo de las personas, se podrá dar paso a una resignificación de la vivencia real, por medio de nuevas formas de sentir y relacionarse.

La danza tiene la ventaja de involucrar todo el cuerpo, no solo a nivel intelectual sino sensorial y, por ende, existencial. Como lo señala Ann Cooper (1997), la danza es, además de una práctica, un discurso crucial para comprender el cuerpo y las identidades, ya que el cuerpo que danza se encuentra comprometido y desafiado por las representaciones de género, sexualidad, raza y habilidades físicas que influyen nuestras experiencias.



Nuestra propuesta de la danza contemporánea integrada, como espacio de no exclusión, se enfoca en recuperar la experiencia individual, única y subjetiva de movimiento de cada ser humano, desde la cual cada persona puede empezar a relacionarse con los otro/as y participar en un grupo o comunidad, por medio de la expresión artística. Por esto, proponemos espacios donde se encuentran personas sordas, ciegas, que usan silla de ruedas o prótesis, con autismo, con síndrome de down, etc., junto con otras personas sin ninguna condición especial.

Cuerpos diversos en movimiento

Dentro del campo de la danza integrada, la discapacidad es vista como una condición del ser humano que contribuye a la reflexión crítica de conocimientos ya existentes y que replantea la forma de ser y estar en el mundo. Es una de las tantas posibles formas de estar en el mundo que abren paso no sólo a una gama variada de movimientos físicos, sino también conceptuales e ideológicos. Desde nuestra perspectiva, cuestionamos prácticas sociales que categorizan a las personas al enfatizar en la discapacidad como derrota y menos precio social. Pues de esta manera, sólo se promueve un discurso colectivo frente al tema de la discapacidad que nos aísla en sociedades fragmentadas y justifica prácticas de exclusión.

El trabajo de ConCuerpos ha demostrado que la danza integrada resulta ser una herramienta que propicia la tramitación y transformación social de estos prejuicios y discriminaciones. Una de las consecuencias valiosas de hacer danza contemporánea integrada en nuestro contexto, en tanto que personas en situación de discapacidad o ninguna se ponen una cita alrededor del movimiento, es posibilitar la resignificación del cuerpo en situación de discapacidad tanto para el individuo como para la sociedad.

Del mismo modo, el espacio que recrea la danza integrada es una forma de des-medicalizar y llenar de otro sentido el cuerpo de las personas en situación de discapacidad, diferente a ese que lo restringe a instituciones de rehabilitación particulares. En los talleres, los y las participantes pueden hacer uso de sus múltiples habilidades, reivindicando su derecho a ser ellos/as mismos/as. Los talleres que ofrece ConCuerpos son una invitación a replantear la manera como tramitamos nuestras experiencias en las que sentimos que "no podemos" y a asociar nuestros deseos con un "sí puedo", dentro de nuestras propias posibilidades. Por esta razón, la danza integrada tiene un potencial significativo como herramienta que rompe con las categorías opuestas y excluyentes a las que se asocian un poder y un no poder.

Como consecuencia, la experiencia contribuye al mejoramiento de la calidad de vida de las personas, e invita a la integración en una actividad artística que nutre las acciones creativas colectivas. A través de la experiencia de las sensaciones y emociones que deflagra el movimiento y el encuentro con otros/as, se recupera la autoestima y la alegría de vivir. Compartir y hacer parte de una clase de danza en donde se experimenta el potencial gratificante de la diversidad, ayuda a nutrir en cada uno/a la autoestima, la solidaridad y la confianza en el otro/a. Al compartir la experiencia de la danza, el cuerpo recuerda y descubre nuevas maneras de relacionarse, de encontrar un lugar dignificante ante los/as otros/as.

La danza contemporánea integrada resulta ser uno de los medios para devolver con dignidad al sujeto el derecho de expresarse a través del movimiento y el arte, oportunidades que han sido arrebatadas o truncadas por algunas condiciones de vida, pero particularmente por el contexto cultural excluyente que nuestra sociedad mantiene. El trabajo de creación que realiza ConCuerpos en sus sesiones permite que cada quien proponga desde sus propias posibilidades, aportando y construyendo a una nueva identidad grupal.

Incluyendo al cuerpo en la atención psicosocial

Teniendo en cuenta que el cuerpo es como una radiografía donde se cuentan sin palabras las vivencias que hacen parte de un individuo, la exploración corporal a través del movimiento en su íntima relación con el espacio, el tiempo, el ritmo y el otro/a, abre dimensiones que expanden las posibilidades de acción, pensamiento y bienestar, porque justamente generan conexiones entre todos los aspectos que hacen parte de la vida de un ser humano.

Existen aspectos que no se comprenden necesariamente a través de la palabra articulada y racional, tal y como la conocemos en nuestro pensamiento consciente. Nuestra sociedad occidental ha creado una fractura entre las diferentes dimensiones de lo humano, jerarquizando la razón, y con ella la palabra, sobre el cuerpo, las sensaciones, las emociones y los deseos. Por esta razón quizás es que para muchas personas es difícil escuchar su cuerpo y en esa medida, hablar a través de él y reconocer su carácter expresivo.

En la perspectiva psicosocial tradicional, se le ha dado gran importancia a la palabra como única herramienta para la tramitación de aquello que afecta a los individuos y sus comunidades.

ConCuerpos está proponiendo un espacio de tramitación diferente, en donde el canal principal es el cuerpo y el movimiento, pero utilizando también la expresión escrita, oral, pictórica, etc. Poniendo en diálogo nuestros conocimientos psicológicos y artísticos.

Así, el espacio psicosocial se enriquece con la experiencia de la danza para encontrar referentes que permitan a las personas conocerse mejor, sorprenderse de sí mismas y, en este camino, valorar su forma única de ser.



La danza contemporánea integrada se enfoca en recuperar la experiencia individual, única y subjetiva de movimiento de cada ser humano, desde la cual cada persona puede empezar a relacionarse con otro/as y a participar en un grupo o comunidad, por medio de la expresión artística.

En tanto que la comprensión de lo que le puede pasar a un ser humano cuando pierde alguna parte de su cuerpo, o ve afectado el funcionamiento regular del mismo, no se aborda solo desde la pérdida o la disfuncionalidad, el acompañamiento que ConCuerpos ofrece está pensado para un momento posterior a la crisis inicial del "accidente" del individuo. Por esto, nuestro acompañamiento se encuentra en el proceso de transformación, resignificación y adaptación a la nueva situación que ha adquirido su existencia.

Para las personas en situación de discapacidad que comienzan a conocer su cuerpo a través del movimiento y a crear dentro de la danza contemporánea integrada, participar en un proyecto artístico es una posibilidad de aportar a la sociedad y crecer en un nivel personal. Para las personas que no están en ninguna situación de discapacidad, pero que cuentan con miembros en su comunidad que lo están y que han sido sobrevivientes de actos violentos, como las Minas Antipersonal/ MUSE u otros, es importante reconocer cómo las personas en situación de discapacidad pueden aportar a sus vidas. Más importante aún,



es que puedan derribar las barreras que las representaciones sociales sobre la discapacidad han construido de manera negativa tanto en nuestros inconscientes colectivos, como en nuestras actitudes hacia estas personas. Pues son, en últimas, estas barreras sociales, las que imposibilitan una verdadera reintegración de las personas en situación de discapacidad a las actividades de la comunidad a la que todos/as pertenecen.

Nuestro trabajo está enfocado en reencontrar al ser humano con su cuerpo físico para llegar a reformular el cuerpo emocional y más allá, el cuerpo social a través del movimiento.

Desde nociones básicas e imprescindibles como el cuerpo que respira, habla, escucha y se relaciona, cuestionamos preconcepciones que antes parecían infranqueables: "las personas afectadas por minas antipersonal siempre serán víctimas", "las personas en situación de discapacidad no pueden bailar", "son débiles", "frágiles y dependientes", así como recalcar el hecho violento de la mutilación y de la muerte como garantía de "asistencia social", o mejor de miseria social, donde se reúnen los cuerpos que no tienen valor, que no son y se aferran al margen, un margen cada vez más grande de las llamadas "minorías".

Nuestra propuesta busca, desde el arte, reivindicar las potencialidades de los cuerpos "diversos", darles un lugar y reconocerlos sensibles. Cuerpos que sin imposición y sin violencia sobre otros tienen el poder de construir otra manera de estar y de ser en lo cotidiano: el trabajo, la familia, los amigos, los amores; en un espacio de integración abierto al buen trato y al respeto donde se puede ser feliz desde las múltiples capacidades. Pues en definitiva, el arte y un mundo hermoso se hacen con trabajo intenso y juego libre. La fuente más profunda y el destino del trabajo creativo está, por lo tanto, en la integridad de la psiquis, que es en última la integridad del mundo mismo.





...inhala

exhala...





Uso de la cartilla



Condiciones para brindar un espacio agradable, cómodo y seguro.

- Se requiere de un **salón** de 8mt x 5mt como mínimo, con buena iluminación, ventilación y sin columnas en la mitad. Idealmente con piso de madera o linóleo ya que muchos de nuestros ejercicios requieren la posibilidad de tenderse sobre el piso, deslizarse, saltar, etc.
- Teniendo en cuenta que trabajamos con personas en situación de discapacidad, es necesario que el espacio cuente con **rampas**, baños y otras medidas de accesibilidad que permitan un fácil desplazamiento para sillas de ruedas.
- La **música** es un elemento muy útil en nuestras sesiones, así que necesitamos de equipo de sonido con CD y amplificación.
- La **ropa** que usamos debe permitirnos estar cómodo/as para poder explorar las posibilidades de movimiento que nuestro cuerpo tiene. Son muy útiles las sudaderas, camisetas y pantalonetas. El trabajo se realiza **sin zapatos**.
- Recomendamos que el **cupó** de participantes debe ser máximo de 20 personas, pero esto dependerá de los contextos específicos y del espacio con el que se cuente.
- El uso de **materiales** como palos, pelotas, bombas, etc. se debe tener en cuenta para algunas de nuestras sesiones.

Principios

A continuación encontrarás unos principios básicos para ampliar el horizonte de tus acompañamientos y enseñanzas a través de la danza integrada:

- Recuerda que nuestro espacio pretende **compartir** experiencias más que adoctrinar, pues no se trata de imponer un conocimiento fijo y determinado. Por ello se debe establecer un ambiente que reconozca las experiencias del cuerpo, movimiento y de vida particulares de cada niño/a.
- Es muy importante generar la **confianza** necesaria para que todos los niños/as puedan expresar a lo/as orientadore/as cualquier necesidad, incomodidad, inquietud o sugerencia que tengan. Esto se expresa en una comunicación abierta y constante en donde no se busca juzgar o reprender.
- Recomendamos que el **equipo de orientadores** sea mínimo de dos personas. Una encargada de orientar los ejercicios y otra de apoyo que pueda atender situaciones específicas, teniendo en cuenta que el trabajo con niños requiere de mayor cuidado y acompañamiento. Las dos personas pueden cambiar de roles para cada ejercicio y ambas estarán comprometidas con todas las actividades.
- Previamente el equipo de orientadore/as establecerá un **plan de emergencia** para saber con exactitud qué hacer en caso de un

accidente
o situación
de riesgo.
Asimismo, el
equipo debe saber con
antelación si algún participante
puede sufrir ataques o desmayos,
saber cómo actuar al respecto y tener
los datos de contacto de los acudientes o
tutelares responsables de los niño/as.

- Es importante revisar, analizar y organizar las sesiones teniendo en cuenta los **momentos de las sesiones** que proponemos.
- Para el desarrollo de cada uno de los ejercicios, es **importante respetar las situaciones específicas de cada niño/a**, es decir, para algunos será necesario estar sentados siempre, a otro/as les genera incomodidad acostarse en el suelo, o puede ser doloroso estar de pie por un periodo largo de tiempo, o necesitan usar el baño constantemente, etc. El/la orientador/a siempre prestará atención a estas necesidades específicas y las apoyará en todo momento.
- Una de las características más significativas de la etapa del desarrollo denominada niñez tiene que ver con la constante fluctuación en los momentos de **atención, concentración y motivación** respecto a una actividad a desarrollar. El uso del cuerpo en los ejercicios es una ventaja que permite un mayor rango de tiempo en los procesos atencionales del niño/a.

Recomendamos de nuevo la presencia de 2 orientadore/as para tener mayor control sobre estas variables.

- En esta cartilla encontrarás los términos **interpretar e imitar** en vez de copiar. Debido a que trabajamos con cuerpos diversos, no todos podrán copiar exactamente igual los movimientos de lo/as demás, pero si hacer una adaptación e interpretación desde su singularidad. No se generarán frustraciones por no poder hacer algo exactamente igual, sino que se valorarán y estimularán las interpretaciones de cada niño/a.
- Es importante que los orientadores usen el término **desplazarse** en vez de caminar para no excluir las diferentes maneras en las que los niños/a se desplazan, por ejemplo el uso de silla de ruedas, muletas, etc.
- Los ejercicios presentados en esta cartilla pueden ser usados si en el grupo hay niños/as **sordos/as**. Sin embargo, la persona orientadora en ocasiones tendrá que hacer pequeñas modificaciones para potenciar la comunicación no verbal.
- La persona orientadora en todos los casos buscará que las participaciones orales o de muestra de ejercicios sean **voluntarias** por parte de los/las niños/as. Si alguien no quiere hablar o mostrar sus movimientos, no se le obligará nunca. Se puede incentivar las participaciones diciendo "si no quieres decirlo ahora, no hay problema, piénsalo y lo dices después".
- Como parte del respeto a las subjetividades, es muy importante no obligar a nadie a realizar todas las actividades de la misma

manera. Es posible que un niño/a quiera descansar, retirarse de la actividad grupal, que necesite primero observar para luego atender o que su modo de participar sea diferente como pasa en algunos casos de autismo. **Permitimos que cada quien esté a su manera**, pues de esto se trata la integración. Es importante usar la creatividad para amoldarse a las necesidades especiales de cada quien y también hacer equipo con la persona de apoyo para atender casos especiales como si llega un niño/a triste o con situaciones difíciles en su hogar o escuela.

● Es importante no perder de vista que el enfoque es hacia la exploración de la particularidad del cuerpo y el movimiento de los niños/a, hacia la forma en cómo se relacionan consigo mismos, con los otros y con el espacio/tiempo. Dentro de lo cual se incentiva **el cuidado, el cariño y las relaciones respetuosas**.

● Es muy importante que se incentive la **autonomía** de los niño/as a través del establecimiento de acuerdos y reglas en conjunto que cada quien es responsable de cumplir. El/la adulto/a es orientador/a y por lo tanto buscará estrategias diferentes al regaño o castigo para que se cumplan los acuerdos. Un buen ejemplo es tener una *silla para calmarse* en un lugar específico del espacio en donde el/la niño/a que esté muy exitado/a o incumpliendo los acuerdos, pueda ir por 1 minuto a descansar, calmarse y luego reintegrarse a la actividad. En principio el orientador/a le indicará al niño/a cuándo debe ir y cuándo se cumple el minuto, pero una vez todo el grupo ha entendido la dinámica, lo hará por sí mismo/a



Momentos de cada sesión

1. *Círculo inicial de introducción, saludo y discusión de asuntos de seguridad.*

En las clases de danza integrada es de gran importancia iniciar la sesión con todo/as los/as participantes sentados o en la posición más cómoda para cada quien, formando un **círculo** donde nadie quede por fuera. El círculo es el espacio para encontrarse, saludarse, dar la bienvenida, expresarse, y especialmente, conocerse cada vez más. Allí se da la oportunidad para que cada niño/a pueda expresar algo importante que considere que el resto del grupo deba saber; como por ejemplo, si hay algún dolor, estado de ánimo particular o una característica sobre el cuerpo con la que hay que tener cuidado o simplemente estar alerta.

Si es la primera sesión, el círculo es una buena oportunidad para que el grupo se empiece a relacionar y se conozcan los **niveles y métodos de comunicación** de los y las participantes. Por esta razón, para establecer un espacio de confianza y comodidad, siempre hay que respetar y estar muy atentos al tiempo que cada niño/a se tome para presentarse y dar su información. Asimismo se abre un espacio de comunicación abierta, explicando que se pueden hacer todas las preguntas necesarias en cualquier momento.

En este espacio también se establecen **acuerdos** para el desarrollo de las siguientes sesiones: los horarios de llegada, las condiciones de los descansos, las normas de seguridad, etc. Se les cuenta a los niño/a que están en su derecho de hacer lo que sea necesario para que estén **cómodo/as** a la vez que se enfatiza en que nadie es más consciente y **responsable** de su propia seguridad que cada uno/a, pues el **auto cuidado** es una de las bases fundamentales de nuestra práctica: "**eres responsable de tu cuerpo y de tu cuidado pues tu eres quien más lo conoce**".

Entre todo/as buscamos reconocer las condiciones básicas de seguridad que nos permitan hacer efectivo ese auto cuidado, por ejemplo, hacemos conscientes las dimensiones del espacio y su arquitectura, indicamos las salidas de emergencia y enunciamos qué debe hacerse en caso de **emergencia**. Manifestamos la posibilidad de acercarse en cualquier momento a alguna de las personas orientadoras para expresar malestares o necesidades.

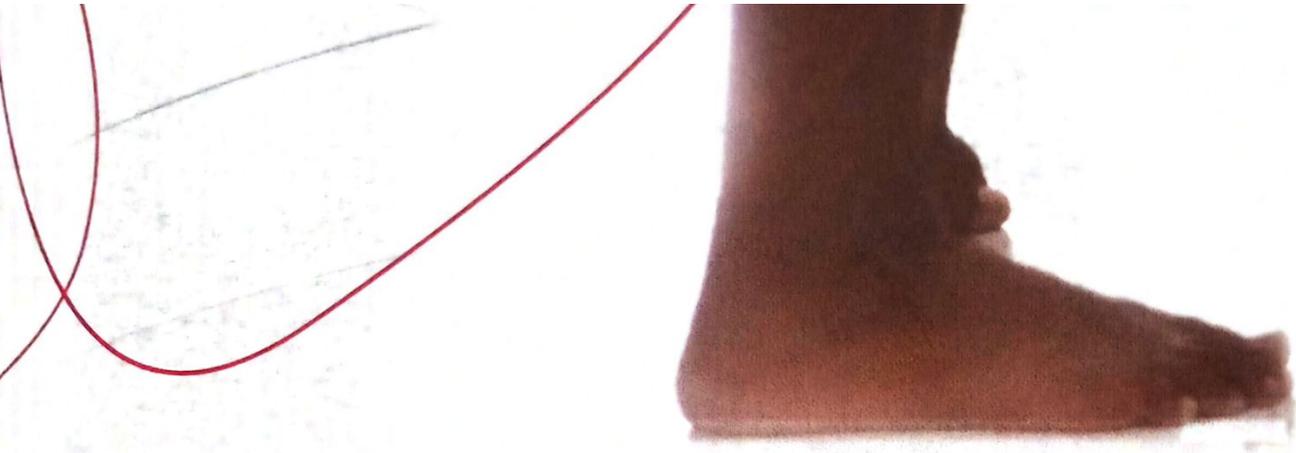
También se da un tiempo para reconocer, y si es permitido por el dueño/a, tocar las **sillas de ruedas, caminadores, prótesis, bastones** u otros objetos con los que el grupo llegará a relacionarse, explicando su modo de funcionamiento y cuidado, a la vez que se manifiesta que estos objetos son indispensables para el desplazamiento, sostenimiento o funcionamiento de algún compañero/a. Si hay personas sordas, también se hablará del **lenguaje de señas** como otro mecanismo de comunicación, incentivando el aprendizaje de este en las sesiones. Es decir, que si en el grupo hay elementos notorios o situaciones a tener en cuenta, se dará un espacio para hablar tranquila y respetuosamente de las condiciones especiales de algunos participantes, aprovechando para identificar el lenguaje y palabras que el grupo use para referirse a su situación o a sus elementos de apoyo.

2. Calentamiento

Uno de los principales objetivos del calentamiento es entregar a las personas una herramienta de auto cuidado y conciencia básica de su salud. Pues siempre es necesario **acondicionarse** para cualquier actividad que requiera un uso extra-cotidiano del cuerpo en movimiento. El calentamiento puede suceder de pie, acostados usando una silla de ruedas o sentados en una silla estática. Es importante en este momento, establecer una equidad de participación y crear un ambiente en el que cada persona sienta que puede comenzar a **adaptar** los ejercicios a su cuerpo particular.

El calentamiento es también la oportunidad de concentrar la energía y la atención de lo/as participantes que llegan cargados con sus experiencias y sensaciones de los espacios cotidianos.

El acondicionamiento físico y de concentración se logra principalmente mediante la **respiración** consciente y haciendo un llamado de atención profundo sobre cada parte del cuerpo, lo cual facilita una posterior conciencia global de la estructura física de cada persona. Se puede usar uno de los ejercicios de calentamiento que proponemos en el módulo 1, u otro que se considere relevante para el grupo en ese momento.



3. Ejercicios de exploración del módulo particular

Una vez se ha preparado el cuerpo, se puede continuar con los ejercicios que se hallan escogido de los módulos de acuerdo a los objetivos propuestos por el equipo de orientadore/as.

Es importante siempre empezar con una **explicación** verbal del ejercicio, dando el tiempo para la interpretación a lenguaje de señas, de ser necesario, y luego, una **ejemplificación real del ejercicio**, en donde el grupo se sienta en círculo para poder observar muy bien la ejemplificación que sucede en la mitad de este. En las primeras sesiones se recomienda que sea el o la orientadora quien hace la demostración, pero a medida que las sesiones avancen, es de gran provecho pedir la ayuda voluntaria de los niño/as para hacer la ejemplificación, pues esto da confianza a los demás.

Antes de invitar al grupo a explorar el ejercicio, se da la oportunidad de que se expresen **dudas, preguntas o sugerencias** frente a la realización del mismo.

4. Socialización de la exploración del ejercicio

Después de trabajar un tiempo en el ejercicio, es posible que se hagan grupos más pequeños dentro del grupo grande para que, por turnos, se tenga la oportunidad de **mostrar** cual fue la manera particular que cada niño/a, pareja o grupo, encontró para vivir el ejercicio. Con esto se busca ampliar la noción de compartir con el otro/a. Al ser **observador/a**, se atiende a las maneras y a los tiempos diversos que se pueden reconocer dentro del grupo, a la par que se trabaja la confianza, la autoestima y la seguridad personal y de grupo. En ningún caso se forzará a un participante a mostrar lo trabajado si no lo desea.

Finalmente, tanto quienes observan como quienes mostraron, pueden hacer comentarios de la experiencia si lo desean. Siempre se incentivará a realizar **comentarios constructivos** y especialmente a cerca de la vivencia personal.

5. Relajación o masaje

Mediante la respiración profunda y la **soltura relajada del peso** en la posición más cómoda, ofrecemos un momento para llamar la atención sobre el cuerpo y sus sensaciones. Las relajaciones generalmente se hacen de manera individual, mientras que los masajes pueden ser en parejas o en grupos de 3 a 4 personas.

Con esto se busca calmar la energía, normalizar los latidos del corazón, encontrar una respiración tranquila y especialmente, reconocer los cambios de estado que se vivieron en las sesiones. Este **momento de clama** después del movimiento es muy provechoso para asentar y afianzar lo aprendido. Especialmente con niño/as es una práctica muy enriquecedora para su autocontrol y concentración.

6. Actividad de registro y construcción de memoria

Dependiendo del grupo, se plantean actividades que facilitan la **reflexión** y el **registro** de las experiencias vividas en las sesiones. Se enfatiza en las vivencias más significativas para cada niño/a, mediante la escritura, el dibujo y/o el collage. Esto con el fin de construir un conocimiento y un testimonio del taller, que pueda servir como herramienta personal de memoria para los y las niño/as. Este material servirá también como insumo para el proceso de evaluación final del taller de danza integrada, que estará a cargo del equipo de orientadore/as.

Se recomienda poner de fondo música suave como Jazz que ayude a la concentración de cada quien. Al finalizar, si es pertinente, se puede socializar con el resto del grupo lo que cada quien hizo a través de una exposición en la pared de los trabajos.

7. Círculo de cierre

Finalmente para cerrar la actividad, nos sentamos nuevamente en un círculo. Mediante la invitación a discutir y reflexionar sobre los ejercicios, las imágenes, emociones y sensaciones experimentadas durante la sesión, se abre el espacio para que los niño/as expresen sus opiniones e impresiones.

Asimismo, nos agradecemos por la oportunidad de ser en grupo, en una comunidad amable y respetuosa de las diversas capacidades que se reúne para divertirse y aprender. Por lo general se cierra con una frase así: **"hasta pronto y muchas gracias a todas y todos por darse la oportunidad de estar hoy aquí"**

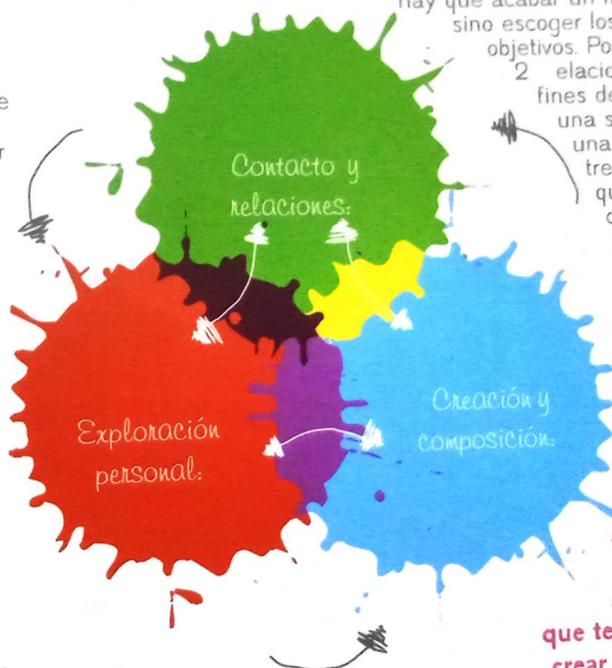
La presente cartilla propone tres módulos que agrupan los ejercicios propuestos. Estos módulos permiten navegar por las coordenadas que creemos indispensables para que la exploración corporal tenga un impacto transformador en los niño/as que lo reciban:

1.
Exploración personal: en este módulo se presentan ejercicios de presentación, calentamiento y respiración que recomendamos sean usados en todas las sesiones. Los ejercicios de exploración de movimiento, de juego con el tiempo y de juego con el espacio, buscan generar vivencias que refuercen y aumenten la valoración que cada quien puede hacer de sí mismo/a, potenciando en lo/as niño/as capacidades que les facilitarán desarrollar un proyecto de vida emancipador y auténtico.

2.
Contacto y relaciones: el trabajo en contacto es una gran fuente de aprendizaje sobre el respeto y cuidado que debemos tener al relacionarnos con otros/as. Asimismo, permite que descubramos nuevas cosas sobre nosotros/as mismos/as. En tanto que el contacto es una herramienta poderosa, debe ser abordada con calma y progresivamente.

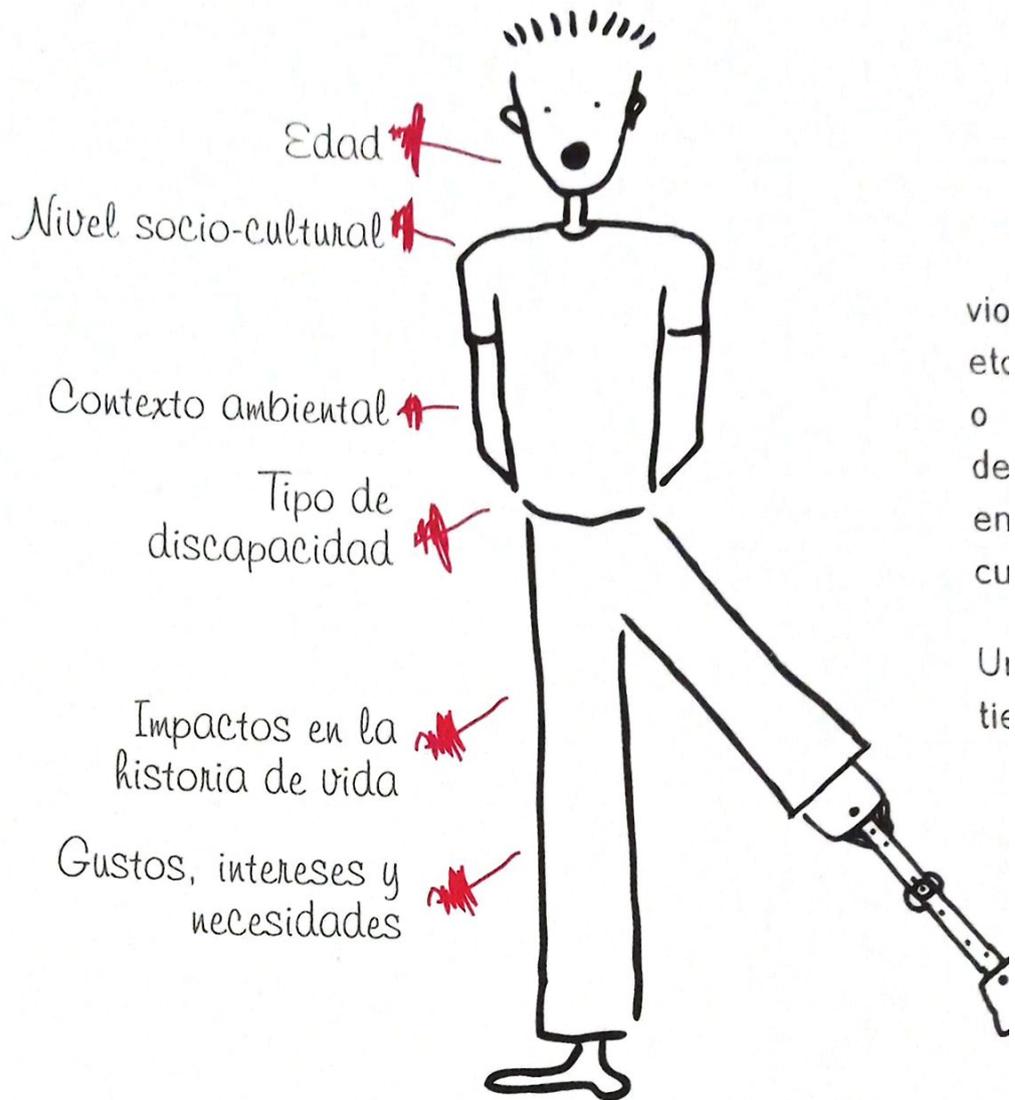
3.
Creación y composición: en este módulo los ejercicios son herramientas para que los orientadores/as y lo/as niño/as reconozcan su potencial creativo en la producción de material de movimiento. Se plantean situaciones abiertas al juego y al uso consciente de la imaginación en el trabajo individual y en equipo, en búsqueda de componer una obra para ser presentada ante la comunidad.

Los módulos son una forma útil de organizar los ejercicios, pero es importante aclarar que es una clasificación arbitraria en tanto que la danza contemporánea integrada propende por una experiencia integral del ser humano y del cuerpo en movimiento. Por tanto, no hay que acabar un módulo para seguir con el siguiente, sino escoger los ejercicios según tus intereses y objetivos.



Por ejemplo, un ejercicio del módulo 2, relaciones y contacto, puede usarse con fines de exploración personal. Asimismo, una sesión puede planearse haciendo una selección de ejercicios de los tres módulos. Lo más importante es que leas y estudies con atención la cartilla para familiarizarte con la perspectiva y principios de la danza integrada, y así puedas escoger los ejercicios apropiados según las necesidades de tu grupo.

Al final del módulo 1 y del módulo 2, presentamos ejemplos de Actividades de registro y memoria que te pueden servir de inspiración para crear otras nuevas en donde lo/as niño/as puedan tramitar las experiencias vividas, lo cual es de suma importancia para concretar una atención psicosocial significativa. En tanto que uno de los objetivos del módulo 3, Creación y composición, es crear material de movimiento que se pueda organizar para hacer una presentación de danza ante la comunidad, al final del módulo presentamos 2 opciones para crear tu obra de danza.



¿Cómo planear un taller?

Esta cartilla está diseñada para que la creatividad se despliegue al poder construir el taller y cada una de sus sesiones según las condiciones particulares de los grupos a los que se dirige el/la orientador/a. También es una oportunidad para reconocer el propio estilo en que el/la orientador/a se relaciona con el mundo infantil y de esta manera jugar con las posibilidades que aquí se ofrecen.

Lo primero que debe hacer el equipo de orientadore/as es saber muy bien con qué tipo de población trabajará en cuanto a edades, nivel socio-cultural, contexto ambiental (rural, urbano, costa, etc.), tipo de discapacidades (físicas, sensoriales o cognitivas), impactos en la historia de vida (desplazamiento, afectación por minas antipersonales,

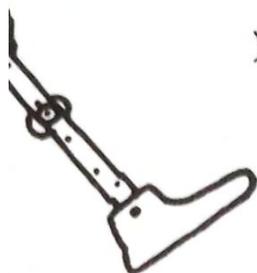
violencia intrafamiliar, abusos sexuales, desescolarización, etc.) y/o gustos, intereses y necesidades. Para este sondeo o **caracterización del grupo** y de las singularidades de cada participante, se propone una sesión previa de encuentro con los niños y niñas y si es posible con sus cuidadores.

Una vez realizado este mapa y teniendo en cuenta el tiempo que se destinará al taller o intervención, lo/as orientadore/as deben proponer **objetivos** (generales y específicos) concretos y realistas que deseen alcanzar a través de todo el taller. Acorde a esto, se hace la **planeación** de los **temas** a trabajar por sesiones y se plantean los **ejercicios** que se consideren pertinentes.

Puedes encontrar en la siguiente página (Pg. 39) el formato para organizar la información necesaria para planear tus sesiones.

Un taller de danza contemporánea integrada debe contar con el **tiempo** necesario para el desarrollo mínimo de tres sesiones. El tiempo por sesión puede variar entre 45' y un máximo de 3 horas. Si es una sesión de 3 horas debe ofrecerse un descanso de 15' hacia la mitad de la sesión.

Es muy importante hacer una reunión del equipo de orientadores al finalizar cada sesión para **evaluar** la recepción de lo planteado en los niño/as y así reorientar o afirmar la planeación inicial. Para esto se tiene en cuenta la percepción del/a orientador/a de la persona de apoyo y las expresiones de los y las participantes durante toda la sesión o a través de los ejercicios de memoria que planteamos. **De este modo, la planeación y evaluación de las sesiones es un ejercicio que se debe mantener vivo durante todo el proceso.**



Planeador
de sesiones

Sesión



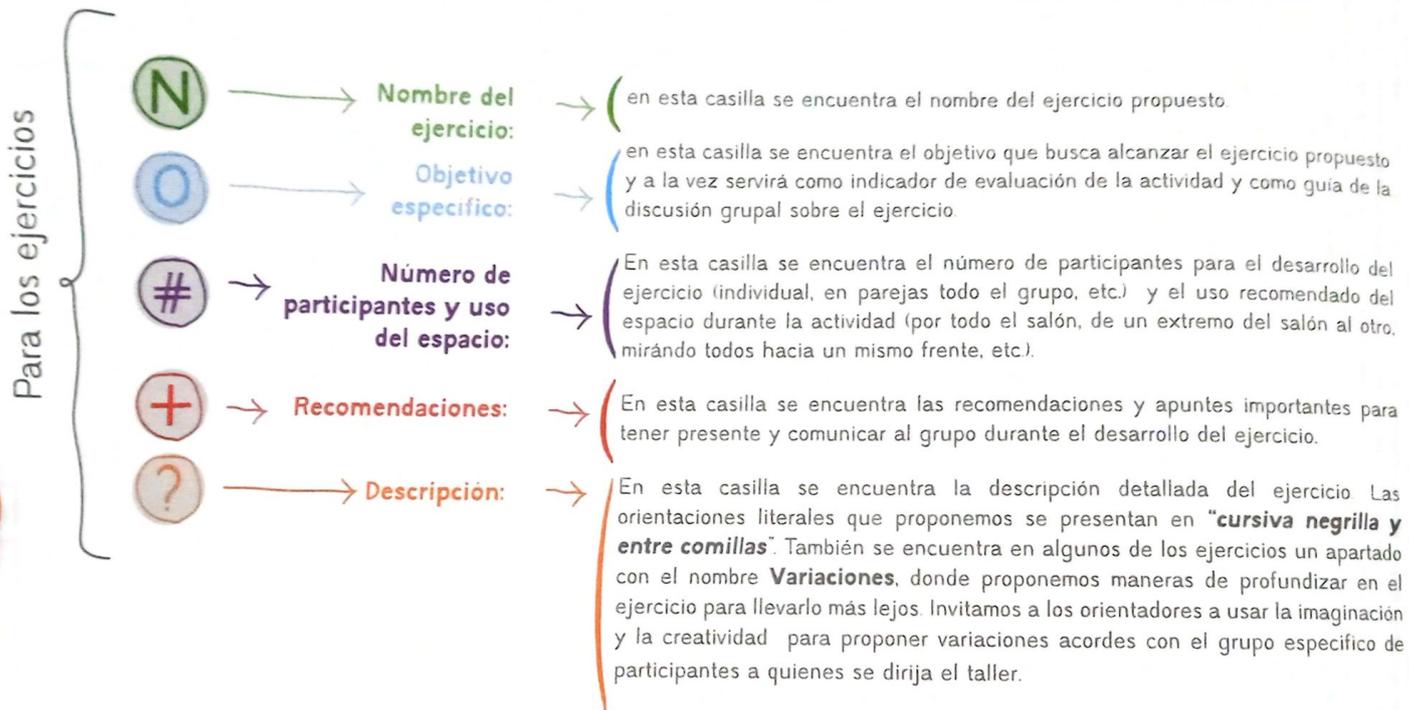
Caracterización inicial del grupo: _____

Singularidades relevantes: _____

Objetivo general: _____

Objetivos específicos <small>Recuerda que de un objetivo pueden salir varios ejercicios</small>	Ejercicios	Observaciones generales

Con el propósito de que la cartilla sea un material didáctico de fácil manejo se han organizado los ejercicios que componen cada módulo así:



La mayoría de ejercicios tienen una duración promedio de 20 minutos, lo cual aumentará o disminuirá dependiendo de las edades, disponibilidad de tiempo y necesidades específicas del grupo. Con el fin de que cualquier persona interesada en este tipo de trabajo pueda usar esta cartilla, independientemente de que tenga o no experiencia en danza o movimiento, la hemos diseñado de la manera más clara y concreta posible. Sin embargo, es importante que se lea y estudie completa y profundamente, teniendo en cuenta no sólo lo escrito sino sus imágenes. También recomendamos especialmente hacer sesiones experimentales solamente del grupo de orientadores/ras para hacer exploración personal de los ejercicios y del modo en el que se presentarán a los niño/as para asimilarlos y comprenderlos de manera personal.





Esta
cartilla contiene
además:

Video: un DVD donde encontrarás 4 videos y una galería de fotos. El video 1 es sobre qué es la danza contemporánea integrada, y los otros tres corresponden a cada uno de los módulos con imágenes que apoyan la comprensión de los ejercicios.

Fotocopias: a lo largo de la cartilla encuentras algunas hojas para fotocopiar, las cuales contienen actividades que se pueden realizar varias veces con lo/as niño/as o material que sirve a lo/as orientadores. Por ejemplo, hay un afiche con los nombres de los huesos humanos que es de gran utilidad pegar en el salón de trabajo para estudiar la estructura ósea cuando los ejercicios lo requieran.

Exploración Personal

El primer módulo, **Exploración Personal**, es el centro de toda la experiencia que propone incluir el cuerpo en el trabajo psicosocial con niños y niñas diversos. *Quién soy* es una realidad que cambia, se dinamiza y adquiere gran significado cuando se reconoce a través de la experimentación corporal. Cuando se amplía el conocimiento y la conciencia que se tiene sobre la propia existencia, se puede potenciar en los niños y niñas todas las capacidades que les facilitarán en un futuro desarrollar un proyecto de vida emancipador y auténtico. Además, al explorar el movimiento y las imágenes que el cuerpo puede crear desde su interior, se refuerza la aptitud hacia el juego, la imaginación y la creatividad. La exploración personal, a través del movimiento creativo, permite una vivencia que refuerza y aumenta la valoración que cada quien puede hacer de sí mismo/a, al igual que fortalece el cuidado y la búsqueda de mejores condiciones para la vida. Este módulo presenta 6 categorías de ejercicios: presentación, calentamiento, respiración, exploración de movimiento, juego con el espacio y con el tiempo. Finaliza con 2 ejercicios que permiten el registro y la construcción de memoria. Recomendamos al equipo de orientadores/as hacer un estudio de la anatomía humana, para lo cual pueden usar el dibujo al final de esta cartilla.

N Bailando mi nombre

Reconocer el grupo: los cuerpos, tiempos y maneras de comunicación.

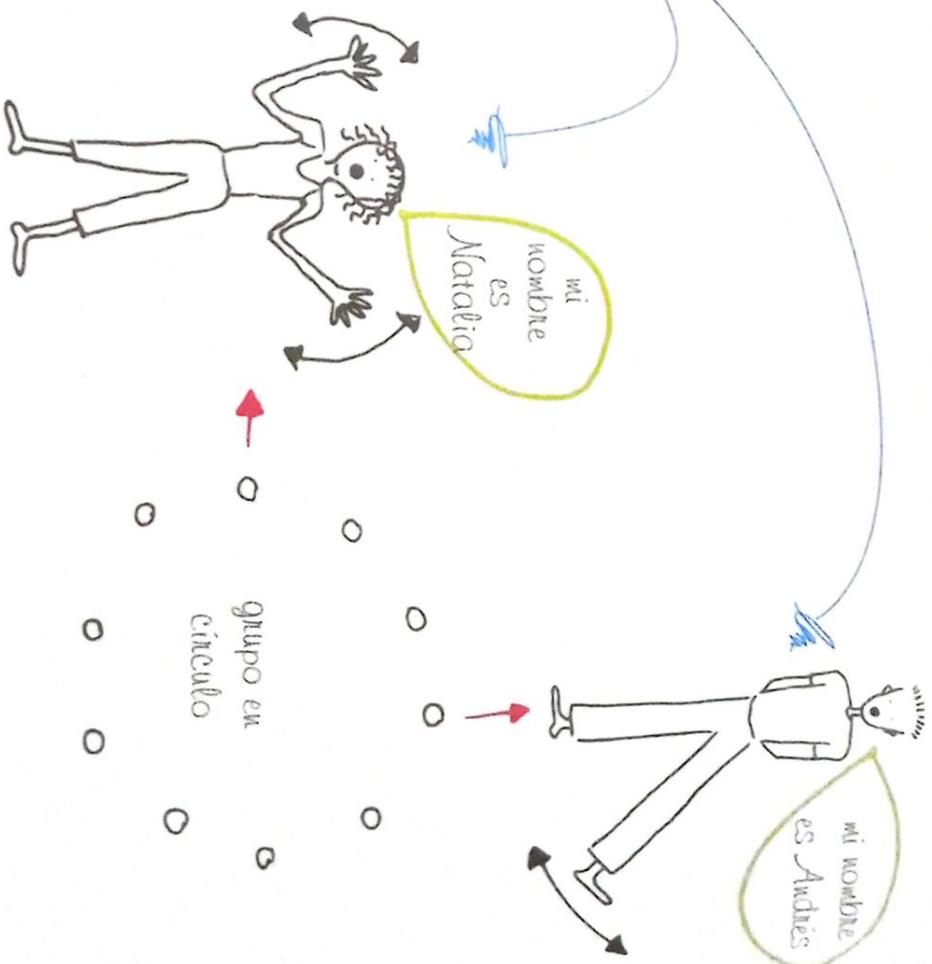
Todo el grupo. En círculo.

Sentados o de pie, cada participante dice su nombre al mismo tiempo que realiza un movimiento con alguna parte o todo su cuerpo. Después de que la persona dice su nombre y realiza su movimiento, el resto del grupo repite la acción y el nombre en unísono. El ejercicio se desarrolla en orden circular y es bueno hacer al menos dos rondas.

Variación 1: Se puede hacer una ronda en donde se dicen los nombres de cada quien con sus respectivos movimientos sin el modelo inicial, confiando en la memoria del grupo.

Variación 2: Se puede hacer una ronda usando sólo los movimientos, sin mencionar los nombres. Esta variación se recomienda especialmente cuando hay personas sordas en el grupo.

Variación 3: Se puede cambiar el orden circular del saludo cuando una persona, después de que dice su nombre y hace su movimiento, saluda a un/a compañero/a que no esté a su lado. Así: Andrés (movimiento de Andrés) saluda a Felipe (movimiento de Felipe) y Felipe (movimiento de Felipe) saluda a Natalia (movimiento de Natalia) etc





N Compartiendo lo especial.

- Conocer detalles de cada persona. / Promover vínculos entre los/as participantes / Incentivar el autoestima.
- # En parejas y luego todo el grupo en círculo.

+ Si el/la orientador/a nota que hay alguna situación que no queda clara en el ejercicio, puede hacer las preguntas necesarias. Por ejemplo: **“¿Hay alguna consideración especial acerca de dónde debemos dar peso a tu silla de ruedas?”**

? Sentamos en un círculo, cada quien encontrará una pareja que no conozca para presentarse a través de las siguientes preguntas. Cada persona tendrá 3 minutos para contestar:

¿cómo te sientes hoy?

algo que haces de maravilla

¿hay algo especial que deba saber sobre el cuidado de tu cuerpo?

algo que no te agrade en general

Luego de 6 minutos, todo el grupo regresa al círculo y las parejas se presentan. Los participantes no se presentan a sí mismos sino a sus compañeros/as respectivos/as. Cuando un niño/a ha terminado de contar la información de las 4 preguntas sobre su pareja, el/la orientador/a le pedirá que se invente: cuál sería el superpoder de su pareja. El/la niño/a que fue presentado, debe hacer una representación del superpoder que su amigo/a le inventó.

Variación: Se puede finalizar haciendo una ronda de las representaciones de los superpoderes

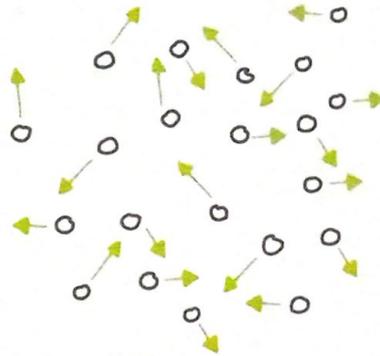
Saludos móviles

- Reconocer la manera en que cada persona se desplaza y comunica. Permitir al grupo reconocer el salón de trabajo.
- Todo el grupo. Usando todo el salón.
- Llamar la atención sobre la importancia de reconocer todo el tiempo el espacio y la ubicación de las personas para evitar choques.
- Los/las participantes se desplazan por todo el espacio en diversas direcciones. Se incentiva a los/las participantes a que no se desplacen sólo en círculo con la siguiente instrucción:

"cada quien tiene su propio camino. nadie sigue a nadie y todo/as inventamos caminos interesantes"



grupo desplazándose en diversas direcciones



Luego se indica que observen cuidadosamente todo lo que compone y habita el espacio. Especialmente se les invita a reconocer a sus compañeros y compañeras mirándose a los ojos. Después de un tiempo los/las participantes saludan a las personas que encuentran en su recorrido y se les pide que se saluden de diferentes maneras:

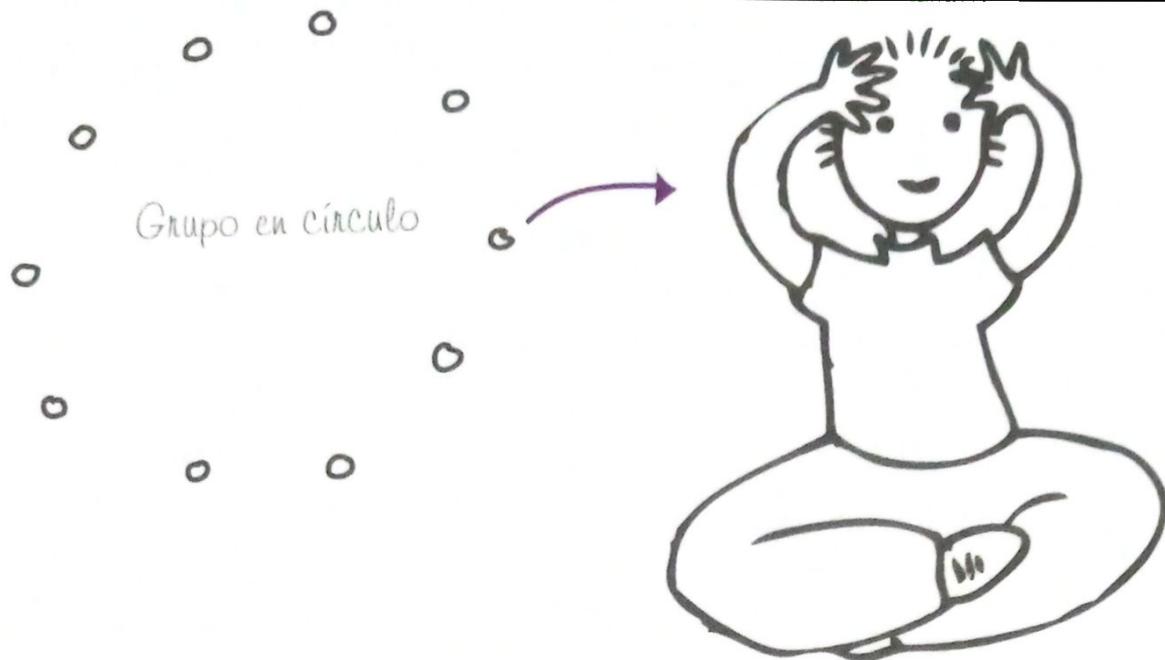
- como si se conocieran desde hace mucho tiempo
- como si no se encontraran hace rato
- como si estuvieran muy emocionados de verse
- como si se cayeran mal
- como si se admiraran mucho
- como si les diera pena
- como si...

Mientras se desplazan se les recuerda por medio de la siguiente frase sobre el cuidado que se debe tener:

"Siempre presta atención al espacio que ocupan las compañeras y compañeros y a sus desplazamientos para evitar accidentes"

Variación 1: Se invita a hacer los saludos sin usar la voz.

Variación 2: Se invita que al encontrarse con un compañero/a se saluden con otra parte de su cuerpo. Se promueve que usen partes menos convencionales como codos, espaldas, pies, etc.



Ⓝ Auto masaje

- Ⓞ Incentivar el auto reconocimiento, valoración y cuidado del propio cuerpo.
- # Individual. En círculo.
- + Usar una música muy tranquila, como sonidos del mar, a un volumen bajo.
- ? Sentados cómodamente en un círculo, se invita a cada participante a sentir su cuerpo desde los talones hasta la coronilla, mientras se llama la atención sobre una respiración cada vez más tranquila, prolongada y profunda. Luego se indica un recorrido calmado y profundo por el cuerpo de la siguiente manera:

“Vamos a recorrer y a reconocer todo nuestro cuerpo, empezando por los dedos de los pies hasta llegar a la cabeza. Usando las manos empezamos tocando primero la piel, después los músculos y por último los huesos”

Se incentiva la curiosidad de lo/as niño/as haciendo notar cosas interesantes del cuerpo, como la textura de la piel, lo gordito o flaquito de los músculos, lo grueso o delgado de los huesos, la movilidad de la rótula que es un hueso flotante, la organización de las vértebras y costillas, lo blandito del estómago, lo grande y pesado del cráneo, etc.

Variación: El recorrido se puede hacer varias veces usando diferentes tipos de toque con las manos: acariciando, amasando, frotándolo, apretando, con puntitos, con palmaditas, con puñitos suaves, sacudiendo, etc. Esto puede ser recreado con imágenes de animales, por ejemplo: caricia-serpiente, puntitos-hormigas, puñitos-elefante, etc.

N Lápiz mágico

O Despertar, calentar y movilizar las partes del cuerpo de manera progresiva de modo tal que se gane consciencia sobre ellas.

Individual. En círculo.

? En el círculo, de pie o sentados, se invita al silencio y a sentir el cuerpo desde los talones hasta la coronilla, recordando prestar atención a la respiración, que debe ser cada vez más tranquila, prolongada y profunda

Luego, se invita a imaginar que se tiene un lápiz mágico que se va poniendo en diferentes partes del cuerpo para dibujar con él en el espacio. Se hace un recorrido del lápiz por todas las partes del cuerpo que va bajando de las extremidades superiores a las inferiores, pasando por la cabeza, cuello, hombros, codos, muñecas, costillas, estómago, cola, rodillas y pies. En cada parte el/la orientador/a invitará a usar la imaginación del lo/as niño/as como por ejemplo:

"Ponemos el lápiz en la coronilla y dibujamos con color azul una línea, ahora círculos, ahora una nube"

"Ponemos el lápiz en el codo y dibujamos con color verde líneas, círculos y ahora, una montaña"

"Ponemos el lápiz en la rodilla. ¿Qué color quieren usar? dibujamos con ese color líneas, círculos, ahora dibuja tu animal favorito"

Inicialmente es importante hacer lentamente líneas rectas y círculos para entender la movilidad de la parte del cuerpo, pero posteriormente se puede proponer otras figuras más interesantes. Es importante pedir sugerencias a lo/as niño/as sobre el color y los dibujo que quieren hacer.

Finalmente todo/as libremente pasarán el lápiz a diferentes partes del cuerpo para dibujar lo que deseen utilizando todo el espacio.

Variación: Se varía el tamaño del lápiz: una punta muy fina como del tamaño de una aguja, o una punta muy gruesa y grande como del tamaño del sol. Se puede incentivar al uso de diferentes planos espaciales, niveles y velocidades.





Bolita amarilla N

Despertar y calentar las articulaciones / Ganar consciencia de las diferentes posibilidades de movimiento.

Individual. En círculo.

Se puede usar una música suave mientras cada uno/a reconoce y adapta el ejercicio a su cuerpo, luego se recomienda una música que estimule el movimiento libre.

En el círculo, de pie o sentados, se invita al silencio y a sentir el cuerpo desde los talones hasta la coronilla, recordando prestar atención a la respiración, que debe ser cada vez más tranquila, prolongada y profunda.

Luego, se indica imaginar que se tiene una bolita amarilla y brillante en la mano, que entra al cuerpo a través de la respiración. Una vez por dentro del cuerpo se pide imaginar cómo la bolita gira en el interior y hace girar las articulaciones.

De este modo, se hace un recorrido por todas las articulaciones del cuerpo que va de las extremidades superiores a las inferiores, pasando por la cabeza, cuello, hombros, codos, muñecas, dedos, columna vertebral, cadera, rodillas, tobillos y pies. En cada articulación se da el tiempo necesario para que lo/as niño/as puedan movilizar cada articulación de modo circular, en diferentes direcciones.

"Ahora vamos a explorar libremente. Cada quien se mueve a su gusto, haciendo desplazar la bolita amarilla y brillante por su cuerpo, sin olvidar ninguna parte y explorando cuán grande o pequeño te puedes mover, cuán rápido o lento gira la bolita"

Finalmente se invita a buscar progresivamente un final que lleve a la quietud, encontrando una última posición interesante.

"Desde allí abre tu mirada al espacio, a los compañeros y compañeras y observa la composición que realizamos entre todos y todas, con nuestra ubicación el espacio."

Variación: En parejas o grupos pequeños. Un/a niño/a comienza con la bolita en su cuerpo. Después de que hace un recorrido corto, saca la bolita de su cuerpo y se la pasa con un salto imaginario a otro/a de sus compañero/as, quien hará lo mismo. De este modo la bolita va entrando a un cuerpo, circulando en él y saltando al siguiente.

Ⓝ Globo en el estómago⁵

- Ⓞ Aprender a usar los músculos abdominales para respirar y llevar el aire a un nivel profundo, de modo tal que se use toda la capacidad pulmonar.
- # Individual. En círculo.
- + Música muy suave y en volumen bajo.
Se puede usar un globo de verdad para ejemplificar.
- ? De pie o sentados en un círculo, los y las participantes buscarán alinear su columna vertebral a través de la siguiente instrucción:

"Imaginamos unos hilos mágicos que nacen en el ombligo, van por detrás de la espalda, salen por la parte de atrás de las orejas y nos hacen colgar del cielo. Los hilos nos halan hacia arriba y nos sostienen allí siempre"

Cuando los/as niños/as se relajen y su columna se curve, se les recuerda los hilos que halan:

"¿Dónde están tus hilos?, ¡Te están halando hacia arriba!"

Luego, se llevan las palmas de las manos al estómago y se busca ver cómo se mueven gracias a la respiración:

"Imaginemos que tenemos un globo en el estómago y lo vamos a inflar inhalando. Ahora vamos a vaciar completamente el globo con nuestra exhalación"

El/la orientador/a invita a lo/as niño/as a llevar su respiración al vientre bajo, de modo tal que se use toda la capacidad respiratoria. Siempre se usa la nariz para inhalar y exhalar.

Una vez llenado y vaciado el globo (estómago) por un par de minutos, el/la orientador/a invita a los y las participantes a usar en los demás ejercicios esta respiración profunda y tranquila.

Variación: una vez establecido el ritmo de respiración de cada quien, se puede jugar con variar el ritmo de inhalar y exhalar, por ejemplo: vaciar el globo totalmente de un solo empujón al exhalar, llenar el globo con varias inhalaciones entre cortadas, vaciar el globo muy suavemente y haciendo sonar la exhalación, etc.

Ejercicios creados por Maureen Fleming:

Bailarina, Maestra y coreógrafa. Ha presentado su trabajo a lo largo de los 5 continentes y en el 2005 recibió una Comisión Fulbright en Colombia donde ofreció talleres de danza para niños y niñas en la Universidad Nacional de Colombia con el apoyo de la Fundación Danza Común.

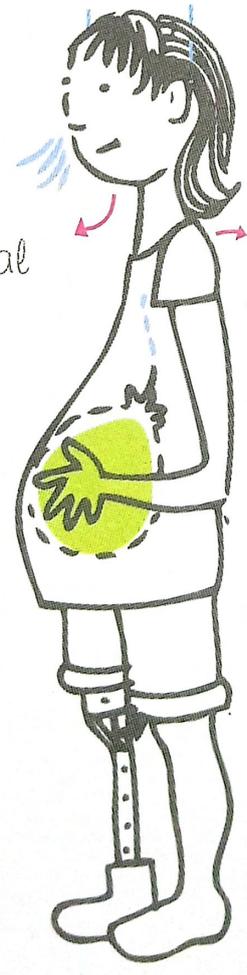


Grupo en círculo

Inhala

Mentón al pecho

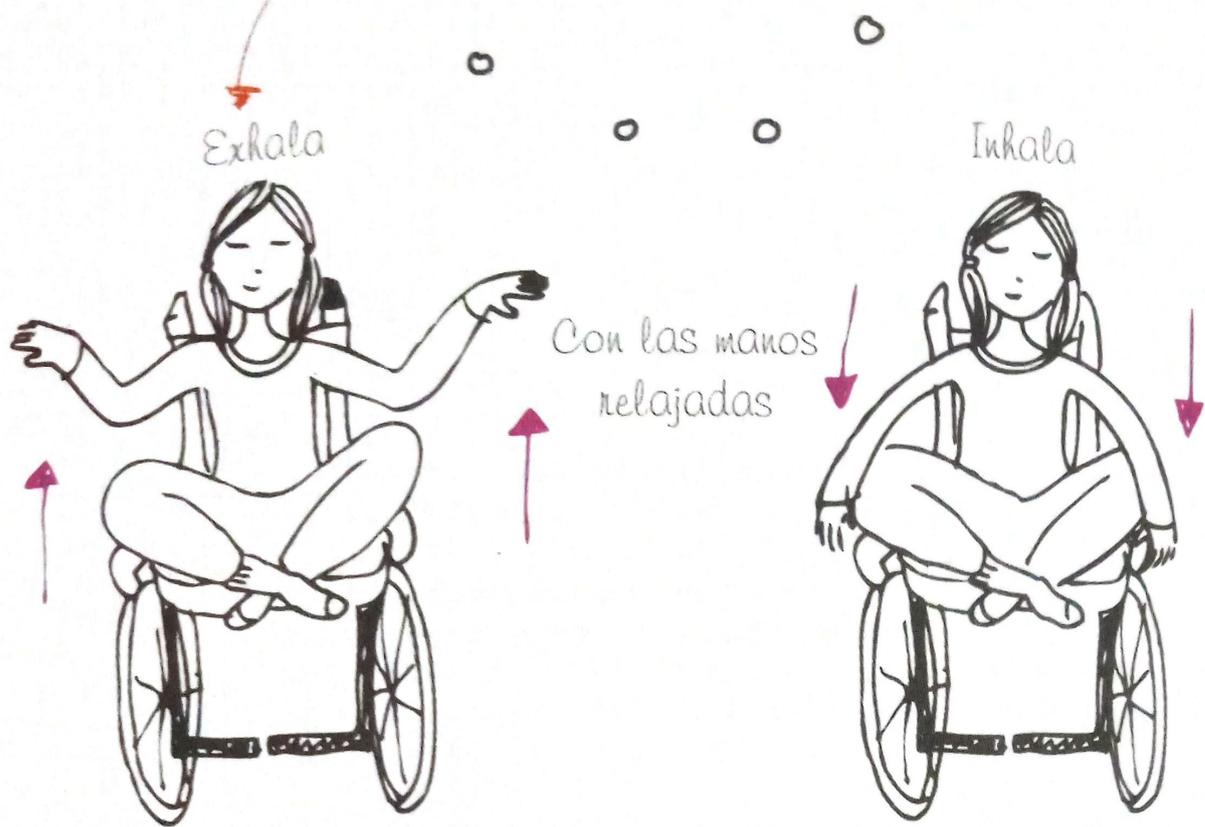
Hombros relajados



Hilos mágicos

Exhala





Ⓝ Manos flotantes⁶

Ⓞ Aprender a asociar la exhalación con movimiento o esfuerzo muscular.

Individual. En círculo. + Música muy suave y en volumen bajo.

? Sentados en un círculo, lo/as niño/as buscarán estar en posición de mariposa con sus piernas cruzadas. Encuentran la alineación de su columna vertebral direccionando sus huesos isquiones hacia la tierra y alargando el cuello por detrás, de manera que el mentón se acerque al cuello. Apoyan las palmas de las manos sobre las rodillas y recuerdan el globo en el estómago.

Inhalan y llenan el globo del estómago. Exhalan constante y fluidamente, gracias a lo cual, elevan muy lentamente sus manos hacia el cielo. Con la siguiente inhalación, las manos regresan suavemente a las rodillas. Se continúa elevando las manos con la exhalación y regresándolas con la inhalación. En esta acción los codos están relajados, levemente flexionados y direccionados hacia el suelo.

"Siente cómo el aire que exhalas empuja tu manos al cielo. Ahora, siente cómo el aire que inhalas, chupa suavemente tu manos a tus rodillas."

Variación: Una vez lo/as participantes conozcan bien el ejercicio, se puede hacer en diferentes posiciones y elevando diferentes partes del cuerpo como por ejemplo un pie, o un brazo, la cabeza, etc.

Vocales paseadoras N

Hacer consciencia de la respiración y sentir la resonancia del sonido en el cuerpo. / Reconocer la voz como parte del cuerpo. O

Individual. En círculo. #

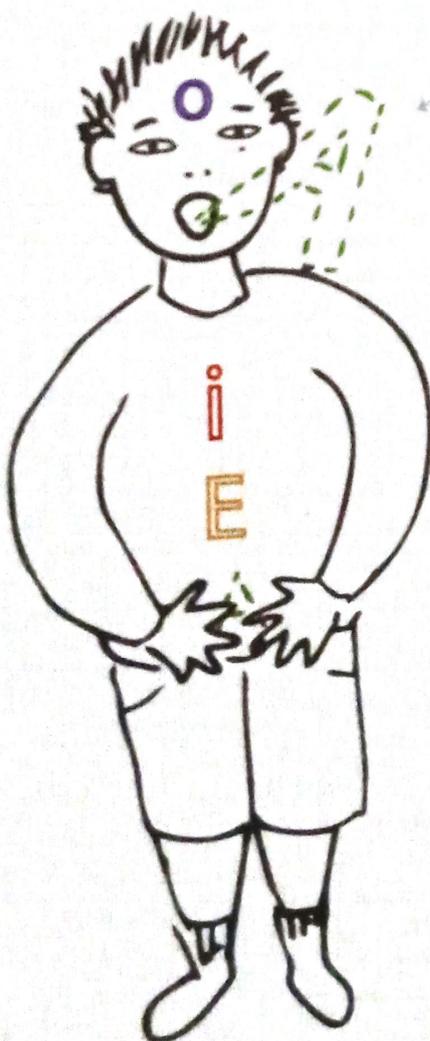
En un círculo, de pie o sentados, se invita a lo/as participantes a hacer consciencia de su respiración. Respirando juntos, se pide que lleven su atención y manos al estómago y que al exhalar dejen salir el sonido de la letra **A**. ?

Luego la atención y las manos se llevan al centro del torso, en la zona rodeada por las costillas y con la exhalación se deja salir el sonido de la **E**.

Luego la atención y las manos va a la parte alta del torso, en la cintura escapular y con la exhalación se deja salir el sonido de la **I**.

Finalmente la atención es llevada al entre cejo y con la exhalación se deja salir el sonido de la **O**. Con cada repetición, se hace énfasis en la sensación y resonancia en el cuerpo de cada letra.

Cada letra se repite al menos 4 veces.



Grupo en círculo

Variación 1: Se puede invitar a lo/as niño/as a cambiar de posición para hacer cada letra.

Por ejemplo en cuatro puntos de apoyo, sentados, de pie, con la cabeza apoyada en el suelo, o como cada quien lo desee.

"Encuentren una posición cómoda para llevar su atención al estómago y decimos AAAAAA, ahora cambien a otra posición, etc."

Variación 2: se puede hacer el ejercicio en desplazamiento por todo el espacio para sentir cómo retumba el sonido tanto en el cuerpo como fuera de él.

N Estrella y bebé

- Reconocer el cuerpo en su máxima extensión y compresión / Reconocer el peso del cuerpo en relajación y en movimiento
- # Todo el grupo. Utilizando todo el salón. Todo/as con un mismo frente, es decir, todas las cabezas apuntan a una misma dirección.
- + Música suave y alegre.
- ? Se invita a lo/as niño/as a acostarse en el piso boca arriba en posición de estrella, alargando sus extremidades en las diagonales. Se les pide que se relajen y entreguen todo su peso al piso.

Se invita a sentir el cuerpo en extensión máxima desde los talones hasta la coronilla mientras se recuerda respirar cada vez más tranquila y prolongadamente.

"Imagina que eres una estrella grande, grande, lo más grande que puedas sin separarte del piso y una luz amarilla atraviesa tu brazo derecho, pasa por el centro del cuerpo, por el ombligo y sale larga por tu pierna izquierda. Imagina otra luz diagonal que atraviesa tu brazo izquierdo, pasa por el centro de tu cuerpo y sale larga por tu pierna derecha."

Mientras se dice esto, el/la orientador/a puede hacer un toque suave por el cuerpo de los/as niño/as demarcando las líneas diagonales.



Manos y pies, sin separarse del piso van al centro del cuerpo por un costado para llegar a la posición fetal.

Acostados, todas las cabezas apuntan a una misma dirección.



Luego se indica lo contrario así: **"ahora imagina que eres un bebé chiquitito, chiquitito, lo más chiquito que puedas"**

De esta manera los puntos extremos de la estrella se acercan al centro del cuerpo **por un costado** para llegar a una posición fetal. Los pies y manos siempre buscarán estar en contacto con el piso, especialmente cuando se están acercando al centro del cuerpo. Luego se regresa a ser la estrella grande para poder pasar a ser bebé por el otro costado.

Se realizan estas acciones de abrir y cerrar por un lado y por el otro varias veces y se invita a hacerlo muy fluidamente, siempre en contacto con el piso y con un movimiento que nunca se detiene (incluso en las posiciones de extensión o recogimiento, el movimiento continúa hasta el máximo). Se invita a usar la cantidad de energía y tensión muscular mínima para que el cuerpo esté en un estado suave y relajado.

Variación: una vez lo/as niño/as conocen este trayecto básico, se les puede invitar a que exploren otras posiciones en las que pueden abrir y cerrar su cuerpo (estrella/bebé) con un movimiento fluido. Por ejemplo llegar a la estrella boca abajo, hacerlo de pie, en un nivel medio, pasando por diferentes niveles espaciales, etc.



Ejercicio de exploración de movimiento

Culebritas N

Reconocer la flexibilidad y movilidad de la columna vertebral a través de la conciencia de la conexión básica entre el coxis y la coronilla.

Música que invite a la ondulación + En parejas Usando todo el salón #

Una de las dos personas se pone en una posición que le permita alargar su columna vertebral (de pie o sentada) y cerrar sus ojos. Su pareja comienza a caminar con los dedos de su mano muy lentamente desde la base del cráneo por toda la columna, hasta bajar al hueso coxis. Mientras tanto, la persona que está siendo tocada va enrollando su columna desde la cabeza hasta el coxis, intentando mover sólo la vértebra que su pareja le está tocando. Se desenrolla de la misma manera: quien está tocando va caminando con sus dedos del coxis a la coronilla y quien es tocado, va desenrollando su columna siguiendo el toque de su pareja. Quien se enrolla y desenrolla puede flexionar sus rodillas cuando lo necesite para estar cómodo/a. Después de esta sensibilización se inicia el movimiento creativo:

"Ahora nos vamos a volver culebritas que se mueven muy suave y ondulantemente, usando toda la columna"

Quien está tocando posa una mano en la coronilla y la otra en el hueso coxis-sacro de su pareja. Quien es la culebrita, comienza a jugar a mover su columna en muchas direcciones, pensando en acercar o alejar las manos que lo/a están tocando.

"Ahora, somos culebritas muy curiosas que van a dar un paseo siguiendo al amigo/a"

La persona que está tocando, deja una de sus manos en la coronilla de la otra y quita la mano del sacro. Después de un par de minutos para establecer el contacto, empieza a mover la mano muy lentamente. La persona que es tocada, sigue con su cabeza (y el resto de la columna) la mano de su pareja. Ambas personas quieren estar siempre en contacto. Se comienza muy lentamente para establecer una relación clara y luego se puede jugar con más riesgo y aventura, cambiando de ritmos y niveles.

"Lleva a tu culebrita por un camino muy interesante, por debajo de la tierra o por las copas de los árboles, o por una curva de una montaña"

Si se rompe el contacto, se debe parar, volver a establecerlo y continuar calmadamente. Finalmente, se deja el contacto y la culebrita puede salir a pasear sola, recordando los caminos a los que fue llevado/a por su pareja y recorriendo unos nuevos. La persona que estaba tocando, observa a su pareja y a las demás culebritas.

Después se intercambian roles.

Variación: después de que ambas personas fueron culebritas, se puede establecer un diálogo entre ellas. Se posicionan una enfrente de la otra y cuando una se mueve, la otra está en quietud y observa, luego responde con movimiento mientras la otra está quieta y así sucesivamente.

1. dedos caminan desde el cráneo hasta el coxis. Enrollado y desenrollando vertebra por vertebra.

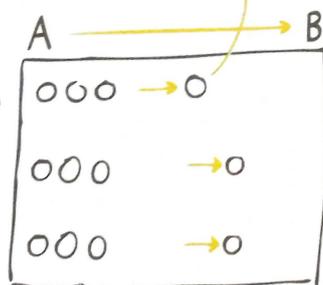
2. Mover la columna en muchas direcciones. Mano en coxis.

3. Dejar solo la mano en la coronilla. Sigue con su cabeza y el resto de la columna la mano de su pareja.

En parejas



Se hacen máximo 3 filas para atravesar el espacio



? Cada quien atraviesa el espacio usando una parte del cuerpo como origen y motor del movimiento:

"Nos vamos a imaginar que nuestro motor de movimiento está en la cabeza. Aunque estemos en desplazamiento y todo el cuerpo esté reaccionando y moviéndose, no olvides que el motor está en la cabeza y desde ahí te mueves"

El/la orientador/a nombra cuál es la parte del cuerpo que es el motor de movimiento, empezando por partes fácilmente reconocibles: cabeza, brazo, cadera, pierna, etc.

Luego se llama la atención sobre partes que tal vez no son muy usuales: nariz, ombligo, cola, axila, etc.

Se recomienda atravesar el espacio al menos 2 veces con cada parte como motor de movimiento.

Variación: En parejas. Una de las personas se mueve bajo las indicaciones de su pareja. La otra persona observa y guía, diciéndole a su pareja en dónde está el motor de movimiento:

"El motor está en la nuca... ahora está en el dedo meñique del pie izquierdo, ahora está en la lengua, ahora está apagado, etc"

N Motor de movimiento

○ Reconocer las posibilidades de movimiento al establecer una parte del cuerpo como origen y motor de éste.

Individual. De un costado del salón al otro.

+ Usar música alegre pero tranquila que invite a disfrutar y experimentar la pauta.

N Mutante

Explorar los tres niveles del espacio en movimiento / Establecer para cada quien, cuál es su nivel bajo, medio y alto.

Individual. De un costado del salón al otro.

+ Recordar que la pauta será interpretada de diferente manera por cada quien. Por ejemplo si hay alguien en silla de ruedas el nivel alto no será saltando.

? Todo/as se ubican en un costado del salón y se van a desplazar hacia el otro costado usando 3 pautas diferentes. Es importante atravesar el espacio al menos 2 veces con cada pauta y también organizar a lo/as niño/as de modo tal que cada quien tenga su espacio:

1. Nivel bajo, acostado/as sobre el piso:

"Imaginamos que todo nuestro cuerpo es una gran lengua y el piso es de chocolate. y que queremos saborearlo con todos los rincones de nuestro cuerpo"

2. Nivel medio, sentados y apoyándose en manos y pies:

"Imaginamos que somos mujeres y hombres araña en cuatro patas y que podemos proyectar al espacio nuestra tela de araña desde cualquier punto en nuestro cuerpo. Mientras avanzamos por el espacio el cual imaginamos como un edificio rascacielos"

3. Nivel alto, saltando o alcanzado hacia arriba:

"Imaginamos que somos micos en la selva del Amazonas y saltamos para agarrar una fruta y pasamos encima de un árbol y volamos, esquivamos obstáculos y jugamos siendo ágiles"

Es importante incentivar a lo/as niño/as a realizar desplazamientos o caminos interesantes, es decir, que la lengua no sólo rueda en un sentido, o que la araña no sólo gatee sino que pase a estar boca arriba y a desplazarse de lado, o que el mico salte de muchas maneras.





④ Dibujo mi desplazamiento

- Explorar las diversas maneras de desplazarse en el espacio usando movimiento creativo.
- # Todo el grupo. Usando todo el salón.
- + Se usa un tablero.
Música alegre que invite a la creatividad.
- ? Se inicia pintando dos puntos en el tablero y se invita a lo/as niño/as a a realizar diferentes tipos de trazos para unir los puntos. Se hacen varios puntos y varios trazos con diversos colores. Así, se verán líneas rectas, curvas, espiraladas, largas, cortas, etc. Y de muchos colores. Ahora se invita a los y las participantes a entrar al espacio a jugar a realizar los trazos con el movimiento de su cuerpo en desplazamiento.

“Vamos a dibujar en el espacio ahora con todo nuestro cuerpo. Imaginamos que donde estamos es un punto y vamos a ir a otro punto ¿Cómo sería un trazo de espirales amplias? ¿cómo sería una línea corta y recta?, etc.”

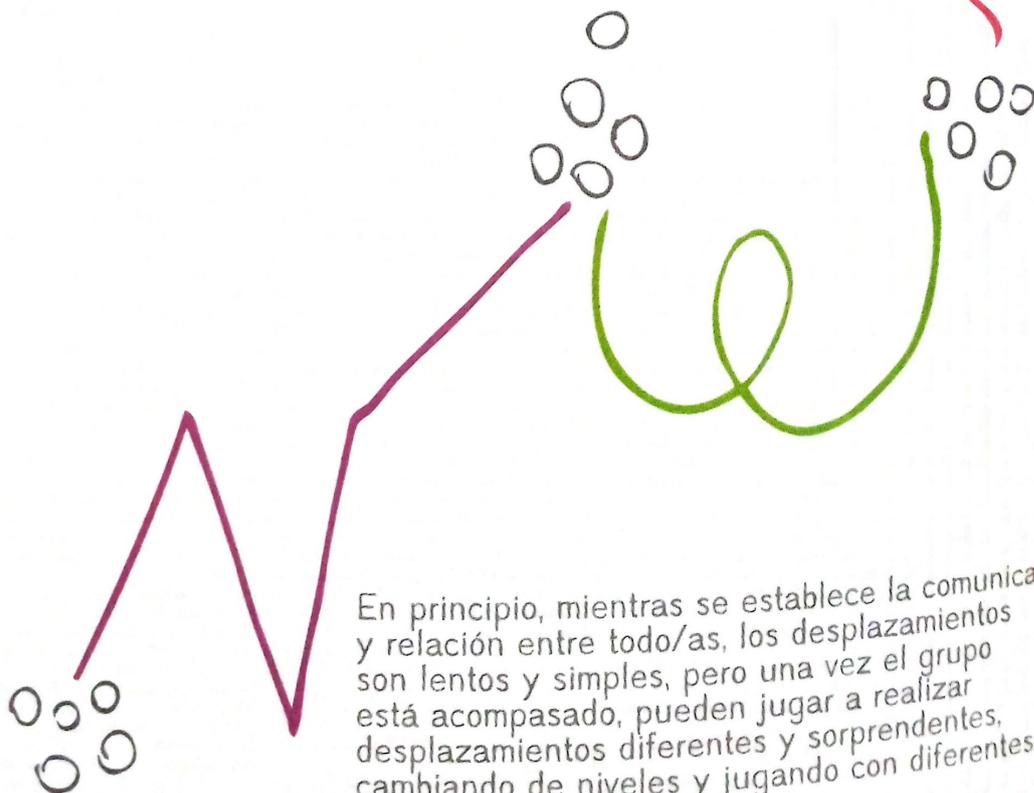
En principio el/la orientador/a sugerirá algunos trazos y posteriormente cada quien tomará sus propias decisiones para dibujar en el espacio como quiera. Se incentiva a lo/as niño/as a usar todos los niveles del espacio y a hacer trazos muy interesantes.

N Cardumen

- Reconocer el trabajo en equipo en donde la toma de decisiones es realizada en conjunto y no por un/a líder. Esto se denomina "Escucha grupal".
- # Grupos de 4 o 5 personas. Usando todo el salón.
- + Llamar la atención en el silencio de las palabras para poder escuchar la relación que se establece en el grupo. La reflexión final se puede centrar en cómo se puede actuar como grupo sin la necesidad de un/a líder.
- ? **"¿han visto los peces que siempre están juntos en un cardumen? Ellos forman un sólo cuerpo que se mueve lento o rápido pero juntos. Vamos a jugar a ser esos peces"**

Cada grupo se acerca entre sí formando un sólo cuerpo y se toma un tiempo para escuchar las respiraciones de todos/as. Se intenta que el grupo pueda respirar al mismo tiempo.

"Ahora lentamente y sin perder la escucha de grupo, comiencen a desplazarse buscando siempre mantenerse en un grupo compacto, donde todos y todas mantengan la misma dirección, nivel y velocidad en un cardumen de personas"



En principio, mientras se establece la comunicación y relación entre todo/as, los desplazamientos son lentos y simples, pero una vez el grupo está acompasado, pueden jugar a realizar desplazamientos diferentes y sorprendentes, cambiando de niveles y jugando con diferentes velocidades.

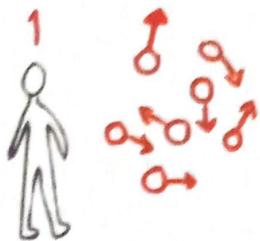
Variación: una vez establecida la escucha grupal, se puede hacer un cardumen gigante con todas las personas del grupo.

N Paseo por el campo

Reconocer las diversas velocidades para moverse. **#** Todo el grupo. Usando todo el salón.
Desarrollar escucha grupal.

Es importante visibilizar cómo cada velocidad es particular en cada quien. Por ejemplo, la velocidad rápida de una persona que usa muletas es diferente que la velocidad rápida de alguien que no las usa.

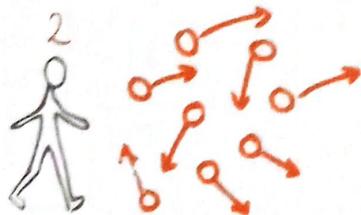
El/la orientador/a invita a lo/as niño/as a dar un paseo por el campo. Lo/as niño/as se desplazan por el espacio usando diferentes direcciones y balanceando los espacios llenos y vacíos. Se va a jugar a cambiar de velocidades así:



El/la orientador/a dice que ésta es la **velocidad 1** en donde "observamos con calma todo lo que hay en el campo, las montañas, los ríos, los árboles, las flores, etc."



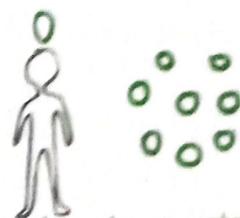
Luego se busca definir la **velocidad -1**: "en nuestro recorrido llegamos a un lago de barro que nos hace movernos muy, muy lentamente y con dificultad"



Luego se regresa a la velocidad 1 para poder pasar a la **velocidad 2**: "ahora recordamos que otros amigos/as nos están esperando para el picnic y nos toca desplazarnos con afán"



Después del picnic imaginario, establecemos la **velocidad 3**: "Ahora nos encontramos un oso furioso que nos persigue y nos toca ir lo más rápido posible"

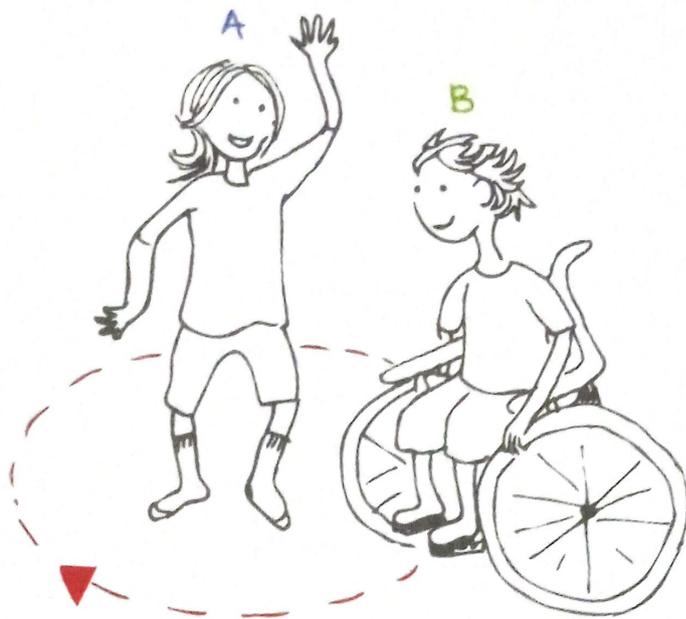


Finalmente se establece la **velocidad 0**: "Ahora llegamos a un nevado que nos congela y no podemos movernos"

Al comienzo el/la orientador/a dará estas indicaciones de cambio de velocidad, jugando a sorprender al grupo, recreando a su manera el paseo por el campo. Posteriormente los niño/as realizarán los mismos cambios sin una guía, es decir, si alguien propone una velocidad, los demás lo siguen:

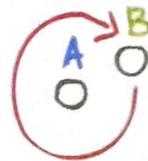
"Ahora si alguien se detiene, los demás nos detenemos. Cuando alguien se desplace los demás nos desplazamos sin que nadie diga nada"

Se comienza sólo probando pasar de un estado de quietud a la velocidad 1. Una vez se establece esta escucha grupal, se puede pasar a jugar con las diversas velocidades. Se orienta a lo/as niño/as a estar muy atentos para responder lo más rápido posible al cambio de velocidad propuesto. Esta parte del ejercicio se hace en silencio, pues la comunicación es a través del movimiento.



Ⓝ Reloj solar

- Ⓞ Reconocer la relación personal que establecemos con el tiempo.
- # En parejas.
- ? Cada pareja busca un lugar en el espacio, uno/a de lo/as participantes será el sol o centro del reloj y siempre estará ubicado en la misma posición. Su el compañero/a será la tierra que gira alrededor, marcando el tiempo.



"Primero sólo reconocemos el tiempo que la tierra se toma para hacer el recorrido completo, desplazándose tranquilamente a un ritmo normal. El sol sigue a la tierra con su mirada. Es necesario estar, muy atentos el uno del otro"

La persona que hace el rol de la tierra, se desplazará alrededor del sol y será la encargada de marcar el tiempo. Así la persona que está en el centro va a empezar a moverse libremente improvisando movimiento sin desplazarse, mientras su compañero/a gira alrededor. Si éste se detiene, o se desplaza más rápido, o lo hace en cámara lenta, la persona que improvisa el movimiento debe detenerse, moverse rápido o moverse en cámara lenta. En cualquier momento la tierra puede cambiar de sentido para evitar el marero. Es importante recordar estar siempre muy atentos al tiempo que marca nuestro/a compañero/a.

Después de un tiempo, se cambia de rol.

actividades de registro y de memoria.

Árbol y hoja⁷

- Reconocer las posibilidades de movimiento de cada quien, en un juego con la velocidad.
- # En parejas. Usando todo el espacio.
- + Se recomienda hacer una observación previa con el grupo de diferentes árboles. Se usa música variada, desde algo muy lento a algo muy rápido.
- ? Se comienza por todo el espacio, cada quien buscando hacer con el cuerpo distintas formas interesantes como los árboles.

"Recuerda las raíces que se enroscan en la tierra y las ramas que crecen en espirales para todas las direcciones"

Posteriormente lo/as niño/as se hacen en parejas. Cada niño/a hace una forma de árbol y se toca con su pareja con la punta de los dedos de las manos.



En parejas
A B
○ ○



"Ahora vamos a jugar al árbol y la hoja. Uno/a de ustedes es el árbol y el otro/a es la hoja. Cuando suene la música (suave) la hoja será desprendida del árbol por un viento muy suave que la llevará a dar un paseo por todo el espacio. Cuando se detiene la música, la hoja regresa al árbol. La siguiente vez, se cambia de rol: quien era árbol, se vuelve hoja."

El/la orientador/a va cambiando cada vez la música, de modo tal que lo/as niño/as jueguen con diversas velocidades y cualidades de movimiento:

Música animada: **"¡Ahora el viento se puso mas fuerte!"**

Música rápida: **"¡Ahora estamos en una gran tormenta!"**

Asimismo, se juega con la sorpresa, es decir, poner y quitar la música sin mantener un ritmo fijo. Es importante llamar la atención sobre los árboles, que a pesar de estar quietos, generan formas muy interesantes, haciendo muchas espirales en su cuerpo. También se llama la atención en el momento en el que la hoja se conecta con el árbol nuevamente, pues esto debe ser suave, cuidadoso y claro.

7. Ejercicios creados por Maureen Fleming: Bailarina, Maestra y coreógrafa. Ha presentado su trabajo a lo largo de los 5 continentes y en el 2005 recibió una Comisión Fulbright en Colombia donde ofreció talleres de danza para niños y niñas en la Universidad Nacional de Colombia con el apoyo de la Fundación Danza Común.



"Ahora vamos a jugar al árbol y la hoja. Uno/a de ustedes es el árbol y el otro/a es la hoja. Cuando suene la música (suave), la hoja será desprendida del árbol por un viento muy suave que la llevará a dar un paseo por todo el espacio. Cuando se detiene la música, la hoja regresa al árbol. La siguiente vez, se cambia de rol: quien era árbol, se vuelve hoja."

El/la orientador/a va cambiando cada vez la música, de modo tal que lo/as niño/as jueguen con diversas velocidades y cualidades de movimiento:

Música animada: **"¡Ahora el viento se puso más fuerte!"**

Música rápida: **"¡Ahora estamos en una gran tormenta!"**

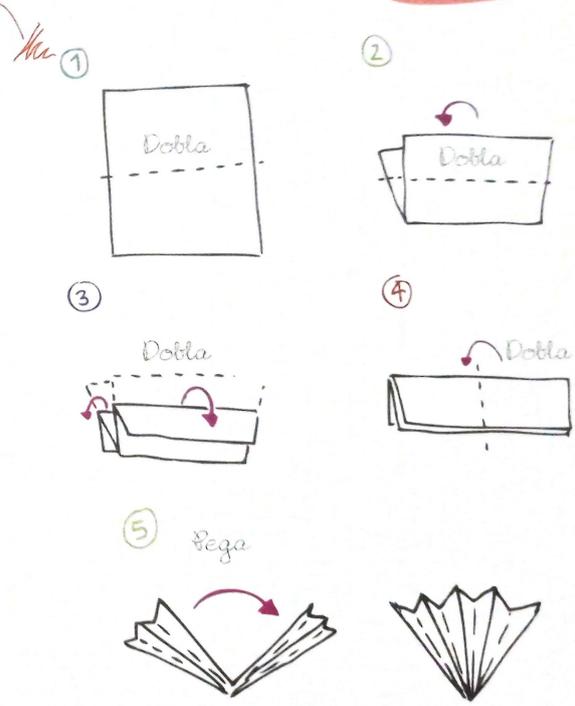
Asimismo, se juega con la sorpresa, es decir, poner y quitar la música sin mantener un ritmo fijo. Es importante llamar la atención sobre los árboles, que a pesar de estar quietos, generan formas muy interesantes, haciendo muchas espirales en su cuerpo. También se llama la atención en el momento en el que la hoja se conecta con el árbol nuevamente, pues esto debe ser suave, cuidadoso y claro.

N Abanico

- Visibilizar las diversas posibilidades de movimiento que se han descubierto en el propio cuerpo.
- + Hojas de papel. Lápicos y colores. Se invita a cada quien a escoger las acciones que más le gustaron durante las sesiones para dibujarlas. Es importante incentivar a cada participante a dibujarse teniendo en cuenta sus particularidades.
- ? En círculo se habla sobre todo lo que se descubrió que se puede hacer con el cuerpo en movimiento, como rodar por el piso, ser arañas, micos, saltar, dibujar el espacio, ser árbol, ser hoja, etc.

Cada quien dobla su hoja de papel de tal manera que se forme un abanico.

En cada espacio que se genera por los dobleces, se dibuja el cuerpo haciendo las diferentes actividades que se han mencionado en el círculo. Así, se forma un abanico con las diferentes posibilidades de movimiento que tengo con mi cuerpo.





Camino compartido N

Desde algo muy lento a algo muy rápido.

Hojas de papel.
Colores.
Revistas viejas.
Tijeras.
Pegante.



Hay una hoja de papel por cada niño/a. El/la orientador/a une las hojas de tal manera que se genere una larga línea de hojas. Dibuja la silueta de un gran camino en todas las hojas y le entrega una hoja a cada niño/a.



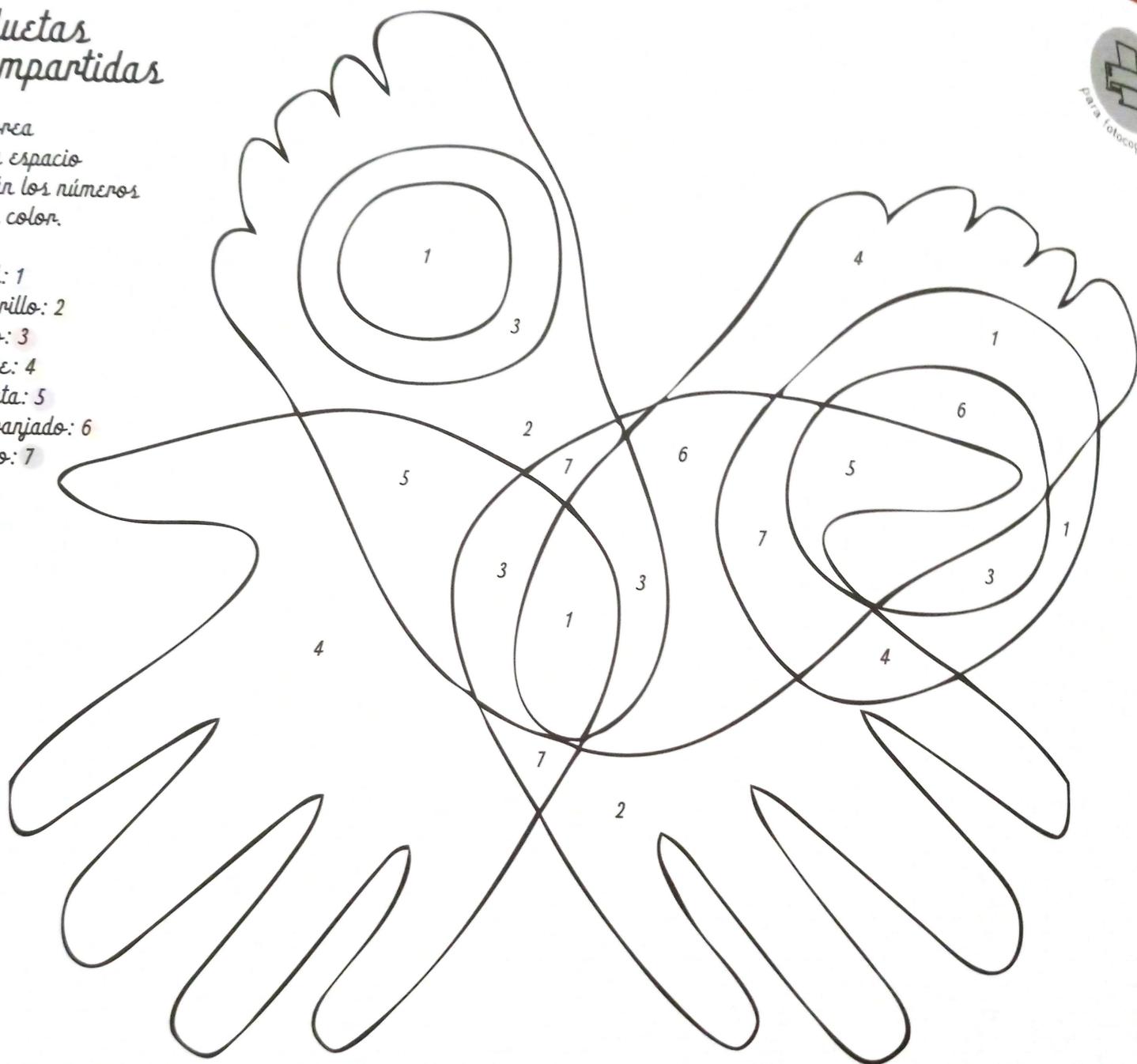
Cada quien, en su parte de camino, realiza un collage utilizando recortes de papel y colores. El collage está inspirado en todos los paisajes que se han recorrido con las actividades.

Cuando todo/as terminen, se pegan las hojas para crear el gran camino y en fila, el grupo pasa por éste observando y sintiendo las diferentes texturas.

Siluetas compartidas

Colorea cada espacio según los números y su color.

- Azul: 1
- Amarillo: 2
- Rojo: 3
- Verde: 4
- Violeta: 5
- Anaranjado: 6
- Negro: 7

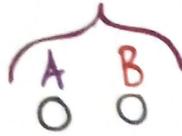




Relaciones y contacto

Con *quién* estoy es la pregunta que se desarrolla a lo largo del módulo 2. Los vehículos de trabajo que se utilizan son el masaje, la creación de relaciones y el contacto físico, en donde los y las participantes descubrirán diversas formas en las que pueden generar movimiento gracias al encuentro con el cuerpo de otra persona. El trabajo en contacto es una gran fuente de aprendizaje sobre el respeto y cuidado que debemos tener al relacionarnos con otros/as. Asimismo, permite que descubramos nuevas cosas sobre nosotros/as mismos/as en el reflejo y los cuerpos de los demás. Con los ejercicios de este módulo, el grupo ganará confianza entre sí, se crearán lazos profundos y se experimentará la importancia del trabajo en equipo. El contacto es una herramienta poderosa que debe ser abordada con la calma y el respeto pertinente. Por esta razón, el módulo se presenta de forma progresiva. Inicia desde la creación de relaciones cercanas, pasando por un encuentro sutil con la piel que guiará lentamente al contacto, para finalmente llegar a compartir el peso. Recomendamos la experimentación previa de las pautas por parte del equipo de orientadores para así, facilitar una guía sensible y cuidadosa.

En parejas



N Lluvia

- Identificar las maneras de entrar en contacto y sensibilizarse ante éste.
- # En parejas
- + Incentivar el trato amable y cariñoso entre los/las participantes. Si algo es incómodo, debe manifestarse en cualquier momento.

- ? En parejas deciden quien será la lluvia y quien recibirá la estimulación. Las personas que reciben cierran los ojos y llevan toda su atención a la respiración. La lluvia mientras tanto, con sus manos y brazos y sin llegar a tocar el cuerpo de su compañero/a hace aire alrededor:

"Empieza el viento a rodear todo el cuerpo"

Luego, el/la orientador/a da la siguiente instrucción:

"Ahora empiezan a caer unas gotas, como una llovizna ligera"

Con las yemas de los dedos índices se toca al compañero/a en diferentes partes del cuerpo.

Luego la lluvia crece de modo tal que se usan todas las yemas de los dedos, corriendo rápidamente por todo el cuerpo.

Poco a poco la lluvia se convierte en un aguacero torrencial. Para esto se usa la palma de la mano ligeramente cerrada y se dan golpes suaves por todo el cuerpo:

"Ahora imaginemos que cayó un aguacero torrencial!"

Posteriormente se empieza el recorrido en sentido contrario: del aguacero torrencial, se pasa a la lluvia fuerte, luego a la pequeña lluvia y se termina con el aire alrededor. Finalmente se da unos minutos para cambiar de rol.

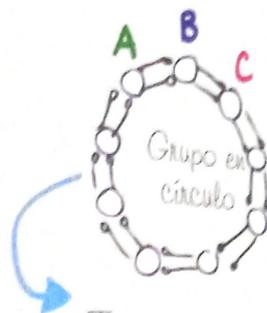
Es importante que el/la orientador/a también realice el ejercicio para ejemplificar los diversos toques.

N Pastel

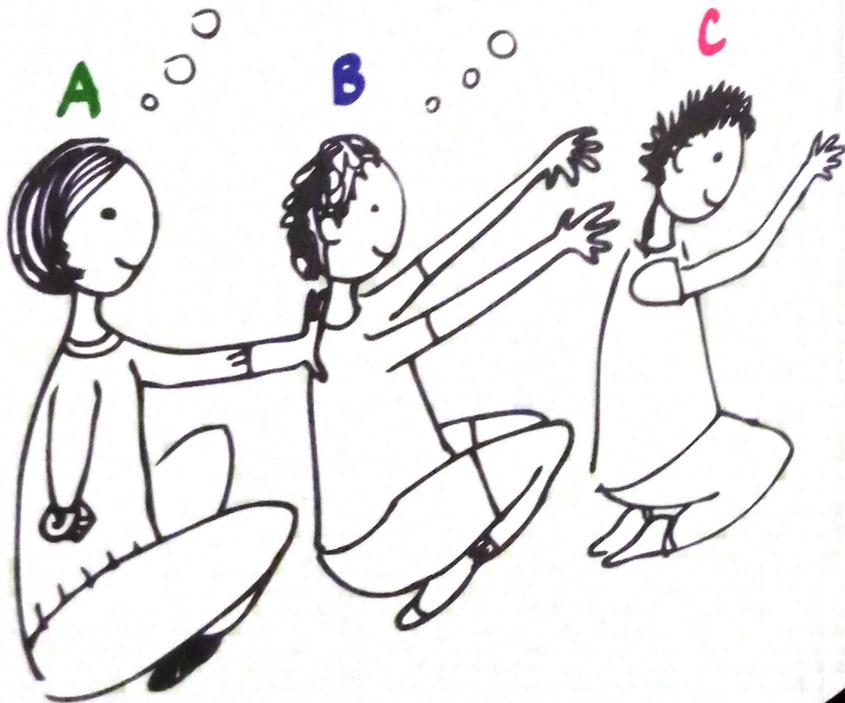
Identificar las maneras de entrar en contacto y sensibilizarse ante éste.

Todo el grupo. En círculo

+ Debe recordarse al grupo que cada quien es responsable de cuidar y proteger su cuerpo, por lo que si algo es incómodo debe manifestarse en cualquier momento.



Tocando la espalda de quien está adelante.



Se invita al grupo a sentarse uno detrás de otro, formando un círculo de manera tal que estén lo suficiente cerca para tocar la espalda de quien está delante.

"Vamos a cocinar un delicioso pastel. La "masa" será la espalda del compañero/a. Después de lavarnos las manos y ponernos el delantal, vamos a humedecer la masa con unas gotitas de agua haciendo punticos con las yemas de los dedos"

El segundo paso será amasar con cariño toda la espalda e incluso la cabeza, usando toda la palma de la mano.

Después se agregan algunos ingredientes y el/la orientador/a dice:

"Con ayuda de nuestro puño rompemos un par de huevos al chocar y extender la mano sobre la masa, agregamos unas pizcas de azúcar sacudiendo con nuestras manos el pastel, para luego compactar la masa haciendo una ligera presión con la palma de la mano hasta darle la forma que queremos. Finalmente ha llegado el momento de poner el pastel al horno para que se cocine, entonces frotamos fuerte nuestras palmas de las manos y suavemente las posamos sobre diferentes lugares de la espalda. Repetimos esta acción varias veces para que se hornee muy bien. Ya listo el pastel, vamos a decorarlo con la crema que más nos gusta: chocolate, mora o naranja, poniéndola sobre el pastel. Puedes poner algunas frutas y listo. Para terminar vamos a escribir en nuestro pastel: ERES MUY ESPECIAL



N Investigación

Reconocer el peso, volumen y movilidad del cuerpo y sus partes a través del contacto respetuoso.

Una de las personas será la científica que investiga el cuerpo de su compañera. Quien recibe, se acuesta boca arriba, cierra sus ojos y relaja completamente su peso:

"Lleva toda tu atención a la respiración, mientras relajas y entregas tu peso suavemente al piso. Te van a mover y tu no haces nada, sólo concentrarte en esa sensación".

El/la investigador/a se sienta al lado de su pareja y empieza cuidadosamente su investigación, alzando un brazo y meciéndolo suavemente para reconocer su peso. Después de un tiempo prudencial, hace lo mismo con las demás extremidades incluyendo la cabeza.

"Vamos a imaginar que somos investigadores muy curiosos y que nunca hemos visto un cuerpo humano, así que tenemos mucho cuidado y curiosidad. Cuánto pesa la pierna de tu pareja?... Nota cómo es de pesada la cabeza"

Posteriormente, realizará el mismo recorrido pero ahora tocará cada parte cuidadosa pero profundamente, para sentir los músculos y huesos.

En parejas

+ Recordar constantemente el respeto por el cuerpo de la otra persona. Se puede usar música suave para generar un ambiente acogedor.

"Nota que hay huesos largos como los de los brazos y otros cortos como los de las manos"

Luego se hace el mismo recorrido por todo el cuerpo pero revisando la movilidad de las articulaciones y teniendo especial cuidado con la articulación que une la columna vertebral con el cráneo.

"Cómo se mueve el cuello, los dedos de las manos, las muñecas, los codos, los hombros, las caderas, rodillas, tobillos y pies. Estás descubriéndolo en tu pareja, pero también estás aprendiendo de ti"

Al terminar la exploración damos un momento para que ésta persona pueda sentir su cuerpo y abrir lentamente sus ojos antes de cambiar de rol.

Variación: Al terminar el trabajo de investigación se le pide al explorador que se aleje para darle espacio al compañero/a, y lo/a observe. La pareja poco irá abriendo los ojos y empezará una improvisación buscando moverse muy sensiblemente a partir de la experiencia vivida en el contacto.

N Espejo

Establecer la relación básica de identificación con otro/a. Interpretar corporal y subjetivamente.

En dos líneas una enfrente de la otra, de modo tal que cada niño/a tenga una pareja.

+ Aclarar que el objetivo no es copiar exactamente sino interpretar los movimientos de la otra persona, pues los cuerpos y capacidades de movimiento son siempre diferentes.

? Una fila será la número 1 y la otra la 2.

"Nos tomamos un momento para observar a nuestro/a compañero/a, notando cómo es y cómo está hoy"

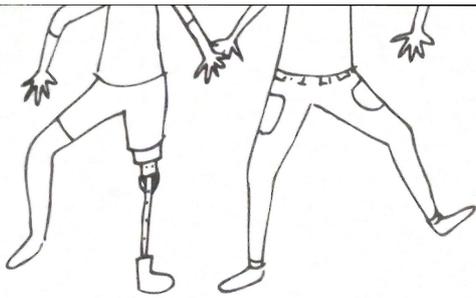
Luego, las personas de la fila 1 empiezan a moverse lentamente en el lugar, manteniendo el contacto visual con su compañero/a de la fila 2.

"Si estás en la fila 2, te conviertes en un espejo e interpretas con tu cuerpo todo lo que hace tu pareja de la fila 1"

Es importante recordar que lo/as niño/as de la fila 1 deben escuchar y ser sensibles a sus espejos, pues los están siguiendo y de este modo hay que proponer cosas claras y simples. Después de que la relación se ha establecido fuertemente, se puede jugar un poco con la sorpresa, cambios de velocidad y nivel.

Finalmente las filas cambian de rol.





"Si estás en la fila 2, te conviertes en un espejo e interpretas con tu cuerpo todo lo que hace tu pareja de la fila 1"

Es importante recordar que lo/as niño/as de la fila 1 deben escuchar y ser sensibles a sus espejos, pues los están siguiendo y de este modo hay que proponer cosas claras y simples. Después de que la relación se ha establecido fuertemente, se puede jugar un poco con la sorpresa, cambios de velocidad y nivel.

Finalmente las filas cambian de rol.

N Espacios vacíos

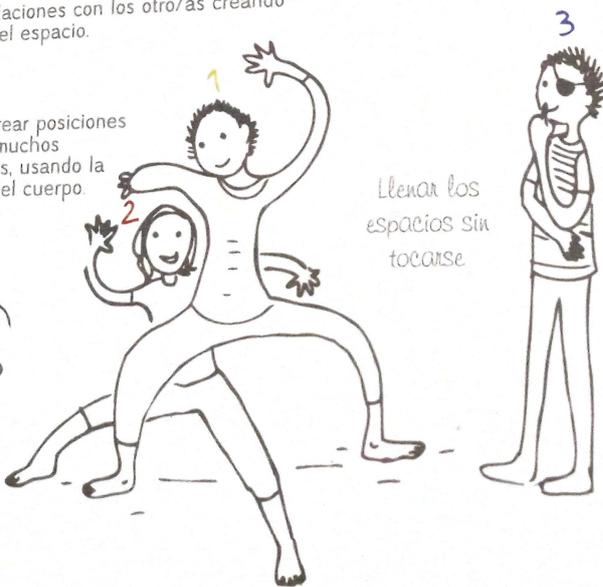
○ Establecer relaciones con los otro/as creando imágenes en el espacio.

En tríos

+ Incentivar a crear posiciones que generen muchos espacios vacíos, usando la expresividad del cuerpo.

En tríos

1	2	3
0	0	0



? En cada trío se numeran las personas de uno a tres, para recordar el turno de cada niño/a en el ejercicio.

La persona número 1 pasa adelante y se congela en una posición con su cuerpo, donde genere espacios vacíos para llenar. La persona número 2 observa la figura propuesta por su compañero/a y se acerca para llenar los espacios vacíos, utilizando todo su cuerpo o algunas partes que encajen. Una vez allí, se congela en otra figura.

"El reto es observar muy bien y poder llenar los espacios vacíos sin tocar al compañero/a"

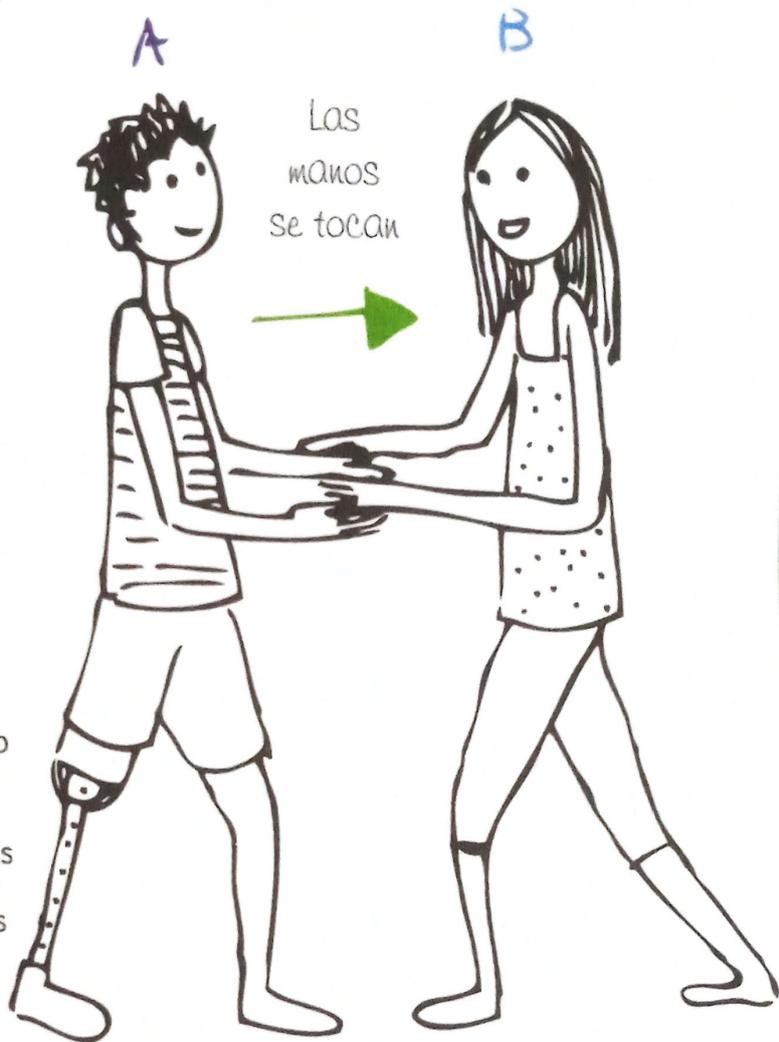
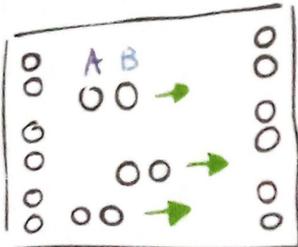
Ahora, el turno es para la persona número 3, que después de observar la figura que forman los dos cuerpos, se acerca y llena algunos espacios vacíos.

Cuando las tres personas han llegado a conformar en equipo una gran figura, la persona número 1 sale cuidadosamente sin tocar a ninguno/a de sus compañero/as y propone, en un espacio cercano, otra posición interesante con espacios para llenar. La persona número 2 sale de la figura sin tocar a su compañero/a y se acerca a la nueva propuesta para llenar otros espacios vacíos. Finalmente se acerca la persona número 3. Esto se repite varias veces.

Variación: Cada trío puede desarrollar el ejercicio atravesando el espacio en una línea recta. También se puede proponer que la persona número 1 se desplace a un lugar totalmente diferente en el espacio para cada figura.

N Confianza

- Promover la confianza a través del contacto. Estimular formas de comunicación no verbal.
- # En parejas. De un costado del salón al otro.



- + Llamar la atención sobre la responsabilidad de cuidar a la pareja, guiando muy concentrados en el contacto y la seguridad.

Se les pide a los/las niño/as que estén en silencio y que se comuniquen sólo a través del contacto de las palmas de las manos.

- ? Todo el grupo se ubica en un costado del salón. Se les indica a los/as niño/as que cada pareja va a atravesar el salón de un lado al otro, con las palmas de las manos en contacto, sin apretarse, sólo sintiendo el contacto de las manos. En esta posición, las personas quedarán una enfrente de la otra, por lo que uno/a de los niño/as quedará dando la espalda hacia la dirección a la que se dirigen. Esta persona pone sus manos encima de las de su pareja, quien la dirigirá, ya que puede ver el punto al que desean llegar. Ambas personas mantienen los ojos abiertos.

"Primero tómense un tiempo para mirarse a los ojos, reconocerse y conectarse a través del contacto. Mantengan siempre la mirada y el contacto. Quien dirige, puede ver en el fondo a dónde van, así que cuiden a su pareja siendo muy amables, cuidadosos y prestando atención al espacio para evitar los choques con otras parejas"

Se hacen los recorridos atravesando el espacio de 3 o 4 parejas a la vez. Cuando se llega al otro costado del salón se cambia de rol.

Para concluir cada quien hará un nuevo recorrido bajo la siguiente orientación:

"Ahora la persona que hace el recorrido de espalda va a cerrar los ojos y a confiar en la pareja que la está cuidando. Escuchen las indicaciones de su compañero/a a través del contacto para saber en qué momento deben detenerse"

Variación: Conservando las mismas parejas, se cambia el contacto a una sola palma de la mano. Uno de los dos siempre con los ojos bien abiertos invita a dar un "paseo" a su compañero/a que tiene los ojos cerrados, desplazándose en cualquier dirección, por todo el salón a una velocidad lenta.

Piel (N)

Promover un contacto amable y respetuoso que incentive al movimiento. 

Realizar previamente un ejercicio de respiración que permita concentrar la energía y la atención del grupo. 

En parejas. 

Una de las personas cierra los ojos y se concentra en su respiración. Su pareja lo/a observa y busca reconocer su ritmo de respiración. El/la orientador/a le dice: 

"Ahora posa la palma de tu mano sobre alguna parte del cuerpo de tu compañero/a para que respire en ese lugar"

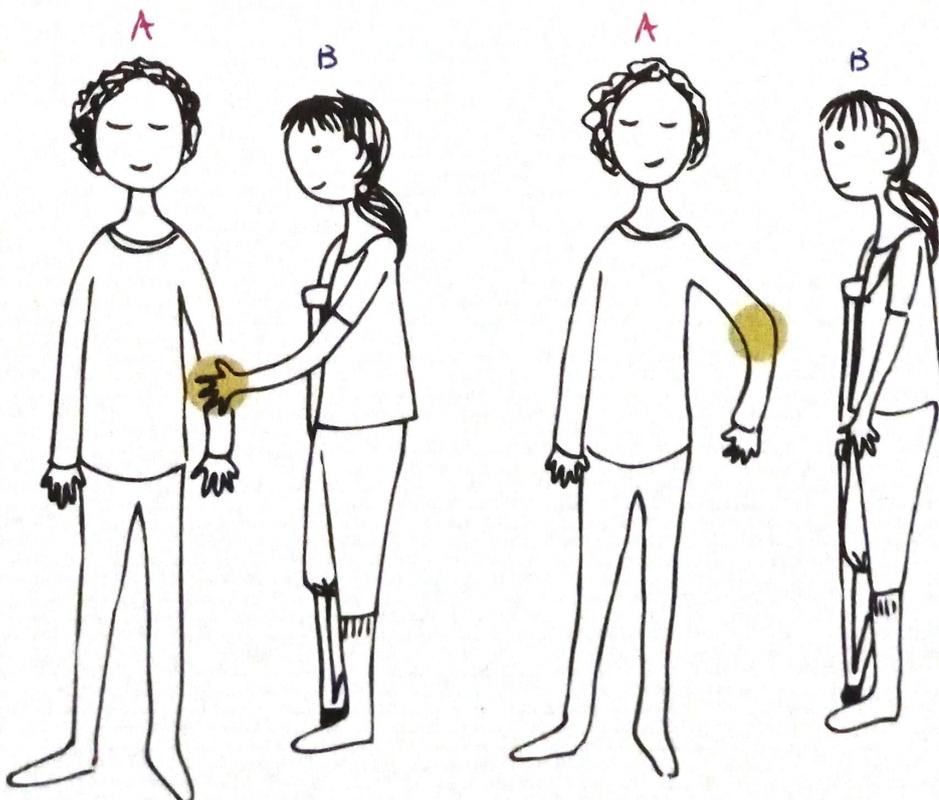
Luego se retira suavemente la mano y el/la niño/a que tiene los ojos cerrados cambia la forma de su cuerpo:

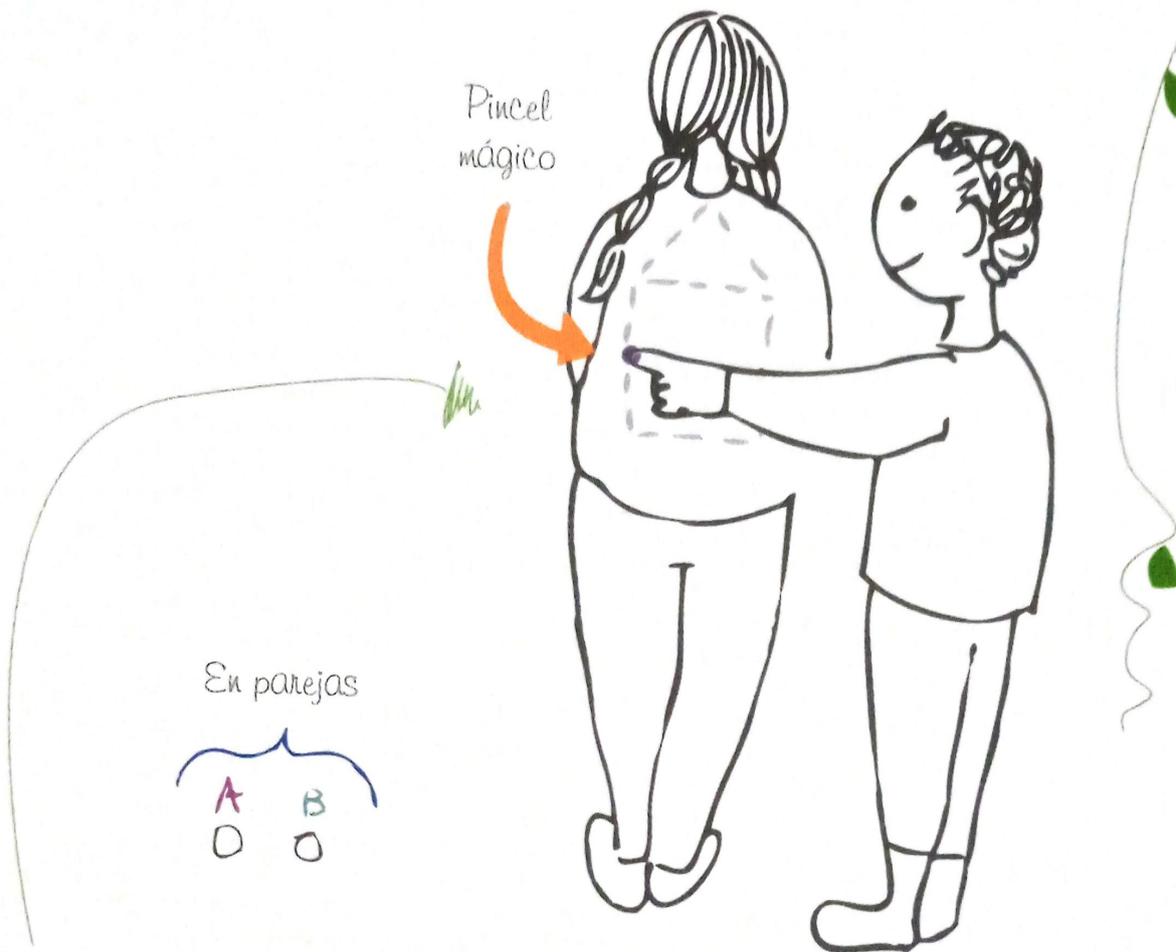
"Cambia de posición suavemente a partir de la sensación que te quedó del contacto"

El punto de contacto cambia varias veces realizando un recorrido por el gran territorio que es la piel del/a compañero/a. El toque siempre es suave, puntual y prolongado; posteriormente se puede jugar con tocar con otras partes del cuerpo diferentes a las manos:

"Con qué otras partes puedes tocar a tu parejas con suavidad?"

Finalmente se cambia de rol.





N Dibujando sobre el cuerpo

Estimular el movimiento a través de estímulos dados a por del contacto.

En parejas.

A lo largo del ejercicio se puede variar el tipo de ritmos musicales para estimular diversos toques y respuestas.

"Ponte el pincel mágico en la punta de tu dedo índice y traza la imagen de un río sobre la espalda de tu compañero/a. Aléjate para observar cuál es la reacción de movimiento que ese trazo genera en ella/él. Si eres quién recibe el trazo, toma un momento para sentir qué te produce este estímulo y luego traduce esa sensación a movimiento, tu respuesta puede durar el tiempo que desees y hacer que te desplaces en el espacio"

El pincel mágico puede usarse en la palma de la mano, el codo, toda la espalda, la cabeza, etc. Los trazos sobre el cuerpo del compañero/a pueden relacionarse con imágenes cercanas a los/las participantes: río, nube, gotas de lluvia, rayos, carreteras con muchas curvas, etc. Es importante dar ejemplos que motiven a los/as participantes.

Después de un tiempo se cambian los roles.

N Chicle

- Incentivar al movimiento a través del contacto respetuoso con la piel de otra persona.
 - # En parejas.
 - + Usar música alegre y fluida.
 - ?
- Uno/a de los niño/as toca a su pareja con la palma de su mano e imaginan que en ese contacto hay un chicle. Ahora quien tiene el chicle en la mano se aleja alargando el chicle por el espacio mientras marca un recorrido, lo más claro posible, hasta detenerse en el aire, en otro lugar en el espacio. La otra persona, observa el recorrido y espera hasta que su pareja se detenga, para luego imaginar que el chicle se encoge, lo hala y por lo tanto se desplaza hasta la mano de su pareja intentando moverse desde la parte del cuerpo que fue tocada y reproduciendo el recorrido hecho por el chicle, para llegar al mismo punto de contacto. Luego de ese encuentro, el/la niño/a con el chicle en la mano lo cambia a otro lugar del cuerpo de su pareja y empieza un nuevo recorrido.

"Los chicles pueden estirarse lento, rápido, cerca del piso, muy alto, en círculos, en líneas rectas, etc. Quien es halado por el chicle hace el mismo camino que hizo el chicle"



N Pista de aterrizaje y avión

○ Incentivar al movimiento a través del contacto respetuoso con la piel de otra persona.

En parejas. Usando todo el espacio.

+ Usar una música activa que incentive el movimiento.

Llamar la atención sobre el contacto amable y cuidadoso sobre el cuerpo del compañero/a, prestando especial atención al momento de entrar en contacto: cuando el avión aterriza sobre la pista de aterrizaje.

“Uno/a de ustedes imagina que todo su cuerpo es una pista de aterrizaje. El/la otro/a convertirá la palma de su mano, en un avión”

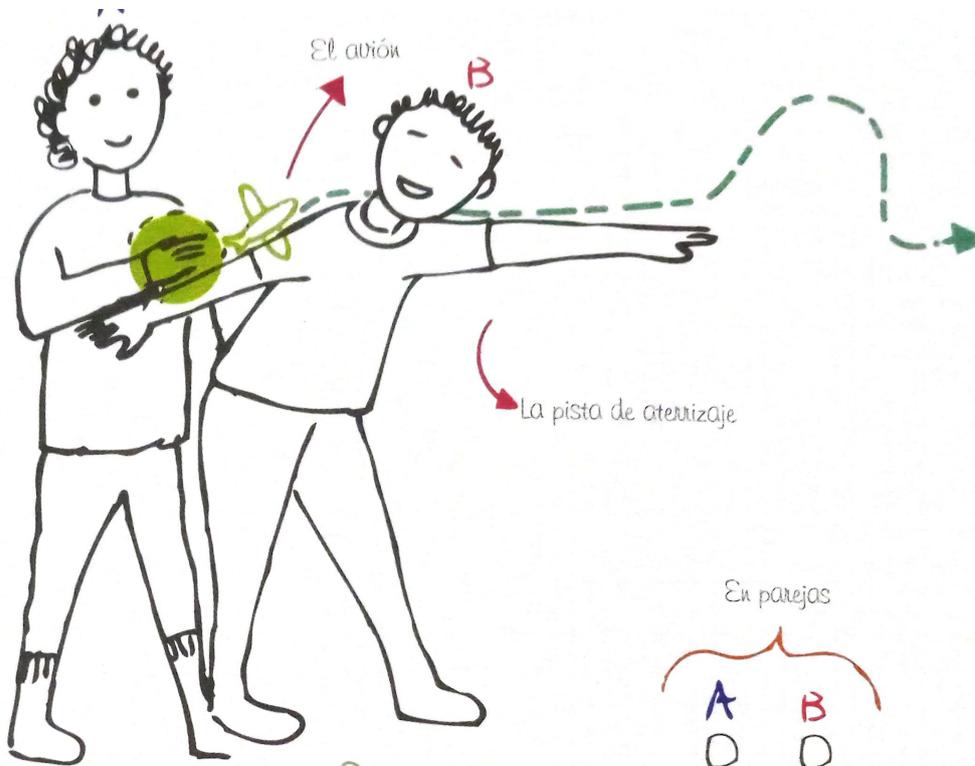
Quien es el avión, inicia posando la palma de su mano en una parte del cuerpo de la pista de aterrizaje durante un momento, para reconocer y acercarse a esa persona. Va cambiando el lugar de contacto varias veces:

“El avión comienza en la pista de aterrizaje preparando motores”

Luego, a partir de un punto de contacto se hace un recorrido suave a nivel de la piel, por un segmento del cuerpo para terminar el contacto e ir a dar un paseo por todo el salón:

“Ahora el avión prepara su despegue avanzando un poco por la pista y luego volando por los cielos”

Quien es el avión baila por diferentes lugares del salón, haciendo diversos recorridos durante un corto tiempo:



“El viaje del avión es muy interesante, sube muy alto o baja cerca del mar, pasa por entre montañas, hace giros y piruetas, etc.”

Luego el avión regresa a la pista de aterrizaje y muy suavemente hace un recorrido por la piel de su pareja y encuentra un punto de contacto en donde se posa por un momento. Posteriormente vuelve a hacer otro recorrido por la piel y despegar. Así se continúa. Cada vez que el avión despegar y se aleja, quien es la pista se transforma, tomando otras posiciones diferentes para esperar de nuevo al avión en quietud:

“Ahora la pista se transforma y es la de Hawai. Luego espera a su avión”

La pista buscará no desplazarse por el espacio pero si construir con todo su cuerpo posiciones interesantes para que el avión aterrice. Después de un tiempo se cambian los roles.

Variación 1: El avión puede aterrizar en diferentes pistas, por lo que ya no se trabaja siempre con la misma pareja.

Variación 2: Se mantienen las parejas pero la pista puede cambiar de lugar en el salón muy lentamente.

🇳 Sí y No

🇳 Reconocer las posibilidades de escucha y atención al responder a estímulos de contacto.

En parejas.

+ Para estar en parejas se puede acudir a diversas actividades lúdicas que permitan el encuentro sorpresivo con alguien del grupo.

? **"Vamos a jugar a decir que NO"**

Una de las personas posa su mando en un lugar del cuerpo de su pareja. Quien recibe la palma de la mano del otro/a, se toma un tiempo primero para sentir este contacto. Luego va retirar ese punto de su cuerpo de la mano:

"Dices que NO a ese contacto quitando suavemente el punto del cuerpo que te están tocando. Intenta ser muy específico y mover sólo esa parte del cuerpo. Luego te detienes y esperas el siguiente toque"

Luego el/la niño/a que está tocando, vuele a posar su mano en otra parte del cuerpo y se repite esta dinámica varias veces.

Posteriormente, quién recibe el contacto de la palma de la mano sobre su cuerpo dice SI al contacto, empujando suavemente la palma que lo está tocando y llegando a otra posición estática. Quien está tocando, retira ese primer punto de contacto y busca otro para ser empujado nuevamente:

"Ahora vamos a jugar a decir que SI. Empuja muy suave la palma de la mano de tu pareja hasta llegar a otra posición"

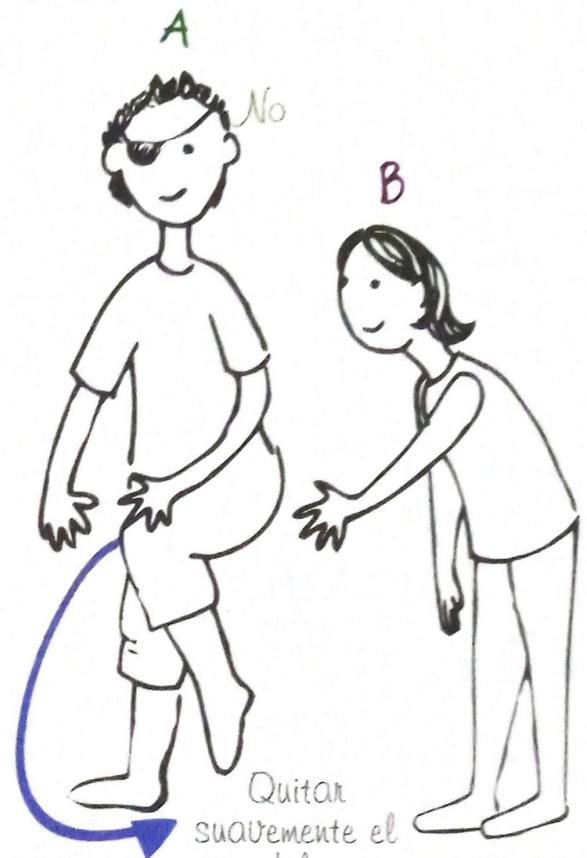
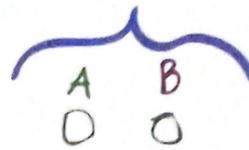
Esto se repite varias veces y una vez se construya una relación de confianza entre las parejas, se invita a que lo/as niño/as busquen ritmos interesantes al tocar y decir que No o que Si, generando una conversación entre los cuerpos.

Finalmente, se cambian los roles.

Variación 1: La persona que entra en contacto lo hace usando otras partes de su cuerpo diferente a las palmas de las manos.

Variación 2: Se abre un espacio de improvisación donde los roles se alternan constantemente, al igual que la decisión de responder que SI o que NO.

En parejas



Quitar suavemente el punto del cuerpo que B está tocando



Empujando suavemente la palma de la mano de B

N Impulsos

O Incentivar el movimiento a través de impulsos dados por el contacto respetuoso y amable.

En parejas.

+ Aclarar enfáticamente que el ejercicio se trata de dar impulsos y no de empujar u obligar a un movimiento. Música suave que facilite la atención en el contacto amable y cuidadoso.

? Se comienza jugando a las marionetas. De este modo uno/a de lo/as niño/as empieza a moldear el cuerpo del compañero/a usando primero las manos, y después de un tiempo de experimentación, diferentes partes del cuerpo. Quien es la marioneta deja su cuerpo muy suave para dejarse cambiar de posición por su pareja.

Posteriormente y con mucho cuidado, quien estaba moldeando empieza a dar impulsos sobre el cuerpo del compañero/a, invitándolo a cambiar de posición, dirección, niveles y finalmente, a desplazarse en el espacio. Esto se hace a través de toques con presión suave en diferentes partes del cuerpo, en espacial en las articulaciones.

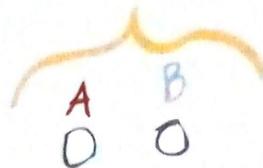
"Si estás dando impulsos sé muy sensible a tu pareja y trátala con mucho cuidado. No la empujes sino guíala. Proponle cambios interesantes"

"Si estás recibiendo los estímulos, busca responder fácil y rápidamente a los impulsos, sin oponer resistencia y tampoco exagerando el movimiento. Concéntrate en ser muy sensible al impulso y siguelo tal como te lo plantean"

Después de un tiempo se cambia de roles.

Variación: Se abre un espacio de improvisación donde todo el grupo se mueve por el espacio, encontrando nuevas parejas permitiendo ser manipulado y manipulando a otros/as.

En parejas



Marioneta dejando el cuerpo suave



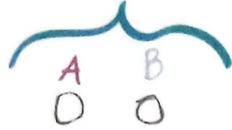
Impulsando sin empujar



N Llanta, jabón y puentes

○ Reconocer las herramientas de rodar, deslizar y crear puentes para el contacto.

En parejas.



+ Llamar la atención sobre no entregar peso a la pareja ni empujarla, pues el ejercicio es sobre la piel.
Utilizar música que genere diferentes dinámicas



? Se invita a las parejas a que encuentre un punto de contacto claro con una parte del cuerpo y sin entregar peso. Se puede empezar con los brazos. Ambos niño/as van a estar en movimiento haciendo rodar el punto de contacto y con la tarea de no separarse en ningún momento. Es importante empezar muy suave, lenta y concientemente:

"Vamos a jugar a que somos llantas que sólo pueden rodar y nunca separarse"

Después de un buen tiempo, se cambia la pauta. Ambas personas deslizan el punto de contacto a diferentes partes del cuerpo, para lo cual se puede utilizar la imagen de un jabón que se desliza hacia otro lado con fluidez y suavidad:

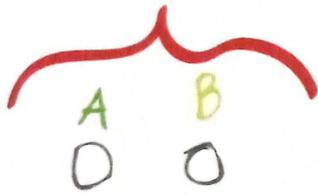
"Ahora vamos a jugar a que somos de jabón y sólo podemos deslizarnos y nunca separar el punto de contacto"

Después de un tiempo de exploración, se realiza la última pauta. Se le pide a las parejas que entren en contacto sólo en un punto del cuerpo y de allí van a saltar con suavidad a otro punto.

"Ahora vamos a crear puentes entre nuestros cuerpos. A pesar de que el punto de contacto salta, siempre hay al menos un punto de contacto"

Para concluir se hace una improvisación en donde las parejas pueden utilizar todas las pautas. Es decir, lo importante será mantener la relación de contacto y por lo tanto en ocasiones rodarán, en otras deslizarán o crearán puentes. La mitad del grupo lo hace y la otra mitad observa. Luego se cambia de grupos y se finaliza con un intercambio verbal sobre lo que se vivió y observó

En parejas



Gato, lento y cuidadoso, se acuesta en el sofá

Sofá, en el piso, posición cómoda



④ Gato y sofá

○ Reconocer el manejo del peso del cuerpo a través del contacto.

En parejas.

+ Llamar la atención sobre ser muy cuidadosos a la hora de entregar el peso del cuerpo al otro/a. Si algo es incómodo puede manifestarse en cualquier momento. Se recomienda hacer el masaje de "investigación" previamente.

? **"Imaginamos que uno/a es un gato muy consentido y el/la otro/a un sofá muy cómodo. Al gato le gusta mucho acostarse a descansar en el sofá"**

El sofá se pone en el piso y propone una posición cómoda. El gato observa la posición del sofá y se acerca sigilosamente, lento y muy cuidadoso para acostarse en el sofá, entregando parte del peso de su cuerpo en su pareja. Allí en silencio ambos escuchan y sienten el contacto y la respiración. Ahora el sofá lentamente empieza a moverse sacando cuidadosamente el peso del gato que se derrite hasta el piso. Luego, el sofá encontrará otra posición cómoda para recibir el peso del gato y construir de nuevo la situación. Los movimientos son muy suaves y lentos de ambos niño/as.

Después de un tiempo se cambian los roles.

Variación: Se propone que el cambio de rol de sofá a gato se dé en cada turno, afirmando: **"Ahora cuando el sofá se mueve para salir del peso del gato, éste se derrite hasta encontrar una posición cómoda para convertirse en sofá y esperar el peso de su compañero que se convirtió en gato"**



N Siluetas compartidas

- O Hacer un registro gráfico de las singularidades corporales descubiertas a partir de las relaciones y el contacto.
- + Hojas, lápices, colores, marcadores, etc.
- ? Para empezar cada niño/a dibuja la silueta de una de sus manos al ponerla sobre la hoja y recorrer su contorno con un lápiz.

El segundo paso consiste en:

"Ahora vamos de viaje por el espacio pidiendo a los compañeros/a que nos permitan trazar en nuestra hoja la silueta de alguna parte de su cuerpo hasta tener varias siluetas superpuestas en nuestra hoja, formando una gran imagen que recordará nuestro trabajo de contacto y relación"

Podemos decorar con colores nuestra gran imagen del contacto.

Al final se realiza una gran exposición de arte con las obras de los/las participantes, pegando las imágenes en las paredes para poderlas observar.

Trazos, evidencias y recuerdos ^(N)

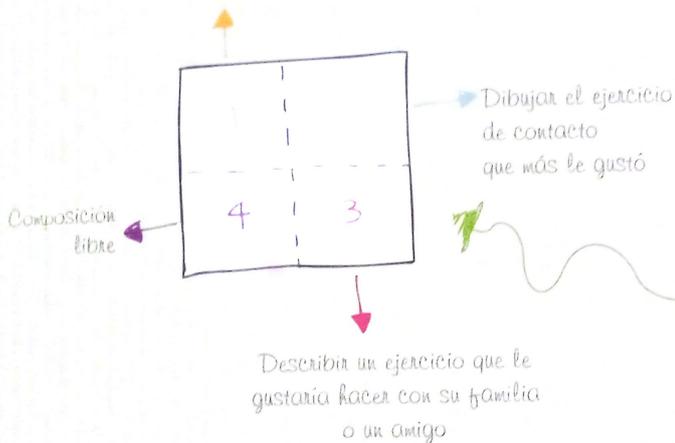
Recordar y procesar subjetivamente el impacto del trabajo de contacto. ^(O)

Colores, marcadores, revistas, periódicos, pegante, tijeras. ⁽⁺⁾

En círculo se habla sobre todo lo que se descubrió y sintió gracias al contacto. También sobre la manera en la que se hizo y la manera en la que se experimenta cotidianamente. Luego cada niño/a divide su hoja en 4 espacios. En el primer espacio dibujará algo que descubrió del cuerpo gracias al contacto y que no conocía o no había sentido. En el segundo espacio plasmará el ejercicio de contacto que más le gustó. En el tercer espacio describirá un ejercicio que le gustaría hacer con su familia o amigo/as. En el cuarto espacio hará una composición libre. ^(?)

Para finalizar se regresa al círculo y se invita a que lo/as participantes que lo deseen, muestren y comenten su obra de arte ante los demás niño/as.

Dibujar algo que descubrió del cuerpo gracias al contacto



Dibujar el ejercicio de contacto que más le gustó

Describir un ejercicio que le gustaría hacer con su familia o un amigo

Composición libre

(N) Cartas

^(O) Identificar y promover la expresión de sentimientos generados por el contacto.

⁽⁺⁾ Hojas y lápices.

Este ejercicio se recomienda si hubo situaciones incómodas entre lo/as participantes.

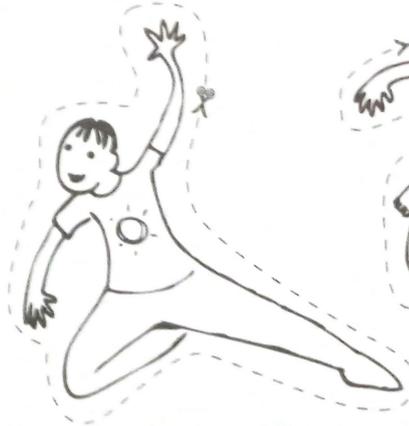
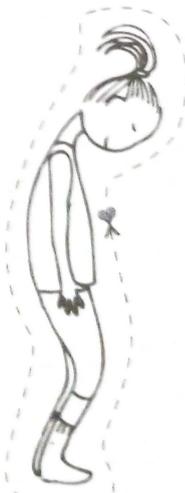
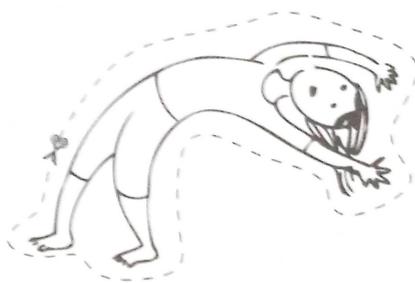
^(?) Cada niño/a escribe una carta anónima expresando sus incomodidades o disgustos. Las cartas se ubican por todo el salón y luego cada quien hace un recorrido por el espacio leyendo las cartas.

Finalmente se hace un círculo entre todo/as y libremente se comparten expresiones sobre las cartas leídas. Tal vez sea la oportunidad para pedir disculpas o para hablar sobre el cuidado y respeto que hay que tener al entrar en contacto con los demás.



¡A componer!

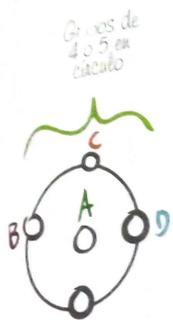
Recorta cada personaje y crea tu propia composición en una hoja en blanco.





Creación y composición

En este módulo, Creación y Composición, los ejercicios son herramientas para que los orientadores/as y los y las participantes reconozcan su potencial creativo en la producción de material de movimiento. Los ejercicios están encaminados a la composición creativa, la cual puede ser presentada públicamente ante la comunidad para así otorgarle un valor positivo ante los demás a las experiencias vividas en los talleres de danza integrada. Estos ejercicios potencializan las pautas de exploración vistas en los módulos 1 y 2. Asimismo recomendamos revisar las variaciones de éstos módulos para encontrar más pautas de creación. Este módulo permite evaluar los objetivos propuestos en los ejercicios de exploración personal y los que buscan dinamizar la relación en contacto con otros cuerpos, con el espacio y el tiempo. Los ejercicios plantean situaciones abiertas al juego y al uso consciente de la imaginación en el trabajo individual y en equipo, desde la construcción de experiencias gratas y divertidas vividas en colectivo.



N Sombras

0 Jugar con el cambio de perspectiva para crear relaciones.

En grupos de 4 o 5

+ Se recuerda que es muy valiosa la interpretación que cada niño/a puede hacer de las propuestas, desde su cuerpo. El objetivo no es copiar exactamente, sino componer espacialmente y en relación a los/as integrantes del grupo.

? Cada grupo hace un círculo y un/a niño/a pasa al centro para proponer una posición interesante. Las demás personas se convierten en sus sombras, reproduciendo la figura usando diferentes planos espaciales como el piso, los lados o invirtiendo la posición. **"recuerden que no es importante copiar la posición exactamente igual sino crear relaciones interesantes utilizando diferentes niveles, planos espaciales y la imaginación"**

La persona del centro va cambiando de posiciones y las sombras se acomodan a cada una de ellas intentando pasar de una posición a la siguiente de la manera más calmada, simple y directa posible.

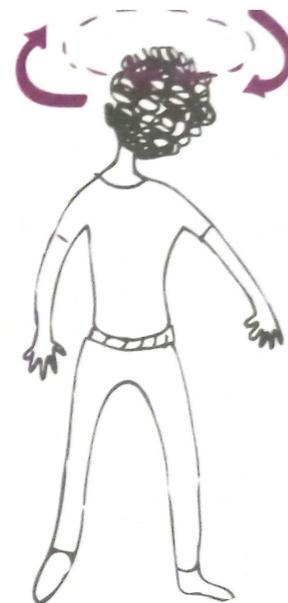
Se va cambiando la persona que está en el centro hasta que todo/as hayan tenido la oportunidad de proponer posiciones.

Finalmente se comparte y se muestra el ejercicio a los demás.

Variación: este ejercicio puede improvisarse cada vez que se realice, o puede fijarse para que las posiciones sean aprendidas de memoria.



Dibujar la letra en el espacio con diferentes partes del cuerpo y otros planos espaciales.



N Nombres espaciales⁶

○ Crear secuencias de movimiento personales, cómodas y desde la conciencia del cuerpo y el espacio. / Entrenar la capacidad de memoria corporal.

Individual, cada participante escoge un lugar en el espacio para trabajar.

? Cada participante va a construir una secuencia de movimiento usando su nombre. El movimiento debe iniciarse desde diferentes partes del cuerpo y realizarse en diversos planos espaciales.

"Primero escoge una parte de tu cuerpo y un plano espacial para dibujar la primera letra"

A pesar de que el movimiento inicia en una parte del cuerpo, el movimiento puede afectar el resto para cambiarlo de posición.

"Desde la posición en la que terminaste, escoge otra parte del cuerpo y otro plano espacial para dibujar la siguiente letra"

Así se sigue sucesivamente hasta construir todo el nombre. Es importante hacer énfasis en que estamos construyendo movimiento y no posiciones estáticas:

+ El/la orientador/a debe tener preparada la secuencia de su nombre espacial para explicar el ejercicio con un ejemplo claro.

Si en el grupo hay niño/as que no saben escribir su nombre, es bueno hacer una variación dibujando algún objeto, por ejemplo una casa, etc.

"No se trata de hacer con todo el cuerpo la forma de la letra, se trata de dibujar la letra en el espacio con alguna parte de tu cuerpo, como si tuvieras un lápiz mágico"

Como el objetivo es memorizar toda la secuencia, es bueno ir repitiendo los movimientos anteriores cada vez que se construye uno nuevo.

"Construye movimientos que sean claros para poderlos repetir y recordar"

Se incentiva la creación de movimientos interesantes:

"Es interesante que uses partes del cuerpo diferentes, no sólo las manos y brazos, piensa en tu ombligo, en la nuca, en la nariz, la lengua, el codo, el talón, etc."

"No olvides todos los planos espaciales que existen, puedes usar el piso, el cielo,

los lados, el espacio frontal, etc. También puedes usar los niveles bajo, medio y alto. Incluso puedes jugar con velocidades, y entonces una letra la puedes hacer muy rápido y otra muy lentamente, por ejemplo."

Cuando todo/as hayan construido sus secuencias de movimiento, se comparte con los demás.

Variación: este ejercicio tiene múltiples formas de crecer y ser usado para una composición coreográfica, pues es un material de movimiento singular que puede ser memorizado. Una de ellas es trabajar en parejas para crear duetos. En el espacio, se busca establecer relaciones al hacer el nombre muy cerca una persona de la otra. Se busca encontrar puntos de coincidencia o puntos de contacto y/o construir secuencias de movimiento más largas aprendiendo en conjunto pedazos de los nombres, o todo el nombre de otra persona.

N Vocales en resonancia

- Crear movimiento a partir del sonido. / Entrenar la capacidad de memoria corporal.
- # Individual. Cada participante escoge un lugar en el espacio para trabajar
- + Si hay personas sordas, se les pregunta si quieren explorar su voz. Si no lo desean, se adapta el ejercicio creando una secuencia de movimiento a partir del lenguaje de señas.

En círculo, se hace el ejercicio de las vocales paseadoras (módulo 1) para sentir su resonancia en el cuerpo. Luego cada niño/a creará una secuencia de 5 movimientos a partir de los sonidos de las vocales.

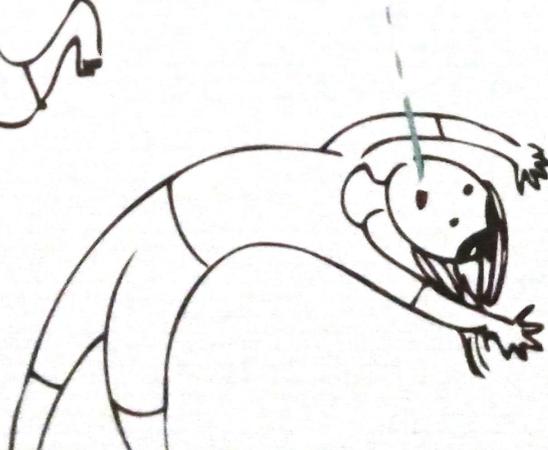
"Comienza escogiendo una vocal y busca que movimiento te provoca hacer. Recuerda este movimiento"

Desde la posición en la que se termina, se dice la siguiente vocal y se escoge otro movimiento. Así se continúa sucesivamente hasta completar las 5 vocales.

El/la orientador/a puede incentivar la creación de secuencias interesantes recordando jugar con los niveles y velocidades. También se puede decir las vocales de maneras distintas. Por ejemplo: **"puedes decir una vocal muy duro y muy rápido y así será tu movimiento. O puedes decir una vocal muy pacito, entrecortada o muy lentamente"**

Cuando todo/as hallan construido sus secuencias de movimiento, pueden mostrárselas a los demás.

Variación: al igual que el ejercicio de los nombres espaciales, con este ejercicio se pueden crear duetos o tríos, al establecer relaciones entre lo/as participantes cuando hacen sus vocales muy cerca el uno del otro/a.



1 Individual



2 En grupo



N Escapes⁹

Reconocer la capacidad de crear secuencias de movimiento rápidas, singulares, cómodas y desde la conciencia del cuerpo y el espacio / Entrenar la capacidad de memoria corporal.

Primero Individual y luego grupal, en línea.

+ Recordar que para cada quien "rápido" significa algo particular. El/la orientador/a debe tener preparada la secuencia de escapes para explicar el ejercicio con un ejemplo claro. Recordar ser muy cuidadosos/as con los compañeros/as al reunirse en grupo para ensamblar los escapes.

? Cada niño/a creará una secuencia de 4 a 8 movimientos rápidos. Empieza de pie o sentado/a mirando hacia el frente.

Una vez todo/as tengan sus escapes, los muestran a los demás y se conforman grupos de 5 a 7 personas.

"Imagina que estás dentro de un cubo o caja y que hay partes de tu cuerpo que escapan del cubo, pero luego regresan muy rápidamente a la caja. Así, haces un movimiento rápido y regresas a la posición neutral siempre antes de hacer el siguiente escape."

Después de un tiempo de explorar la pauta cada participante inventa una secuencia de 4 a 8 escapes dependiendo de las edades. Lo importante es que lo/as niño/as puedan recordar fácilmente los movimientos creados.

El/la orientador/a estimula la creación de escapes interesantes recordando: **"Usa diferentes partes del cuerpo, niveles y direcciones. Un escape puede ser un salto, o estirar la pierna hacia atrás, o sacar la cabeza por debajo del cubo, o sacar la lengua en una diagonal, por ejemplo."**

Cada grupo se ubica en una línea horizontal, un/a participante al lado del otro/a mirando al frente. Se busca componer una secuencia entre todos/as relacionando los escapes inventados. Se pueden establecer puntos de contacto o relaciones espaciales. Es posible que para favorecer la composición del grupo, algunos participantes deban modificar la dirección, nivel espacial o incluso el orden de sus escapes, pues lo importante es la creación de relaciones entre todo/as. De éste modo, aparecerán relaciones como que alguien hace un círculo con su pierna en el piso y por esto su compañero/a salta; o alguien estira su brazo y el de al lado se agacha; o alguien guía el movimiento de un/a compañero/a, etc.

8. y 9.
Ejercicios aprendidos con Charlotte Darbyshire y Welly O'Brien. Bailarinas maestras y coreógrafas inglesas que hicieron parte de la compañía pionera de danza integrada CamoCo. En el 2007 fueron apoyadas por el British Council Colombia para hacer una residencia pedagógica y artística para crear el primer taller de danza contemporánea integrada en el país.

Fotos en 3D¹⁰

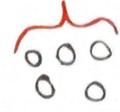
Promover el contacto amable y respetuoso entre los/as participantes. / Reconocer la capacidad de hacer propuestas creativas y compositivas en relación a los demás y al espacio.

Grupos de 5 personas. Cada grupo escoge un lugar en el espacio para trabajar.

Los/las integrantes de cada grupo, se enumeran de 1 a 5. El objetivo es crear una foto tridimensional con todo el grupo.

La persona número 1 busca un lugar en el espacio y propone una posición interesante. Luego la persona 2 observa y se ubica en relación al número 1, haciendo otra posición interesante. Los número 3, 4 y 5 hacen lo mismo sucesivamente. Cada vez que entra una persona establece un punto de contacto con alguien más, sin entregar peso y busca proponer una posición interesante en relación a la imagen que van construyendo los cuerpos. Después de construida la imagen, por turnos del 1 al 5 deshacen la foto o posiciones y el número 1 empiezan de nuevo otra foto.

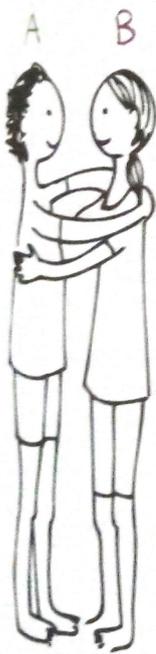
Grupos de 5



"Recuerden que son fotos en tres dimensiones, así que no todo/as tiene que mirar hacia el mismo frente. También es importante observar lo que le hace falta a la foto, como por ejemplo si todo/as están arriba, proponer una posición baja."

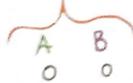
Variación: Cuando este lista la foto, cada persona, en una exhalación, cambia la posición de alguna parte de su cuerpo, dando la posibilidad de juego y variación dentro de cada imagen.

10. Ejercicios aprendidos con Aito Alessi: Bailarín, maestro y coreógrafo estadounidense co-fundador de DanceAbility International. Promotor de la danza, contacto y de la danza para múltiples habilidades. En el 2010 realizó una residencia pedagógica en Colombia con ConCuerpos, apoyada por del Ministerio de Cultura para ofrecer herramientas a maestros de cómo incluir en la danza a personas con discapacidad.



Abrazos compartidos N

En parejas



Promover el contacto amable y respetuoso. / Identificar la fuerza de una imagen como material expresivo en la composición. O

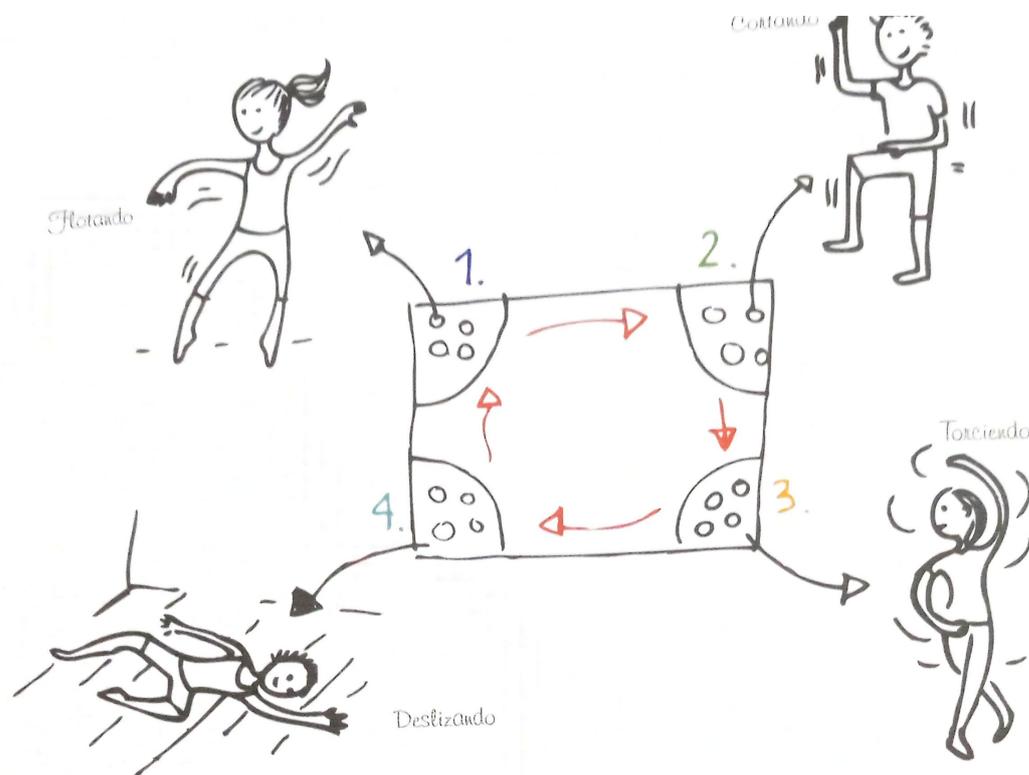
Se puede usar una música suave para acompañar este ejercicio. + Todo el grupo. Usando todo el salón. #

Cada quien se desplaza por todo el salón en diferentes direcciones a una velocidad tranquila. ?

"Cuando te mires a los ojos con alguien más, desplázate hacia esa persona y abrázala durante un tiempo. Después, alguno de los dos decide dejar el abrazo, derritiéndose muy suavemente. La otra persona mantiene la forma de su cuerpo, congelada, con los brazos aún en posición de abrazar"

Para que la persona se pueda descongelar, deberá esperar a otra persona que venga a abrazarla y así, se repiten las acciones: una de las dos se derrite y la otra queda congelada esperando un nuevo abrazo. Quien se derrite, se desplaza por el espacio durante un tiempo hasta que encuentra alguien más para abrazar.

"Recuerda tener mucho cuidado y ser muy suave cuando entras y sales de los abrazos de las personas"



N Dinámicas

Implementar el juego de dinámicas de movimiento relacionando peso, velocidad y espacio.

En 4 grupos Rotando por las 4 esquinas del salón.

? En acuerdo con todos/as, ubicados en cada esquina del salón, se asigna una cualidad de movimiento a cada grupo:

1 Vamos a bailar flotando, como si fuéramos un viento ligero: muy suave, muy livianos y ondeantes.

2 Vamos a bailar cortando, como si fuéramos un robot con afán: entrecortado, lineal y rápido.

3 Vamos a bailar torciendo, como si fuéramos ropa mojada que están secando, haciendo muchas espirales con calma.

4 Vamos a bailar deslizando, como si fuéramos patines: muy ágil y suave."

+ Si se trabaja con niño/as sordo/as, la señal puede ser visual y no sonora.

Luego cada grupo se ubica en cada una de las esquinas. Cuando suena la música el grupo debe bailar su cualidad. Cuando la música se detiene, todos los grupos rotan hacia la siguiente esquina y vuelven a moverse cuando regresa la música, siguiendo la nueva cualidad. Así, van rotando por las esquinas hasta que todo/as hallan explorado al menos 2 veces cada cualidad.

"Recuerden que están en grupo, por lo que pueden también crear relaciones entre ustedes."

Variación: se pueden crear otras dinámicas de movimiento con la sugerencia de lo/as niño/as (palpar, presionar, sacudir, etc.) El espacio puede dividirse de otras maneras y así crear otros tipos de recorridos.



Grupos de 4

000
AO

N Director/a de orquesta

- Reconocer la capacidad de proponer y reaccionar de los/as participantes de manera compositiva
 - ≠ Grupos de 4 personas. Cada grupo escoge una lugar en el espacio para trabajar.
 - ⊕ Recordar que aunque exista un/a director/a, el ejercicio es una construcción en equipo.
- El ejercicio se desarrolla sin usar la voz ni comandos verbales.
- Una persona en el grupo será el director/a y las otras 3, sus intérpretes.

El/la director/a se pone en frente. Con sus brazos y desplazamientos indica posiciones, texturas, velocidades y desplazamientos para sus intérpretes, quienes deben interpretar las instrucciones del director/a, manteniéndose en grupo.

"Quienes están siendo intérpretes no tienen que preocuparse por hacer los mismos movimientos entre sí, tienen que interpretar, a su propia manera, las instrucciones que el director/a intenta transmitir y permanecer en relación a su grupo"

Después de un tiempo se cambia de rol hasta que todos hayan sido directores/as.

El/la orientador/a puede invitar a lo/as directores/as a reconocer quiénes son sus intérpretes, cómo reaccionan y a qué tiempo para estar en conexión a ello.

Variación 1: Después de un tiempo, lo/as directores/as y lo/as intérpretes de todos los grupo se reparten por el espacio, ya el director/a no estará necesariamente al frente de su grupo y lo/as intérpretes no necesitan estar juntos siempre.

Variación 2: todos los grupos muestran el ejercicio al mismo tiempo. Lo/as directores/as se ubican en una esquina del salón conformando un grupo y lo/as intérpretes están juntos en la esquina de enfrente.



N Composición inmediata

- Reconocer la capacidad de improvisar movimiento desde la conciencia del cuerpo, el espacio y las demás personas / Reconocer los elementos de relación y composición de manera no verbal.
- # El grupo se divide en dos, un grupo observa. El otro usa todo el espacio para el desarrollo de su improvisación.
- + Llamar la atención a la importancia de escuchar lo que el grupo y el espacio necesitan de cada quien en el desarrollo de la improvisación.
- ⊙ A partir de los ejercicios explorados anteriormente, el primer grupo va a entrar al espacio a improvisar durante 5 minutos. Cada quien puede entrar a bailar como lo desee, pero teniendo en cuenta la composición que se está haciendo en el espacio y la relación con lo/as demás niño/as. Se puede utilizar las secuencias de movimiento creadas, proponer ejercicios en parejas, etc.

"Recuerden sentir su cuerpo para moverse, crear relaciones con sus compañero/as y componer en el espacio. A veces es muy importante también parar, quedarme quieto/a y observar qué puedo aportar"

"Si alguien me propone una idea con su cuerpo, la acepto. La base de una buena improvisación es siempre decir que sí a las propuestas de los demás"

El otro grupo observa. Luego, se cambia de rol y el segundo grupo entra en acción. Al final se hace una retroalimentación, donde cada grupo puede expresar lo que sintió cuando improvisó y lo que vio en el otro grupo.

Variación: a partir de la retroalimentación, se pueden fijar algunas pautas de improvisación para la siguiente vez. Por ejemplo, empezar solos y finalizar en una composición grupal, o que cada quien deba abrazar a alguien al menos una vez, o hacer el nombre en la parte de atrás del espacio, etc.

¿Cómo crear tu obra de danza contemporánea integrada?

Una vez finalizado el tiempo de taller, es muy motivante e importante realizar una presentación para los padres, madres y demás miembros de la comunidad. A continuación expondremos 2 posibles formas de organizar el material para hacer una pequeña obra. También damos algunos ejemplos para crear las transiciones entre los momentos de la obra.

1. Organización al azar.

Después de escoger los materiales de movimiento que quieres usar para hacer la muestra pública de la experiencia de taller:

Escribe en tiras de papel los nombres de los ejercicios a mostrar, un ejercicio por tira de papel. (1.

Luego deposítalos todos en una bolsa, y sacude. (2.

Al sacar uno por uno tendrás un orden aleatorio y posible para tu obra. (3.

Con el grupo de participantes, prueba el orden del material y hagan los ajustes necesarios, como cambiar algún ejercicio de orden o acortar un momento, etc. Prueben cada cambio y tomen las decisiones finales. (4.

Construye las transiciones entre un momento y otro. (5.

Diviértanse buscando la música, sonidos o silencios que acompañen cada uno de los momentos de la obra. (6.

Ensayen varias veces la obra y realicen una maravillosa presentación!. (7.

2. Organización por momentos

Para la siguiente propuesta usamos 4 momentos teniendo en cuenta la energía, el uso del espacio y el número de participantes en cada uno de los ejercicios escogidos:

Primer momento: la muestra comienza con una energía tranquila y grupal. Se pueden usar ejercicios de Relación, en grupos de 3 o 4 niño/as, como "Espacios vacíos", "Sombras" y/o "Espejo". Lo que se busca es darle el tiempo al público observador de entrar en relación con lo que empieza a suceder.

Segundo momento: escoge ejercicios que sean más activos y enérgicos, que muevan el espacio con el desplazamiento de los participantes y que sorprenda al público. Por ejemplo: "El cardumen", "La pista de aterrizaje y el avión" y/o "Fotos en 3D".

Tercer momento: este momento es tranquilo, sensible y concentra la energía. Escoge ejercicios que se desarrollen en lugares puntuales del espacio y en parejas. Funcionan ejercicios íntimos y de contacto como por ejemplo "Gato y sofá", "Si y no", y/o "Abrazos compartidos". Se puede decidir si están presentes todos lo/as participantes o solo algunas parejas pensando en dar otra visión y uso del espacio.

Cuarto momento: escoge ejercicios que aumenten el ritmo y la energía al máximo, tal vez usando mayor velocidad y en donde estén presentes todos lo/as participantes. Por ejemplo: "Escapes", "Director/a de orquesta", "Nombres". Para finalizar todo/as pueden construir rápidamente en conjunto, una foto.

Es importante probar toda la estructura para ver cómo funciona, pensando en mantener activa la atención y en hacer interesante la experiencia tanto para lo/as niño/as como para el público.

Transiciones entre los momentos de la obra:

● Es necesario que uses transiciones para pasar de un momento a otro en tu obra, una opción es reconocer o algún ejercicio fácilmente se puede convertir en otro con ajustes sutiles de energía o de número de participantes. Por ejemplo con "Esculpiendo espacios vacíos" el grupo puede desplazarse hasta encontrar su posición en el espacio para empezar "Nombres espaciales". Esto se llama **transformación**.

● No tengas miedo de dejar el **espacio vacío** para hacer una transición. Por ejemplo, después del "Cardumen" lo/as participantes se pueden derretir hasta el piso y luego rodar hasta salir completamente del escenario para que luego entren dos parejas a realizar "Gato y sofá".

● También puedes probar que la transición entre un momento y otro sea evidente para el público si **transpones** un ejercicio sobre otro. Por ejemplo, si hay solamente una pareja en el espacio haciendo la "Conversación", cuando estén a punto de terminar, puede entrar un grupo de 5 niño/as a hacer "Director/a de orquesta".

● Es importante que cada niño/a, pareja o grupo inventen maneras interesantes de entrar y salir del escenario, si es necesario. Para esto se usan ejercicios que impliquen desplazamiento como por ejemplo lengua, araña, mico, motor de movimiento, chicle, impulsos, etc.



Te invitamos a que busques otras formas de construir una obra desde tu experiencia!



ConCuerpos

Danza Contemporánea Integrada

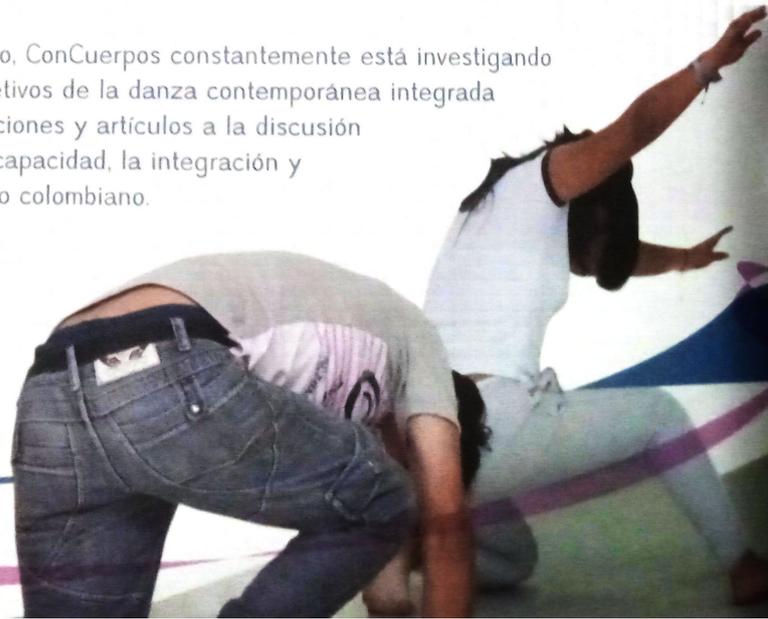
ConCuerpos es una corporación sin ánimo de lucro que viene trabajando pedagógica, investigativa y artísticamente desde el 2007, para ofrecer escenarios de exploración de movimiento a personas de diferentes condiciones.

A través de sus talleres, gran parte de ellos apoyados por el Ministerio de Cultura, se ha convocado personas de diversas regiones del país en ciudades como Bogotá, Tunja, Sincelejo, Cali, Popayán, Pasto, Valledupar y Villavicencio, ofreciendo herramientas pedagógicas y aportando a la consolidación de nuevos grupos.

Artísticamente ConCuerpos es la compañía pionera de danza contemporánea en Colombia que integra personas con y sin discapacidad física y sensorial en su trabajo creativo. Durante su trayectoria se han construido piezas coreográficas con diferentes grupos y al momento, la compañía ha realizado 3 piezas profesionales con coreógrafas internacionales y nacionales invitadas.

En el ámbito académico, ConCuerpos constantemente está investigando sobre los efectos subjetivos de la danza contemporánea integrada y aporta con investigaciones y artículos a la discusión sobre el cuerpo, la discapacidad, la integración y la danza en el contexto colombiano.

www.concuerpos.com





**FUNDACIÓN
MI SANGRE**

Por los hijos de tus hijos

Somos una organización sin ánimo de lucro que nace en el 2006 por la iniciativa del cantante y compositor Juan Esteban Aristizábal "Juanes" con la misión de contribuir a que los niños, niñas y jóvenes -NNJ- sean protagonistas de la construcción de Paz en Colombia.

Para lograr este reto, trabajamos con NNJ vulnerables o afectados por el conflicto armado y nos enfocamos en tres propósitos:

**EN MI SANGRE TRABAJAMOS
PARA QUE LOS NIÑOS, NIÑAS Y JÓVENES
SEAN CONSTRUCTORES DE PAZ**

www.misangre.org

ATENCIÓN SICOSOCIAL

Aliviar el impacto sicosocial generado por la violencia

PROTECCIÓN DE LOS DERECHOS DE LOS NNJ

Contribuir a la construcción de ambientes protectores que permitan el goce efectivo de los derechos de los NNJ

EDUCACIÓN PARA LA PAZ

Desarrollar competencias ciudadanas en NNJ que les permita contribuir activamente a la construcción de una sociedad democrática, pacífica e incluyente

