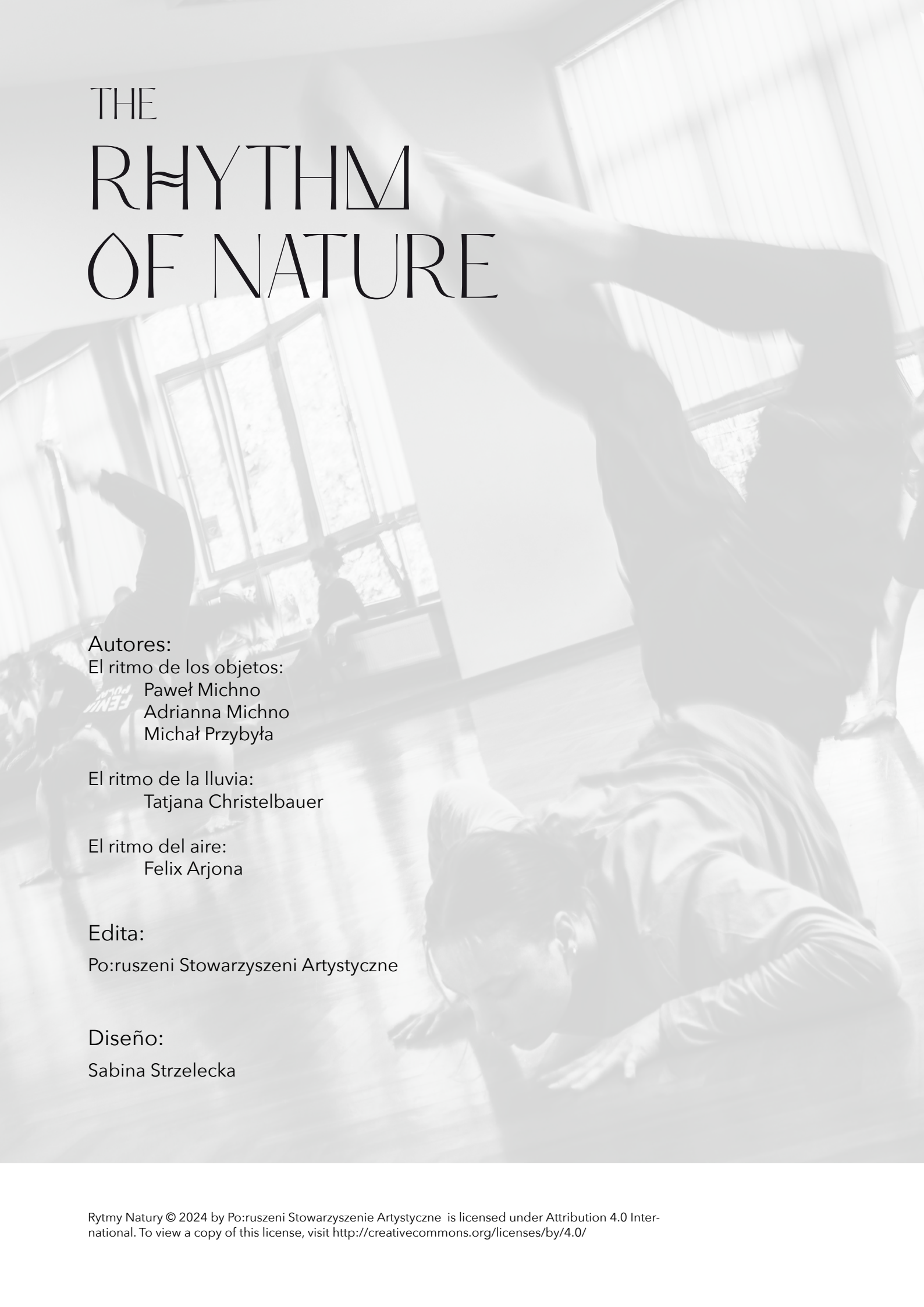


THE RHYTHM OF NATURE

EL RITMO DE LOS OBJETOS
EL RITMO DE LA LLUVIA
EL RITMO DEL AIRE

Guía metodológica
de los talleres



THE RHYTHM OF NATURE

Autores:

El ritmo de los objetos:

Paweł Michno

Adrianna Michno

Michał Przybyła

El ritmo de la lluvia:

Tatjana Christelbauer

El ritmo del aire:

Felix Arjona

Edita:

Po:ruszeni Stowarzyszenie Artystyczne

Diseño:

Sabina Strzelecka



Eres libre de:

Compartir: copiar y redistribuir el material en cualquier medio o formato para cualquier propósito, incluso comercialmente.

Adaptar: remezclar, transformar y construir sobre el material para cualquier propósito, incluso comercialmente.

El licenciante no puede revocar estas libertades siempre y cuando sigas los términos de la licencia.

Bajo los siguientes términos:

Atribución: Debes dar el crédito apropiado, proporcionar un enlace a la licencia e indicar si se realizaron cambios. Puedes hacerlo de cualquier manera razonable, pero no de una manera que sugiera que el licenciante te respalda a ti o a tu uso.

Sin restricciones adicionales: No puedes aplicar términos legales o medidas tecnológicas que legalmente restrinjan a otros de hacer cualquier cosa que la licencia permita.

Avisos:

No estás obligado a cumplir con la licencia para elementos del material en el dominio público o donde tu uso esté permitido por una excepción o limitación aplicable.

No se otorgan garantías. La licencia puede no darte todos los permisos necesarios para tu uso previsto. Por ejemplo, otros derechos como los de publicidad, privacidad o derechos morales pueden limitar cómo utilizas el material.



Co-funded by
the European Union

Financiado por la Unión Europea. Las opiniones y puntos de vista expresados solo comprometen a su(s) autor(es) y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea o los de la Agencia Ejecutiva Europea de Educación y Cultura (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA pueden ser considerados responsables de ellos.



Preguntas para
reflexionar



Ejercicios para
bailarines

Co-financiado por la Unión Europea

Socios:

1. ACD- Agency for Cultural Diplomacy (Austria)
2. Agencia Andaluza de Instituciones Culturales (Spain)
3. Po:ruszeni Stowarzyszenie Artystyczne (Poland)

El proyecto conecta el arte, la danza y la educación con los Objetivos de Desarrollo Sostenible, centrándose especialmente en la educación medioambiental y la ecología, a través de un enfoque ecológico y creativo que pone la inclusión, la diversidad y la colaboración en el centro de todas las actividades. Integra la educación medioambiental basada en el arte y la danza y viceversa, promoviendo prácticas intergeneracionales e intersectoriales, que fomentan el desarrollo de competencias transversales mediante la utilización de métodos de análisis multimedia.

El proyecto enfatiza la conciencia ecosomática como medio para mejorar las relaciones entre el ser humano y la naturaleza, promoviendo así acciones responsables hacia y dentro del entorno social y natural. Explora los ritmos de la naturaleza como fuente de inspiración en las artes para la improvisación y la creación de programas técnicos, composiciones coreográficas, y fomento de la resiliencia y un enfoque holístico de bienestar del cuerpo y la salud a través de las artes.

Además, esta iniciativa alinea la enseñanza de la danza con las humanidades cognitivas y la diplomacia cultural, facilitando una iniciativa única hacia estudios más exhaustivos y ampliando las perspectivas para futuras colaboraciones entre estudiantes, profesores y científicos del mundo artístico y la danza.

Esto contribuye a la realización de los Objetivos de Desarrollo Sostenible como brújula común de valores y sirve como fuente primaria para las actividades de diplomacia cultural a través de las prácticas y la educación en danza.

A lo largo de los dos años de vida del proyecto se han desarrollado tres actividades transnacionales de formación, en Viena, Varsovia y Sevilla. Esta guía recoge los enfoques y metodologías desarrollados en los tres talleres formativos:

- El ritmo de la lluvia, Viena, Austria, octubre 2022
- El ritmo de los objetos, Varsovia, Polonia, abril 2023
- El ritmo del aire, Sevilla, mayo 2023

Además, para transferir resultados del proyecto durante el primer trimestre de 2024 se han celebrado, un festival de danza en forma de concurso en Polonia, un seminario en Austria y un taller de danza en España.

Finalmente, un video documental recoge todas las experiencias desarrolladas a lo largo del proyecto y una exposición de paneles muestra imágenes de los talleres formativos.

THE
RHYTHM
OF NATURE

RITMOS DE LOS OBJETOS

PAWEŁ MICHNO

p.michno@poruszeni.com
@pawelmichno_official

Coreógrafo, director de espectáculos de danza, profesor de danza, bailarín profesional (diplomado por la Unión de Artistas del Escenario Polacos). Especializado en técnicas de danza moderna y jazz, así como en técnica de danza contemporánea.

Bailarín en el Teatro de Danza de Kielce (1996-2000 y 2009).

Desde 2002, bailarín en el Teatro Komedia de Varsovia en el musical "Chicago" dirigido por Krzysztof Jasiński. Actuó en esta producción casi 200 veces. Desde 2002, ha colaborado con grupos de danza profesionales, creando escenografías artísticas para eventos, conciertos y producciones de televisión. Coreógrafo de proyectos de video y videoclips musicales.

Ha sido invitado múltiples veces como coreógrafo para producciones televisivas. Ha creado coreografías para programas de televisión como "You Can Dance - Just Dance!", "World of Dance", "Dancing with the Stars", "Got Talent", "Dance Dance Dance".

Desde 2007, coreógrafo y entrenador de los grupos de danza Jazz One y Jazz One Junior. Los bailarines de estos grupos han ocupado repetidamente el podio de los Campeonatos de Polonia y los Campeonatos Mundiales de la federación IDO. En 2012, tuvo lugar el estreno del espectáculo "Lady Fossy" en el Teatro Capitol de Varsovia, donde fue director y coreógrafo. El elenco incluyó a: Rafał Maserak, Tomasz Barański, Edyta Herbuś, Magdalena Soszyńska, Ewa Szabatin, Alesya Surova, Łukasz Czarnecki y Marcin Olszewski.

En 2013, tuvo lugar el estreno del espectáculo "Saligia, siete pecados capitales" en el Teatro Capitol de Varsovia, donde fue creador, director y coreógrafo. El elenco incluyó a: Rafał Maserak, Tomasz Barański, Edyta Herbuś, Magdalena Soszyńska, Ewa Szabatin, Alesya Surova, Łukasz Czarnecki y Marcin Olszewski. En 2014, coreografió el espectáculo de danza "Su" (Teatro Rampa en Varsovia - dirigido por Grzegorz Pohl). El espectáculo fue producido por la Asociación Artística B'Art.

En 2015, fundó la Compañía de Danza B.Sides en Varsovia.

En 2016, coreografió y dirigió el espectáculo "Reversed" interpretado por los bailarines de la Compañía de Danza B.Sides (el espectáculo fue premiado en el Concurso de Teatro de Danza en Kielce).

En 2017, fue el coreógrafo de la ceremonia de apertura de "The World Games" en Wrocław (juegos deportivos no olímpicos - bajo el patrocinio del Comité Olímpico Internacional).

En 2021, fundó la Asociación Artística Po:ruszeni. El objetivo de la Asociación es organizar eventos culturales a nivel nacional e internacional, con el fin de intercambiar experiencias entre artistas de instituciones colaboradoras y crear espacios para el desarrollo de

jóvenes artistas.

En 2022, creó el proyecto artístico "S.O.S. Save Our Souls". El proyecto se está implementando en cooperación con el Teatro de Danza Low Air de Vilna. En 2022, creó el proyecto artístico "El Ritmo de la Naturaleza". El proyecto se está implementando en cooperación con ACD - Agencia de Diplomacia Cultural (Viena) y la Agencia Andaluza de Instituciones Culturales (Sevilla).

En 2022, co-coreografió el espectáculo "JUDAS" que se estrenó en el Teatro Syrena de Varsovia.

En 2024, dirigió y coreografió el espectáculo "El Jardín de las Delicias" que se estrenó en la primera edición del festival contemporáneo b.move.d Warsaw Dance Festival que organizó.

MICHAŁ PRZYBYŁA

@michaspe

Michał Przybyła '93 - artista escénico, bailarín, coreógrafo, profesor de yoga. Tiene una licenciatura en danza y coreografía de la Academia de Humanidades y Economía de Łódź. Es estudiante de la Universidad de Varsovia, con especialización en Artes Sociales en el Instituto de Cultura Polaca y Filología de la Lengua de Signos Polaca. Completó el programa MASA organizado por la Compañía de Danza Contemporánea Kibbutz en Israel y una pasantía en KCDC.

Junto con Dominik Wiecek, co-creó el espectáculo "Bromance" (concepto, dirección, coreografía y actuación) dentro del marco de la residencia "Nueva Generación" organizada por el Escenario Laboral en Poznań, que fue el ganador del 2º Concurso de la Mejor Actuación Teatral Independiente "El Mejor OFF", una mención honorífica durante la 54ª Revisión Kontrapunkt de Teatros de Pequeño Formato 2019. En 2016-2020 fue artista de danza en el Teatro de Danza Polaco en Poznań.

En 2020, recibió una beca creativa de la Ciudad de Cracovia y se convirtió en artista residente en el Centro de Teatro y Danza de Varsovia, donde creó los espectáculos "Simetría" y "Muerte y Ofelia" en 2021. Fue residente en TanzFaktur en Colonia, Alemania, como parte del programa INKUBATOR 2020. Fue beneficiario de la beca del Ministerio de Cultura y Patrimonio Nacional para 2020/II y llevó a cabo una serie de talleres para personas relacionadas con la danza y personas con diversas discapacidades motoras y habilidades motoras alternativas - la Iniciativa Viva. En marzo de 2022, fue residente en el Instituto J. Grotowski en Wrocław.

En agosto de 2023 fue residente en la residencia ITI/Studio 2 en Berlín.

Su breve obra en solitario "Esta cosa dentro de mí es un puente endeble de cruce imposible" recibió el tercer premio en el Concurso

Coreográfico de Varsovia de 2021. Es co-creador del espectáculo "HUMANIMAL", que se creó como parte del festival "Rolleercoaster. Jóvenes Creadores de Impresiones" en 2021 en Cracovia. Coreografió el espectáculo "El negro es mi color de la suerte" como parte del programa OFF Poland organizado por el Instituto Teatral Z. Raszewski en 2022, que fue clasificado como MEJOR, MEJOR, MEJOR en la temporada 2022/2023 en las categorías: mejor espectáculo de danza y mejor producción fuera de lo común.

Como freelance, colabora con el Teatro Estudio de Varsovia ("Sr. Power It's Just Dancing"), el Teatro Powszechny de Varsovia ("Filoktet ex machina"), la Fundación Ciało/Umysł ("En la 4a Terra Incognita"), el Teatro de Danza de Cracovia ("Dutch Window" - Premio especial Stanisław Wyspiański para el equipo artístico en 2021), el Teatro de Danza Zawirowania ("Dancing the Divine Comedy"), Komuna Warszawa ("UROBOROS. Un espectáculo para tres actrices"), Teatro Polaco de Poznań ("Queja de un amante").

Fue profesor de danza contemporánea en la Academia de Teatro de Varsovia y en el Departamento de Danza de la Academia de Música de Katowice.

Contents

Introducción	10
Ritmo	13
Armonía	16
Arquitectura del cuerpo en el espacio	19
“Ritmo de los objetos” y Rudolf Laban Análisis de movimientos	20
Movimiento Reciclaje	28
Reciclaje en la creación de materiales	29
Reciclaje en la danza y el arte	30
Movimiento de reciclado en relación con el ser humano Estructura anatómica	30
Reciclaje de movimientos en relación con las etapas de Reciclaje	34
Reciclaje de movimientos en la improvisación y Composición de Danza	35

Introducción

El taller titulado “El ritmo de los objetos” fue la segunda de las tres sesiones del proyecto “Ritmos de la naturaleza”, cofinanciado por la Unión Europea.

El taller, dividido en tres partes temáticas, incluyó:

Ritmos de objetos (coreógrafo - Paweł Michno) - aprox. 6 horas

Movimiento de reciclaje (coreógrafo - Paweł Michno) - aprox. 6 horas

Arquitectura del cuerpo como objeto (coreógrafo - Michał Przybyła) - aprox. 6 horas

La introducción a esta fase del proyecto consistió en una visita al Centro Científico Copérnico de Varsovia. El Centro Científico Copérnico (CSC) de Varsovia es un museo interactivo de ciencia que ofrece exposiciones, experimentos, presentaciones y talleres destinados a educar y divulgar la ciencia entre los visitantes.

En el Centro de Ciencias Copérnico, numerosas exposiciones interactivas abarcan diversos campos científicos como la física, la química, la biología, la astronomía y las matemáticas, entre otros. Las exposiciones están diseñadas para fomentar la experimentación, la exploración y el descubrimiento de diversos fenómenos científicos a través de experiencias prácticas. Decidimos utilizar estas exposiciones interactivas para experimentar con el movimiento, permitiendo que los estímulos recibidos a través de la vista, el oído o el tacto atravesaran de forma natural el cuerpo de los bailarines. Este planteamiento dio una dimensión completamente nueva a la experiencia de las exposiciones.



Las exposiciones presentadas en el Centro de Ciencias Copérnico sirvieron de inspiración para nuevas exploraciones de bailarines y coreógrafos de los talleres en el estudio de danza.

Los bailarines y coreógrafos que participaron en los talleres del proyecto examinaron objetos seleccionados en términos de forma, estructura de la superficie y propiedades físicas. Analizaron patrones



geométricos, líneas, proporciones y texturas de los objetos para utilizarlos en la creación de movimientos, secuencias y composiciones de danza originales.

Los objetos les ayudaron a definir los límites del espacio de la danza, a crear puntos focales, a indicar la dirección del movimiento, etc. Los objetos se utilizaron para crear movimientos, secuencias y composiciones de danza originales.

La forma y la estructura de los objetos influyeron en la creación de relaciones espaciales entre los bailarines, los objetos y el entorno. La forma y la estructura de los objetos influyeron en la creación de relaciones espaciales entre los bailarines, los objetos y el entorno. Los objetos servían de obstáculos, puntos de conexión, elementos de interacción o elementos que definían las relaciones espaciales entre los bailarines en la composición de danza resultante.

Las tareas encomendadas a los bailarines durante los talleres influyeron en sus procesos somáticos y, en consecuencia, en su movimiento y en la creación de composiciones de danza. Cada objeto podía inspirar sensaciones, interacciones y creatividad de movimiento únicas en los bailarines. Explorar y estudiar estas posibilidades puede proporcionar a profesores y coreógrafos nuevas herramientas para trabajar la composición de danza.

El trabajo con estos objetos durante los talleres también pretendía explorar sus ritmos. El ritmo es una secuencia de elementos que se repiten a lo largo del tiempo y puede darse tanto en la forma auditiva como visual de los objetos. En el contexto del sonido, objetos como instrumentos musicales, máquinas, herramientas o artículos cotidianos pueden generar sonidos con un ritmo específico. Por ejemplo, los golpes de tambor, el teclear de una máquina de escribir, el zumbido de un teléfono, o los sonidos producidos al golpear distintos objetos pueden crear secuencias sonoras rítmicas.

Del mismo modo, los objetos visuales también pueden poseer ritmo en su estructura o patrones repetitivos. Por ejemplo, la repetición de líneas, formas, texturas o motivos en un objeto puede crear un ritmo visual. Algunos ejemplos son los patrones rítmicos que se repiten en los tejidos, los diseños arquitectónicos o los elementos recurrentes en el diseño de objetos.

El ritmo de los objetos puede influir en nuestra percepción y experiencia de los mismos. Puede evocar una sensación de orden, repetibilidad, armonía o movimiento dinámico. Los objetos con estructuras rítmicas también pueden afectar a nuestra percepción del tiempo y el espacio. Todas estas sensaciones e impulsos pueden servir como herramientas para construir y explorar movimientos de danza únicos y crear composiciones de danza.

Ritmo

El ritmo es una secuencia regular de elementos o acontecimientos que se repiten y crean una estructura en el tiempo. En la naturaleza, los objetos pueden presentar patrones rítmicos. La percepción del ritmo depende a menudo de la percepción e interpretación humanas. Podemos reconocer el ritmo en diversos objetos y fenómenos, pero ello no implica que los propios objetos posean conciencia del ritmo. Aunque el concepto de ritmo se asocia a menudo con la música y la percepción humana del sonido, también puede aplicarse a otros campos. Cada objeto tiene su propia estructura, forma y propiedades físicas. Al examinar estos objetos, podemos identificar una determinada característica en la que podemos percibir el ritmo, inspirando la creación de movimiento. No nos referimos al ritmo que oímos, sino al que surge en la estructura y la forma del objeto examinado. Al igual que cada figura geométrica (círculo, cuadrado, triángulo) tiene su ritmo, cada objeto examinado puede proporcionar inspiración rítmica. Puede manifestarse a través de una forma que se asemeje a una figura geométrica o a través de las características de la estructura de la superficie, proporcionando inspiración rítmica.

Artistas de diversas disciplinas artísticas han utilizado el ritmo como fuente de inspiración en sus creaciones. Las inspiraciones derivadas de los ritmos de los objetos pueden observarse en las obras de arquitectos, escenógrafos, coreógrafos, artistas visuales, escultores y otros creadores de las artes visuales. En las artes visuales, el ritmo de los objetos puede lograrse mediante la repetición y secuenciación de elementos como líneas, formas, colores o texturas. Por ejemplo, la repetición de líneas o formas puede crear una disposición rítmica que capte la atención y confiera cierta energía a la composición. El ritmo de los objetos puede ser regular, repetitivo o asimétrico, creando diversos efectos visuales. El ritmo de los objetos en las artes visuales y la arquitectura es crucial para la percepción y recepción de la obra. Crea dinámica, orden, armonía y coherencia, e influye en la forma en que los observadores experimentan el espacio y la composición. El ritmo de los objetos puede ser sutil, dinámico, monótono o asimétrico, introduciendo diversidad en las experiencias visuales y arquitectónicas.

EJERCICIOS PARA BAILARINES:

Improvisación con objetos:

Durante esta parte de los talleres, se pidió a cada bailarín que realizara una improvisación de danza inspirada en una de las exposiciones presentadas durante su visita al CNK. Los bailarines eligieron un objeto de la exposición, observaron sus elementos visuales y reflexionaron sobre las emociones que les evocaba. Identificaron la dinámica inherente, teniendo en cuenta las líneas, las texturas y el movimiento general. Explorando asociaciones personales, los bailarines relacionaron la presencia del objeto con su bienestar.



A partir de estas ideas, los bailarines crearon improvisaciones de danza, emulando el ritmo, la estructura y la forma de los objetos elegidos. El taller concluyó con una puesta en común y un debate en grupo, en el que los bailarines articularon las conexiones entre sus elecciones de movimiento y los elementos visuales. El ejercicio integró experiencias sensoriales, fomentando la conexión entre las observaciones visuales y la expresión cinestésica. Los bailarines exploraron la capacidad de sus cuerpos para expresar la dinámica y la energía del arte visual, fomentando una comprensión más profunda de la interpretación artística. El diálogo en grupo facilitó una exploración colectiva de las perspectivas individuales, fomentando un entorno de aprendizaje colaborativo.

Este ejercicio es una buena tarea para empezar, ya que facilita una exploración multidimensional de la danza y el arte visual, animando a los bailarines a encarnar la esencia de los objetos expuestos. No sólo enriqueció su vocabulario de movimientos, sino que también profundizó en su apreciación de la interacción entre la estética visual y la dinámica de la danza. Las experiencias compartidas crearon un sentimiento de unidad en el grupo, fomentando una atmósfera de colaboración y reflexión.

Percepción consciente:

Trabajando por parejas, los bailarines debían percibir los ritmos naturales de los demás, que les servían de inspiración para crear movimiento. Los ritmos naturales podían incluir el latido del corazón, el pulso, la respiración, el ritmo de cierre de los párpados o los ritmos percibidos en la estructura anatómica del cuerpo. Este ejercicio estimula la atención y la sensibilidad de los bailarines entre sí, desarrollando la capacidad de percibir los impulsos del entorno. Estos ejercicios fomentan la integración del cuerpo y la mente, que es crucial en el proceso somático y en la creatividad del movimiento. Estar al aire libre, conectar con la naturaleza y armonizar con el entorno puede ayudar a integrar los aspectos físicos, emocionales y cognitivos del movimiento. El impacto de la naturaleza en el proceso somático, la creatividad del movimiento y el cuerpo danzante puede ser subjetivo y depender de las experiencias individuales. Para algunos bailarines, la naturaleza puede ser una fuente primaria de inspiración y una conexión más profunda con el movimiento, mientras que para otros puede tener menos importancia.

Improvisación geométrica:

En este ejercicio, los bailarines debían elegir una de las figuras geométricas caracterizadas por un ritmo específico (por ejemplo, círculo, cuadrado, triángulo equilátero, triángulo isósceles, triángulo rectángulo, rectángulo, etc.). El ritmo de la figura elegida sirvió de inspiración para la creatividad del movimiento, estimulando diferentes partes del cuerpo, provocando diversas respuestas cinestésicas e influyendo en la forma en que el bailarín interactúa con



el espacio, otros objetos y los demás bailarines. Durante este ejercicio, pudimos observar el impacto de los diferentes ritmos entre sí observando las interpretaciones de movimiento de los bailarines. Además, podríamos explorar la influencia de unos ritmos sobre otros y la posibilidad de su coexistencia y colaboración en un espacio compartido.

Trabajar con ritmos fue una interesante introducción a esta parte de los talleres. Bailarines de distintos países buscaron una forma de comunicarse sin utilizar palabras, basándose en la comunicación del movimiento o en el lenguaje del cuerpo. Cada uno de ellos, basándose en el objeto que había elegido y en los ritmos que éste le proporcionaba, intentó establecer una dinámica y una calidad de movimiento compartidas con los demás participantes del taller. De este modo, se crearon composiciones de movimiento únicas, a menudo muy coherentes, que revelaban un entendimiento y un carácter compartido. A pesar de los diferentes objetos que sirvieron de inspiración a los bailarines, éstos pudieron unirse en el movimiento e inspirarse mutuamente. Cada uno de ellos seguía siendo un individuo único, aunque parte esencial de la imagen plástica cohesiva creada por los cuerpos humanos.

El uso de estos ejercicios en la primera parte de los talleres ayudó a crear una atmósfera de colaboración entre bailarines de distintos países, que operaban en diferentes lenguas maternas y empleaban diversas técnicas de danza. Así surgió una especie de diálogo intercultural que contribuyó a crear una atmósfera de confianza y entendimiento entre bailarines y coreógrafos.

Armonía

Los distintos ritmos de los objetos pueden crear armonía, sobre todo cuando se organizan adecuadamente y se complementan entre sí. La armonía en el contexto del ritmo significa que los distintos ritmos resuenan entre sí, formando un todo coherente y equilibrado. En el ámbito del ritmo, la armonía puede lograrse mediante la sincronización, el contraste o la interdependencia entre los distintos ritmos de los objetos. Por ejemplo, diferentes ritmos pueden ser armoniosos si comparten un mismo pulso, tempo o compás. También pueden crear armonía si son interdependientes y se complementan, dando la impresión de ser completos. La armonía en el contexto de diferentes ritmos de objetos puede lograrse mediante la composición o una narrativa compartida. Los distintos ritmos pueden organizarse de forma que creen estructuras, secuencias o interacciones entre ellos. También pueden crear armonía si en conjunto cuentan una historia, transmiten un tema o evocan estados de ánimo.

En la danza, la armonía entre los diferentes ritmos de los objetos puede utilizarse para crear composiciones de movimiento diversas y ricas. Los bailarines pueden explorar diversos patrones y relaciones rítmicas, lo que conduce a la creación de un movimiento armonioso dentro de un grupo o en relación con el entorno escénico. Sin embargo, cabe señalar que el concepto de armonía es subjetivo y puede variar en función del contexto y las preferencias. Lo que es armonioso para una persona puede ser percibido de forma diferente por otra. En la creación artística, la exploración de la propia visión de la armonía y la investigación de cómo los diferentes ritmos de los objetos pueden interactuar, creando experiencias cohesivas y bellas, son esenciales. Sin duda, la búsqueda de la armonía (así como de la desarmonía intencionada) en el trabajo creativo puede añadir valor y servir de valiosa herramienta para coreógrafos y bailarines.

Muchos coreógrafos utilizan técnicas de improvisación basadas en ritmos derivados de los objetos circundantes de los ritmos y formas de la escenografía teatral. Algunos coreógrafos que han trabajado con ritmos de objetos son:

Merce Cunningham

Cunningham experimentó con diversas fuentes de sonido y ritmo en sus coreografías, incluidos ritmos generados por objetos. En su famosa obra "RainForest", de 1968, Cunningham utilizó una instalación de globos de helio plateados creada por el artista Andy Warhol. La coreografía incorporaba sonidos generados por el movimiento de los globos y otros objetos del escenario, que influían en el ritmo y la forma del movimiento de los bailarines. Cunningham también colaboró con músicos que utilizaron diversos instrumentos de percusión, incluidos objetos cotidianos, para generar ritmos en sus composiciones musicales. Estas improvisaciones rítmicas influyeron en la creación del movimiento y la composición coreográfica.

fica de la obra de Cunningham. La incorporación del ritmo de los objetos al proceso creativo de Cunningham tenía como objetivo descubrir nuevas fuentes de sonido y ritmo que podrían inspirar la creación de movimientos de danza.

Martha Graham

Esta coreógrafa y bailarina estadounidense fue una figura significativa en la historia de la danza moderna. Sus obras se basaban a menudo en formas y figuras abstractas que influyeron en su creatividad. Graham se inspiraba con frecuencia en las formas abstractas y orgánicas de la naturaleza, así como en las formas y estructuras de los objetos. Sus coreografías a menudo reflejaban estas formas mediante el uso de gestos, posiciones corporales y composición espacial. Un ejemplo de coreografía en la que Graham utilizó formas de objetos es su famosa obra "Lamentation", de 1930. En esta coreografía, Graham utilizó un traje elástico especial que envolvía el cuerpo de la bailarina, alargándolo y creando una forma abstracta. La forma de este traje y su impacto en el movimiento de la bailarina eran elementos significativos de la coreografía, que expresaban emociones y el tema presentado en la danza.

Pina Bausch

La coreógrafa alemana era conocida por crear coreografías basadas en formas abstractas. Sus obras se inspiraban a menudo en las formas de los objetos y su interacción con el cuerpo de la bailarina. Bausch exploraba diversos movimientos y gestos que reflejaban estas formas y creaba composiciones visuales en el escenario.

"Bosque": estrenada en 2002, esta coreografía explora ritmos y formas asociados a la naturaleza, incluidos los árboles y sus partes. Los bailarines utilizan accesorios de madera, como ramas o troncos, para crear composiciones de danza rítmica.

"Estructura y tristeza": Estrenada en 1989, esta coreografía explora los ritmos y la construcción de las formas de los objetos, así como su conexión con las emociones y los estados internos. Los bailarines utilizan diversos accesorios, como vigas de madera o estructuras metálicas, para crear movimientos y composiciones que reflejan estas estructuras.

William Forsythe

Coreógrafo estadounidense, explora a menudo las formas de los objetos y su impacto en el movimiento de los bailarines. Sus coreografías suelen incluir formas abstractas y geométricas que influyen en la composición del movimiento. Forsythe anima a los bailarines a explorar diferentes formas, líneas y proporciones, creando composiciones dinámicas y poco convencionales.

"Concierto de papel" - Coreografía de Anne Teresa De Keersmaeker,

estrenada en 2009. En esta coreografía, De Keersmaecker explora los ritmos y las formas del papel como material de construcción para el movimiento de la danza. Los bailarines utilizan hojas de papel, cortándolas, doblándolas y manipulándolas para crear composiciones rítmicas.

"ReWire" - Coreografía de Crystal Pite, estrenada en 2014. En esta coreografía, Pite se inspira en los ritmos y estructuras de los cables eléctricos para crear una composición de danza. Los bailarines manipulan estos cables y se integran en ellos, creando movimientos y gestos que responden a sus ritmos y formas.

Ohad Naharin

Coreógrafo israelí, es conocido por su enfoque creativo del movimiento, que él llama "Gaga". En su obra, utiliza diversas formas, tanto visuales como cinestésicas, como inspiración para crear movimiento. Naharin anima a sus bailarines a explorar las distintas formas del cuerpo, las líneas y las dimensiones espaciales, creando composiciones extraordinarias.

Los artistas mencionados son sólo algunos ejemplos de creadores que han explorado los ritmos de las formas objetuales en sus obras. Diferentes enfoques y estilos pueden influir en el modo en que los artistas integran las formas objetuales en sus coreografías y composiciones, dando lugar a diversas experiencias visuales y cinestésicas tanto para los bailarines como para el público.



Los ritmos de las estructuras de los objetos pueden servir de base para crear composiciones de danza en espectáculos de teatro- danza. Utilizar las formas y estructuras de estos objetos para generar movimiento y composición crea experiencias visuales y cinestésicas únicas que enriquecen el espectro de posibilidades del arte de la danza.

Arquitectura del cuerpo en el espacio

Los talleres se dedicaron al tema de la arquitectura del cuerpo en el espacio, el cuerpo como objeto espacial, móvil y estático. El grupo trabajó bajo supervisión en la improvisación a través de visualizaciones, así como basándose en las prácticas de movimiento de Mary Overlie sobre la relación cuerpo-cuerpo, cuerpo-arquitectura, cuerpo-forma/trazo/patrón.

Durante el taller, el grupo utilizó el análisis del movimiento según Laban para introducir las cuestiones del tiempo, la dinámica y el ritmo. Estudiaron herramientas coreográficas y prácticas somáticas para crear movimiento individualmente, en dúos y en grupo. La última fase del taller consistió en un trabajo de composición instantánea, en el que los bailarines se centraron en la creación del espacio utilizando todas las tareas anteriores.

Al principio del taller comenzamos con un círculo de apertura para mantener una breve conversación sobre el tema principal del taller y dar al grupo una visión general del trabajo que teníamos por delante.

Es importante crear un espacio seguro en el que la gente se sienta incluida, donde pueda compartir sus reflexiones e ideas, así como sugerir nuevas tareas y co-crear el taller (15 min.)

El cuerpo en el contexto de la danza y el movimiento se percibe a menudo como una escultura, excepto que es una escultura viva, dinámica y expresiva. El movimiento y la danza utilizan el cuerpo como herramienta artística para crear belleza, comunicación adicional y empoderamiento.

En la danza, el cuerpo es el principal medio de expresión. Los movimientos corporales como líneas, formas, espacios dinámicos, gestos y expresiones faciales se utilizan para explotar la narrativa, la innovación y las ideas. El cuerpo del bailarín se convierte en un instrumento a través del cual el artista crea una presentación o se comunica con el público.

Al crear una escultura, el cuerpo del bailarín es una figura tridimensional que puede moldearse, modelarse y manipularse en el espacio. Los bailarines utilizan su cuerpo para crear diferentes formas, medios y líneas para aplicar sus acciones artísticas.

El cuerpo del bailarín también se entrena y perfecciona para per-

mitir el control, la precisión y la fluidez en el movimiento. Mediante el entrenamiento físico y técnico, los bailarines desarrollan su actividad corporal, fuerza, flexibilidad, coordinación y resistencia, lo que les permite mejorar aún más y moverse con eficacia.

Un aspecto importante de la escultura corporal en la danza es también su relación con el espacio y otros cuerpos. Los bailarines exploran el espacio que les rodea, con movimientos y gestos para interactuar con el exterior y con otros bailarines. A través de la coreografía y la improvisación, una imagen de desarrollo gradual y patrones en los que los cuerpos interactúan entre sí y con el entorno.

El cuerpo como escultura en la danza y el movimiento es, por tanto, no sólo portador de técnica y elevación, sino también un medio que crea belleza, comunica con interés y descubre nuevas formas de realización artística.

El “ritmo de los objetos” y el análisis del movimiento de Rudolf Laban

La primera tarea del “Ritmo del objeto” se basó en el Análisis del Movimiento de Rudolf Laban y en la improvisación a través de la visualización. El Método Laban es un sistema integral de investigación, descripción y análisis del movimiento. Laban desarrolló este método en la década de 1920 en un esfuerzo por comprender y registrar la diversidad de los movimientos humanos y su relación con las emociones, los pensamientos y las intenciones.

La improvisación visual es un método en el que los bailarines utilizan la imaginación y la visualización para generar movimientos espontáneos y crear coreografías sobre la marcha.

La visualización desempeña un papel fundamental en esta forma de improvisación. Los bailarines utilizan la imagería mental e imaginan diversas imágenes, escenas, emociones o conceptos que inspiran su movimiento. Pueden visualizar formas, líneas, espacios, texturas, colores u otros elementos visuales que se convierten en el impulso para crear el movimiento.

La improvisación del movimiento mediante la visualización puede realizarse tanto individualmente como en grupo. Los bailarines pueden utilizar la música o los sonidos como estímulo adicional para potenciar sus visuales y su imaginación creativa.

Esta forma de improvisación puede utilizarse como herramienta para explorar el movimiento, descubrir nuevas palabras, ampliar técnicas y desarrollar la creatividad individual. Ofrece a los bailarines la libertad de experimentar, descubrir su estilo único y expresarse a través del movimiento. La improvisación del movimiento me-

dante la visualización también se utiliza a menudo como método pedagógico y de formación. Puede emplearse en el proceso creativo, en la creación de nuevas coreografías, en sesiones de taller y en la creación de nuevas coreografías, clases de danza para desarrollar la imaginación, la intuición, la espontaneidad y la capacidad de interpretación de los bailarines.

Esta forma de improvisación puede ser muy personal y subjetiva, ya que se basa en las experiencias, visiones e interpretaciones internas del bailarín. Es una forma de desarrollar la sensibilidad artística, una conexión más profunda con el propio cuerpo y la expresión de la propia autenticidad a través del movimiento.

TAREA I

El primer ejercicio de improvisación de movimiento que combina la visualización con el contexto de los ritmos de la naturaleza (45 minutos)

1. Encuentra un espacio: Encuentre un lugar tranquilo y abierto para hacer ejercicio donde pueda moverse libremente. Puede ser un parque, un bosque, la playa o incluso un interior espacioso o una sala de ejercicios.

2. Abre tus sentidos: Empieza concentrándote momentáneamente en tus sentidos. Cierra los ojos y escucha los sonidos de la naturaleza, siente el roce del viento o el sol en la piel, percibe los olores del entorno. Permítete sumergirte por completo en tu experiencia sensual. Si se encuentra en un espacio cerrado, recuerde estas sensaciones.

3. Visualiza el ritmo de la naturaleza: Cuando estés preparado, empieza a mover el peso de tu cuerpo entre la derecha y la izquierda, y entre la parte delantera y la trasera. Esto puede traer a la mente diversos elementos rítmicos de la naturaleza. Puede ser el sonido de las olas, el murmullo de las hojas movidas por el viento, el canto de los pájaros, el estrépito de la lluvia o el latido del corazón de la naturaleza. Imagina estos sonidos como ritmos que impregnan tu cuerpo e inspiran el movimiento.

4. Introduce el movimiento: A partir de los pies, muévete lentamente siguiendo el ritmo visualizado de la naturaleza. Puedes explorar diferentes tiempos: natural, movimiento libre, movimiento de palabras, movimiento rápido, impulso e impacto, fuerza y líneas de movimiento, dependiendo de cómo interpretes el ritmo. Imagina que eres uno de los elementos de la naturaleza que resuena con sus ritmos.

5. Desarrollar la improvisación: Amplía tus movimientos y experimenta con diferentes partes de tu cuerpo. Crea un mapa de tu cuerpo en el que cada elemento pueda moverse de forma individual y autónoma o en conjunto, creando un collage de movimientos. Sién-



tete libre de interpretar el ritmo de la naturaleza creando tus propias secuencias de movimiento. Utiliza la visualización como fuerza motriz de tu movimiento y permítete espontaneidad y libertad creativa.

6. Explora el espacio: Utiliza el espacio para crear diversas composiciones dinámicas de movimiento. Puedes deambular, girar, adoptar diversas formas o reaccionar ante los elementos circundantes de la



naturaleza. Permítete una conexión profunda con el contexto natural que te rodea. Ábrete a la energía y al movimiento de las demás personas del grupo.

El siguiente paso en el primer ejercicio es centrarse en los factores del movimiento como herramienta para dar forma al cuerpo como objeto. Utiliza el Análisis del Movimiento de Laban, concretamente sus 4 factores: tiempo, espacio, esfuerzo y flujo. Estos factores están relacionados con la calidad y la naturaleza del movimiento, como la velocidad, la fuerza, la dirección, el tamaño, la tensión y la fluidez. El análisis de estos factores permite estudiar diferentes estilos de movimiento y expresión. Deje que los bailarines exploren cada uno de estos elementos por separado, y después como un collage y cualquier combinación creada a partir de ellos, moderando el ejercicio añadiendo nuevos elementos de uno en uno. (15 minutos).

La conclusión del primer ejercicio es una conversación sobre esta experiencia y el intercambio de reflexiones sobre el movimiento, el espacio y las relaciones que se han desarrollado (10 minutos).

1. ¿Qué impacto tuvieron los distintos elementos de la naturaleza utilizados en la visualización sobre el cuerpo y su movimiento?
2. ¿Qué nuevas imágenes de la naturaleza aparecieron durante la improvisación de la libre circulación?
3. ¿Cómo ha cambiado el espacio que le rodea?
4. ¿Cómo utilizar los factores de movimiento para crear coreografías?



TAREA II

El segundo ejercicio del taller es “Esculpir el cuerpo” (20 minutos)

El grupo se sienta en un gran círculo, una persona se sitúa en el centro: el bailarín dentro del círculo se convertirá en una escultura/objeto en movimiento. Marcando un punto en el espacio con una mano y un mensaje verbal, la tarea de varias personas del grupo consistirá en dar al bailarín una forma en la que deba detenerse, por ejemplo, una persona del grupo marca un punto en el espacio con la mano cerca del suelo, diciendo: codo derecho. El bailarín debe acercarse lo más posible al punto y congelarse allí. La acción se repite 3 o 4 veces. Después de formar al bailarín que está congelado en su posición, hacemos la pregunta: ¿Qué eres? ¿Cómo te mueves? ¿Qué te mueve?

La forma del cuerpo, su forma y escultura crean una imagen en la cabeza de la persona y sugieren cómo moverse y utilizar el espacio.

El bailarín empieza a moverse como “algo” a lo que el cuerpo da forma. El movimiento puede estimularse mediante preguntas adicionales y conversaciones con el bailarín durante su improvisación, utilizando el aspecto de los ritmos de la naturaleza o las propiedades de este “cuerpo-objeto”.

Este ejercicio fomenta la visualización del cuerpo como un objeto y la expresión del movimiento basado en estas visiones. Es una forma de conectar con la naturaleza, sentir su energía y expresarla a través del propio cuerpo. Recuerda que la improvisación del movimiento es una experiencia extremadamente personal, así que deja que tu imaginación e intuición guíen al bailarín.



TAREA III

El tercer ejercicio del taller es “**Esculpir el cuerpo en el espacio**” y consta de varias etapas que se desarrollarán sucesivamente: individualmente, en dúo, en grupo. (60 minutos)

Para este ejercicio necesitas un trozo de papel y un bolígrafo.



Escribe 25 partes diferentes del cuerpo en la parte izquierda del papel en una columna. Se pueden repetir. Es importante tener en cuenta si se trata, por ejemplo, de un codo derecho o izquierdo. También pueden ser partes muy concretas del cuerpo, como el dedo meñique del pie izquierdo, el globo ocular derecho, etc.

Para cada parte del cuerpo de la derecha, escribe un número del 1-27. Se pueden repetir, pero es necesario utilizar más de un número. No es necesario utilizar todos los números, porque hay más que las partes del cuerpo enumeradas.

Mostrar un dibujo de un espacio formado por 27 puntos. Tarea para cada persona: escribir su cuerpo en el espacio utilizando el “mapa” que han hecho en su hoja de papel; hazlo así: une los puntos utilizando tu cuerpo.

Utilizando los factores de movimiento de Laban, deja que el grupo utilice diferentes ritmos, fuerzas y dinámicas para que el movimiento del objeto les resulte atractivo.

Cada persona, tras crear su escultura móvil, presenta el material móvil ante un grupo de 2 o 3 personas al mismo tiempo.

El resumen de la primera etapa de este ejercicio es la presentación del material y una conversación sobre lo que produjeron, lo que observaron, las imágenes que se formaron en sus cabezas y cuerpos. (10 minutos)

En la segunda fase, “Escultura corporal en el espacio”, los materiales de movimiento individuales se confrontarán con otros en actividades a dúo. Cada persona encuentra un compañero con el que actuar, con el que crea un dúo basado en sus materiales de movimiento individuales. Este encuentro es una forma de conversación y diálogo de movimiento. En esta fase del trabajo, puede modificar el ritmo y la dinámica de movimiento de su material de movimiento para adaptarlo a las necesidades que vayan surgiendo durante la creación. Puede utilizar pausas y paradas, acelerar, ralentizar o utilizar elementos orgánicos e imágenes de la naturaleza. Un aspecto importante de esta tarea es prestar atención a cómo estas actividades se influyen mutuamente, asemejándose al entorno natural y a los procesos que tienen lugar en él, creando un todo coherente y el ciclo de la naturaleza. (30 minutos)

Un elemento importante de esta fase es también la presentación de los dúos y la conversación sobre las acciones que llevaron a cabo para reunir sus propios materiales de movimiento, así como la forma en que se comunicaron entre sí y las estrategias de movimiento que utilizaron en su concepto (10 minutos).

En la tercera parte de esta tarea, los encuentros de objetos en movimiento, es importante probar una nueva estrategia de movimiento con nuevos compañeros. En un espacio de movimiento abierto,

utilizando sus propios materiales de movimiento, las personas se encuentran y dialogan entre sí a través de la improvisación. Estos encuentros son dinámicos, cambiantes y libres. Trayendo la imagen de lo cambiante de la naturaleza y su imprevisibilidad, deja que el grupo explore estos encuentros y las diversas posibilidades de trabajar con su material, que, al confrontarse con otros, crea esquemas e imágenes nuevas y únicas cada vez. Para esta tarea, puedes utilizar las reglas del juego de las “citas rápidas”, en las que el tiempo para la conversación es muy corto y está predeterminado. Todo el grupo dialoga de dos en dos al mismo tiempo, haciendo cambios y tomando decisiones en un momento dado sobre cómo se mueven, cambian de pareja y cómo modifican sus enunciados de movimiento. (30 minutos)

Como conclusión de este ejercicio, merece la pena hablar de las diferencias entre las 3 etapas y de cómo las nuevas tareas y estrategias afectaron al cuerpo y al movimiento, así como al trabajo individual, por parejas y en grupo. También merece la pena recordar el tema de lo orgánico y lo inorgánico como elementos de la naturaleza, cómo afecta el hombre al entorno natural y cómo afecta la naturaleza al hombre. Los diálogos que surgieron durante la búsqueda plantean el tema de los elementos de la naturaleza, los elementos y cómo interactúan y dependen unos de otros. Si durante la conversación surgen nuevas ideas e ideas para desarrollar estos materiales de movimiento, sigue la energía del grupo y buscad juntos nuevas estrategias y soluciones. (15 minutos)

“El ritmo de los objetos” y “Seis puntos de vista”

TAREA IV

El último ejercicio de este taller consiste en ampliar tu percepción del espacio utilizando el método de los “Seis puntos de vista” de Mary Overlie. El método de los “Seis puntos de vista” se basa en la identificación y exploración de seis aspectos básicos del movimiento y el espacio en la danza. Son: espacio, forma, tiempo, emociones, estado y movimiento. Overlie creía que ser consciente de estos puntos de vista podría ayudar a bailarines e intérpretes a crear un movimiento más auténtico y expresivo.

En ejercicios anteriores se utilizaron elementos como: movimiento, forma, estado (no entendido como la cualidad del movimiento), emociones (entendidas también como historia, lógica, narrativa), tiempo (entendido como ritmo, dinámica, velocidad). En esta fase final, es importante centrarse en el espacio, que Mary Overlie entiende como 3 posibilidades: relación cuerpo a cuerpo, relación cuerpo a arquitectura, cuerpo como patrón en el espacio.



CUERPO RELACIONADO CON CUERPO (10 MINUTOS)

1. Moviéndose libremente en el espacio, el grupo crea imágenes y relaciones.
2. El espacio puede modificarse de cualquier manera, moviéndose a cualquier ritmo y forma.
3. Puedes cambiar los niveles en los que se mueve el cuerpo.
4. Un elemento importante es detenerse y hacer una pausa para crear nuevas situaciones en las que otras personas se encuentren y se adapten a lo existente.

Esta etapa de trabajo te permite liberarte de un pensamiento muy limitado sobre el espacio, porque son infinitas las posibilidades que crean las relaciones cuerpo a cuerpo. Esta etapa trae a la mente ecosistemas que crean y cambian, son tejidos vivos que existen en su propio tiempo.

CUERPO RELACIONADO CON LA ARQUITECTURA (10 MINUTOS)

Moviéndose libremente en el espacio, el grupo crea imágenes y relaciones. El espacio puede modificarse de cualquier manera, moviéndose a cualquier ritmo y forma. Puedes cambiar los niveles en los que se mueve el cuerpo.

Un elemento importante es detenerse y hacer una pausa para crear nuevas situaciones en las que otras personas se encuentren y se adapten a lo que sucede.

La intención al moverse y cambiar de lugar es lo que hay alrededor: suelo, paredes, ventanas, techo o si está en otro espacio: objetos y objetos alrededor.

Esta etapa de trabajo permite ilustrar la relación entre lo orgánico del cuerpo y lo inorgánico exterior a él. Este tipo de relación trae a la mente la imagen de la dependencia de lo vivo tejido, un objeto en movimiento sobre la arquitectura, es decir, algo creado artificialmente por el hombre. Esta tarea se convierte en una relación hombre-naturaleza.

CUERPO RELACIONADO CON EL PATRÓN QUE CREA (10 MINUTOS)

1. Moviéndose libremente en el espacio, el grupo crea imágenes y relaciones.
2. El espacio puede modificarse de cualquier manera, moviéndose a cualquier ritmo y forma.

3. Puedes cambiar los niveles en los que se mueve el cuerpo.
4. Un elemento importante es detenerse y hacer una pausa para crear nuevas situaciones en las que otras personas se encuentren y se adapten a lo existente.
5. La intención del movimiento es prestar atención a los patrones que un cuerpo en movimiento crea en el espacio.
6. El espacio está definido por las trayectorias y caminos que recorre el cuerpo durante su movimiento.

Esta fase del trabajo permite crear un mapa de cómo todos los elementos de la naturaleza se entrecruzan para formar un todo único, cómo nuestras acciones en la vida real dejan huella y cómo afectan a lo que ocurre alrededor, pero también cómo la naturaleza afecta a nuestra vida cotidiana.

Las tres etapas de trabajo con el espacio a través de las relaciones son la base de la composición instantánea, es decir, una herramienta para crear a través de la improvisación. La conclusión es crear un espacio de movimiento abierto en forma de jam session, donde todas las personas puedan explorar cualquier relación. En esta última etapa, es importante retomar todos los elementos anteriores del taller: trabajo con dinámicas, ritmos, el cuerpo como escultura y objeto, encuentros y diálogos, materiales de movimiento individuales, relaciones del cuerpo en el espacio (10-15 minutos).

La conversación final resume todos los ejercicios y etapas de trabajo, y también da la oportunidad de compartir las reflexiones de los participantes, para poder profundizar en la experiencia desde la perspectiva de los demás (10 minutos).

Los talleres de movimiento, durante los cuales se exploraron los secretos de los ritmos de la naturaleza y se descubrió su potencial en el movimiento, fueron una experiencia llena de visualización, improvisación y una profunda conexión con el mundo circundante. Durante estos talleres, se exploró el potencial de cómo el ritmo de la naturaleza puede convertirse en una guía, inspirando a los cuerpos a crear belleza y expresión. A través de la visualización, el grupo se sumergió en los sonidos, olores y toques de naturaleza para encontrar ritmos ocultos. Utilizando el cuerpo como instrumento, el grupo se encontró en el espacio, esculpiendo líneas, formas y composiciones dinámicas. Utilizó factores de movimiento como el ritmo, la fuerza, la dirección y la fluidez para aumentar la conciencia del cuerpo y expresar las emociones más profundas. La visualización de los ritmos de la naturaleza permitió la improvisación del movimiento, donde no había restricciones, sólo el libre flujo de la imaginación y la creatividad. Coreografiaron sobre la marcha, explorando diferentes estilos, gestos y secuencias, descubriendo sus propias narrativas de movimiento únicas. Al fundirse con el contexto natural circundante,

se convirtieron en uno de los ritmos de la naturaleza. Se convirtieron en las olas del mar, el murmullo del viento, el susurro de las hojas. Sintieron que sus cuerpos resonaban con la energía palpitante del mundo, creando momentos inolvidables de conexión y expresión.

Reciclaje de movimientos

El reciclaje es el proceso de transformación y reutilización de materiales que originalmente se considerarían residuos. El objetivo del reciclaje es reducir los residuos, conservar los recursos naturales y minimizar el impacto medioambiental negativo. Este proceso implica recoger, procesar y transformar productos o materiales usados en otros nuevos.

Las principales etapas del proceso de reciclado son la clasificación, la trituración, la transformación y la fabricación de nuevos productos. El reciclaje puede afectar a diversos materiales, como el papel, el plástico, el metal, el vidrio o la electrónica. Desempeña un papel crucial en el desarrollo sostenible y la protección del medio ambiente al reducir los residuos de los vertederos, conservar los recursos naturales, ahorrar energía y disminuir las emisiones de gases de efecto invernadero asociadas a la producción de nuevos materiales.

El reciclaje puede clasificarse en dos tipos:

Upcycling: Este proceso consiste en transformar objetos usados, desgastados o innecesarios en productos de mayor valor estético o utilitario. A diferencia del reciclaje, que consiste en transformar materiales en productos de menor calidad, el upcycling pretende preservar el valor original de los materiales y darles una nueva vida en una forma que sea más valiosa o útil. El upcycling a menudo implica creatividad, ya que los diseñadores y artistas tratan de dar nueva vida a los objetos de una manera original, creando productos únicos y poco convencionales. Ejemplos de upcycling son la transformación de ropa vieja en nuevos diseños de moda, el uso de muebles desgastados para crear proyectos nuevos y únicos, o la transformación de objetos como palés viejos o latas en objetos utilitarios de diseño.

Downcycling: Este proceso consiste en transformar materiales en productos de menor calidad o valor que los materiales originales. Al contrario que el upcycling, cuyo objetivo es aumentar el valor de los materiales durante el reprocesamiento, el downcycling puede provocar la degradación de la calidad de los materiales y la pérdida de valor. Ejemplos de este tipo de reciclado son la transformación del papel en papel o cartón de menor calidad, donde las fibras de papel se acortan, y la transformación de plásticos en productos de menor calidad y durabilidad que los materiales originales. Aunque el "downcycling" es una forma de reciclaje, existe la preocupación

de que pueda conducir a la pérdida de valor de los materiales y a un aumento del volumen de residuos.

Reciclaje en la creación de materiales

El reciclaje puede utilizarse en el arte de diversas maneras, tanto en el contexto de la creación de materiales como en la expresión artística. He aquí algunos ejemplos de cómo el reciclaje puede incorporarse a la danza y al arte:

Creación de atrezzo y vestuario: En lugar de utilizar materiales nuevos, los bailarines y artistas pueden utilizar materiales reciclados para crear atrezzo y disfraces. Pueden ser objetos encontrados en tiendas de segunda mano, materiales textiles procedentes del reciclaje, o incluso objetos cotidianos que pueden transformarse en originales piezas de atrezzo o escenografía.

Integrar el reciclaje en la coreografía: Los coreógrafos pueden inspirarse en el concepto de reciclaje, creando composiciones de danza que reflejen temas de reducción de residuos y renovabilidad. Esto puede implicar movimientos que simbolicen el proceso de reciclaje, como la descomposición, la regeneración y la transformación.

Diseño de exposiciones ecológicas: En las exposiciones y las instalaciones artísticas, los materiales reciclados pueden utilizarse para diseñar exposiciones respetuosas con el medio ambiente. Algunos ejemplos son el uso de objetos reciclados como elementos escenográficos o la creación de instalaciones a partir de materiales recuperados para subrayar la importancia del reciclaje y la conciencia ecológica.

Utilizar sonidos procedentes del reciclaje: Los artistas sonoros pueden utilizar grabaciones de sonidos generados por materiales reciclados, como botellas rotas, objetos metálicos o envases de plástico. Estos sonidos pueden transformarse en interesantes efectos sonoros y composiciones musicales que sirvan de fondo sonoro para la danza o las artes multimedia.

Creación de instalaciones de ecoarte: Los artistas pueden diseñar instalaciones con materiales reciclados que pongan de relieve la protección del medio ambiente y el reciclaje. Estas instalaciones pueden utilizar diversos materiales recuperados, como botellas de plástico, envases de papel o elementos metálicos, para crear una impresión y un impacto en el espectador.

Reciclaje en danza y arte

La utilización del reciclaje en la danza y el arte puede ser inspiradora y contribuir a una mayor conciencia ecológica. También es una expresión de exploración creativa, innovación y capacidad artística para transmitir importantes mensajes sociales y medioambientales.

He aquí algunos bailarines de renombre que han trabajado con el reciclaje:

Pina Bausch

Coreógrafa alemana conocida por crear espectáculos innovadores que a menudo incorporan elementos de reciclaje en la escenografía y el vestuario. Sus obras combinan danza, teatro y elementos visuales, y el reciclaje influye en su estética.

Akram Khan

Premiado bailarín y coreógrafo británico que mezcla tradiciones de danza étnica con un estilo moderno. A menudo utiliza materiales reciclados como telas, objetos cotidianos o accesorios para crear composiciones de movimiento con impacto social.

Compañía Kafig

Grupo de danza francés fundado por Mourad Merzouki, especializado en fusionar la danza hip-hop con diversos estilos y técnicas. Sus actuaciones incorporan a menudo el reciclaje como parte de la escenografía y el vestuario, creando espectáculos originales y dinámicos.

Urban Bush Women

Grupo de danza estadounidense fundado por Jawole Willa Jo Zollar, que se centra en temas sociales y culturales en sus actuaciones. Utilizan el reciclaje como parte de su trabajo, tanto en la escenografía como en el vestuario y los mensajes artísticos.

Rosas

Grupo de danza belga fundado por Anne Teresa De Keersmaecker, conocido por sus innovadoras composiciones de danza. En su trabajo, experimentan con diversos elementos y técnicas, incluido el reciclaje, para crear espectáculos extraordinarios y expresivos.

Reciclaje de movimiento en relación con la estructura anatómica humana

El concepto de "reciclaje del movimiento" puede aplicarse a la estructura anatómica del cuerpo humano. Se refiere a la utilización y transformación de patrones de movimiento naturales inherentes a nuestro cuerpo para crear nuevos movimientos y composiciones.

A lo largo de nuestra vida y de nuestras experiencias de movimiento, desarrollamos patrones de movimiento específicos derivados de nuestra estructura anatómica, como los sistemas muscular, esquelético, nervioso y articular. Estos patrones de movimiento se utilizan para actividades cotidianas como caminar, correr o levantar objetos.

Reciclar el movimiento implica utilizar y modificar conscientemente estos patrones de movimiento naturales para crear nuevos movimientos. Puede incluir la exploración de diferentes aspectos del movimiento, como la dinámica, el tempo, la fuerza y la flexibilidad. Al experimentar con diferentes combinaciones y modificaciones de estos patrones de movimiento, los bailarines y artistas pueden crear composiciones de movimiento únicas e innovadoras.

El reciclaje del movimiento basado en la estructura anatómica pretende aprovechar las capacidades de movimiento naturales del cuerpo humano y adaptarlas para crear nuevas expresiones artísticas.



También es una forma de ampliar la conciencia y la comprensión del propio cuerpo y descubrir el potencial de movimiento inherente a nuestra estructura anatómica.

EJERCICIOS PARA BAILARINES:



Exploración de la coreografía fragmentada: Los bailarines aprenden un fragmento coreográfico en técnica de danza jazz. La danza jazz se caracteriza por un aislamiento significativo (policentrismo del movimiento) y el uso de la diversidad rítmica en el movimiento (polirritmia). Con el fragmento coreográfico a su disposición, los bailarines lo someten a reciclaje. Primero descompusieron la coreografía en secuencias de movimiento individuales basadas en el ritmo y la colocación del movimiento en el cuerpo. A continuación, limpiaban el movimiento y le daban una nueva calidad trasladándolo a su movimiento natural. Por último, los bailarines recombinaron estos elementos a su manera, creando una nueva composición de movimiento.

Tarea de composición en grupo: Los bailarines trabajaron en grupos de cuatro, utilizando las composiciones de movimiento creadas en el ejercicio anterior. Partiendo del aprendizaje de la misma coreografía, la estudiaron individualmente para producir una composición de movimiento diferente y única. El trabajo en grupos de cuatro personas y la yuxtaposición de estas composiciones revelaron elementos comunes. Los observadores de la sala observaron una coexistencia armoniosa entre estas diversas composiciones, a pesar de sus diferencias inherentes. Esta armonización fue especialmente notable, ya que puso de manifiesto la adaptabilidad y coherencia de las expresiones individualizadas de los bailarines. Los bailarines, al ejecutar sus coreografías en presencia de otros, experimentaron una sensación de comodidad, lo que permitió una coexistencia fluida de composiciones múltiples y distintivas. Este ejercicio no sólo facilitó la creatividad individual, sino que también demostró el potencial de los elementos compartidos para contribuir a una expresión artística unificada dentro de una dinámica de grupo.

Reciclaje de movimientos basado en la construcción corporal:

Se encargó a los bailarines que crearan secuencias de movimiento centrándose en el trabajo de las distintas partes del cuerpo. Además, analizaron el movimiento de su cuerpo basándose en los músculos, la estructura esquelética, las articulaciones o los tendones. Esto permitió observar los cambios en la calidad del movimiento y su impacto en el bienestar de los bailarines. El ejercicio de generación de movimiento facilitó la creación de movimiento con diversas dinámicas, volumen y calidad. Sin embargo, este ejercicio no se centraba únicamente en lo físico, sino que incorporaba la atención plena y un profundo enfoque interno. Al incorporar prácticas de atención plena, los bailarines cultivaron una aguda sensibilidad hacia sus estados físicos y emocionales durante el ejercicio de generación de

movimiento. Esta exploración consciente se convirtió en un crisol para la creación de diversas experiencias de movimiento, caracterizadas por variaciones dinámicas, cambios de volumen y un rico tapiz de cualidades de movimiento. Al canalizar conscientemente su atención hacia elementos anatómicos específicos y estar en sintonía con sus respuestas internas, los bailarines ampliaron su vocabulario de movimiento al tiempo que fomentaban una conexión más profunda entre el cuerpo, la mente y la expresión artística.

Interdependencia en las dinámicas de grupo: Este ejercicio se centró en las dinámicas de colaboración entre bailarines. El objetivo de esta exploración era comprender cómo los individuos de un grupo se influían mutuamente, sobre todo cuando se concentraban en cualidades de movimiento distintas arraigadas en el centro de movimiento elegido. El ejercicio funcionó como un crisol dinámico, extrayendo una miríada de patrones y cualidades de movimiento de cada bailarín, al tiempo que se mantenía un sentido de cohesión natural.

Al trabajar en colaboración y enfatizar diferentes cualidades de movimiento basadas en los centros de movimiento elegidos, los bailarines descubrieron una sinfonía de interdependencia. Los patrones de movimiento extraídos no sólo revelaron la individualidad de cada bailarín, sino que también demostraron su capacidad para sincronizar y armonizar dentro del colectivo. Este ejercicio subrayó el potencial de la dinámica de grupo para mejorar la riqueza y complejidad de las composiciones de movimiento, mostrando la perfecta integración de diversas cualidades de movimiento dentro de un marco de colaboración.

El objetivo de estos ejercicios era animar a los bailarines a explorar y reciclar el movimiento de forma innovadora y única, contribuyendo así al desarrollo de una coreografía diversa y expresiva. También fomentaron la colaboración y la creatividad compartida entre los bailarines.

El “reciclaje del movimiento” en la danza, relativo a la estructura anatómica del cuerpo de un bailarín, se refiere a la utilización y transformación de patrones de movimiento naturales derivados de la estructura anatómica del bailarín para crear nuevos movimientos y composiciones. El cuerpo de un bailarín tiene sus propias proporciones, amplitud de movimiento, fuerza y flexibilidad. Las características anatómicas, como la longitud de los huesos, la fuerza muscular, la flexibilidad de las articulaciones o las características morfológicas específicas, influyen en las posibilidades de movimiento del bailarín.

El reciclaje del movimiento en la danza, teniendo en cuenta la estructura anatómica del cuerpo del bailarín, implica el uso consciente y la transformación de las capacidades de movimiento naturales de su cuerpo para explorar diferentes estilos, técnicas y formas de movimiento. Los bailarines pueden experimentar con diversas combina-

ciones, adaptar los movimientos a las proporciones de su cuerpo, desarrollar un estilo propio y expresarse a través de combinaciones de movimiento únicas.

El reciclaje del movimiento en la danza es un proceso que consiste en descubrir el potencial de movimiento inherente al cuerpo del bailarín y utilizarlo en el proceso creativo. Al examinar su estructura anatómica, los bailarines pueden comprender mejor sus posibilidades y limitaciones de movimiento y, al mismo tiempo, crear nuevos movimientos que sean únicos para su propio cuerpo y expresión artística.

Reciclaje por movimiento en relación con las etapas del reciclaje

La aplicación del concepto de reciclaje en la danza y la creación de movimiento ofrece un campo fascinante para la experimentación artística. Alinear las etapas individuales del reciclaje con el proceso de creación de movimiento permite a los creadores llevar a cabo un complejo análisis y transformación de patrones naturales de movimiento. He aquí cómo cada etapa del reciclaje puede traducirse en el proceso de creación de movimiento:

Recopilación

En el contexto de la danza, la recopilación de movimientos puede referirse a la observación y comprensión de patrones de movimiento naturales. Los bailarines pueden explorar gestos cotidianos, movimientos espontáneos o incluso técnicas de danza tradicionales para recopilar diversos elementos para su posterior transformación.

Clasificación

Esta fase puede consistir en analizar los movimientos recogidos en función de diversos parámetros, como la dinámica, el tempo, la dirección o la intensidad. Los bailarines clasifican meticulosamente los elementos del movimiento, identificando sus características distintivas.

Evaluación

En el contexto de la creación de movimiento, la evaluación significa seleccionar los movimientos específicos que parezcan más interesantes, expresivos o potencialmente susceptibles de transformación. También es el momento en el que los bailarines pueden contemplar el significado del movimiento y su posible impacto en el público.

Renovar

El proceso de renovación del movimiento puede implicar la modificación de elementos seleccionados. Los bailarines experimentan con diferentes interpretaciones del movimiento, añadiendo nuevos

acentos, cambiando el tempo o introduciendo elementos de improvisación. La renovación del movimiento es un momento de transformación creativa.

Transformar

La etapa más crucial es la transformación del movimiento. Los bailarines modifican elementos seleccionados para crear algo totalmente nuevo. Esto puede incluir cambios en la estructura de las secuencias, experimentos con formas corporales o incluso la integración de diferentes estilos de danza.

Liberar

Tras las transformaciones, llega la fase de liberación, en la que los bailarines presentan los movimientos creados con libertad y autenticidad. Este es el momento en el que el reciclaje del movimiento pasa del proceso creativo a la fase de presentación, manteniendo la originalidad y la singularidad.

Al aplicar las etapas del reciclaje en el proceso de creación del movimiento, los bailarines tienen la oportunidad de explorar y crear formas de danza innovadoras, al tiempo que rinden homenaje a los patrones de movimiento naturales y a su evolución.

Reciclaje del movimiento en la improvisación y la composición de danza

En el contexto de la improvisación y la composición de danza, el reciclaje del movimiento se convierte en un fascinante campo de exploración artística. La improvisación basada en el reciclaje del movimiento permite a los bailarines utilizar libremente los patrones de movimiento existentes y someterlos a modificaciones y transformaciones a lo largo del tiempo. Este enfoque dinámico de la improvisación puede dar lugar a formas de expresión espontáneas y originales derivadas de las habilidades naturales del movimiento, pero al mismo tiempo únicas e impredecibles.

En el proceso de creación de composiciones de danza, el reciclaje del movimiento ofrece a los artistas la oportunidad de experimentar con estructuras temporales, espaciales y dinámicas. Utilizando patrones de movimiento existentes como punto de partida, los creadores pueden manipular elementos compositivos como secuencias, ritmo, tempo y contraste. Reciclar el movimiento en este contexto se convierte en una herramienta para construir narrativas de danza profundas y multidimensionales.



THE RHYTHM OF NATURE

EL RITMO DE LA LLUVIA

©Tatjana Christelbauer



Especialista en políticas artísticas y científicas: dedicada a la investigación y la práctica en la confluencia de la danza, las bellas artes, las prácticas somáticas y las relaciones internacionales.

Formación y especialización en Danza: Martha Graham & Alvin Ailey Contemporary Dance School NYC, miembro de la Compañía de Danza Moderna Smiljana Mandukic; práctica, investigación y actuación a lo largo de toda la vida en Viena y a escala internacional; ponente en conferencias, conferenciante, instalaciones de bellas artes y multimedia.

- ° Máster en sociología: políticas de identidad, diplomacia cultural;
- ° Ha trabajado como consultora de educación intercultural e integración social en el departamento de educación del Gobierno de la Baja Austria (1992-2020) como pedagoga intercultural, formadora, conferenciante: metodologías de aprendizaje IkuBi2030, derechos del niño, derechos humanos en educación, género y diversidad;
- ° Diplomada en educación de museos, mediadora cultural: Hunderwasser art y desarrollo sostenible.
- KPH Krems; Proyectos en colaboración con Foros Culturales Austriacos (ACF) y Bibliotecas en el extranjero.
- ° Diplomada en Relaciones Públicas, formadora certificada en bienestar/Fitness/Nutrición; AMC Academy Wien.
- ° Diplomada en Dirección de Salud Corporativa, Harvard Health Academy CHWP
- ° Fundadora y presidenta de la asociación ACD-Agency for Cultural Diplomacy, gestora de proyectos, formadora en proyectos ERASMUS+; ponente y gestora de la conferencia ICD Berlín; directora de programa en el Foro de Jóvenes Líderes (2009-2017).
- ° Intérprete y artista escénica: proyectos de danza multimedia, de danza y diplomacia, artImpact2030.
- ° Experiencia en Danza con pedagogos del Teatro Croata y Escuela de Música de la Juventud (5 años): piano por el profesor ciego Bahrija Krupic, solo vocal, coro, solfeo /Bihac, Bosnia Herzegovina;
- ° Premio SDG en Austria por la Iniciativa Orange Feather en 2022 <https://www.acdvienna.org/orange-feather-initiative/>; Embajadora de la sociedad ecológica «Unski Smaragdi»; Premio Fini de Danza

Contacto: t.christelbauer@gmail-com

Enlaces: <https://www.tatjana-christelbauer.com/en/portfolio>

<https://www.acdvienna.org/>

Introducción

La parte del guión “El ritmo de la lluvia” y las sesiones de taller para el tema general del proyecto “El ritmo de la naturaleza” han sido creadas y diseñadas por Tatjana Christelbauer. Las ideas presentadas, basadas en la investigación y la práctica sobre la interfaz de la danza y las bellas artes con las humanidades cognitivas, la pedagogía relacional y las relaciones internacionales, se han seguido desarrollando y probando dentro de las actividades del proyecto E+ con los miembros del equipo del proyecto, incluidas las respuestas de los estudiantes participantes, profesores de danza, investigadores, estudiantes de secundaria ciegos y bailarines profesionales durante las reuniones virtuales y los talleres presenciales “Let’s Rain” en Viena 2022-2024. El guión alinea la educación en las artes de la danza con la Agenda 2030 de las Naciones Unidas para los objetivos de desarrollo sostenible (17 ODS). El guión general propone centrarse en la calidad de las culturas relacionales entre los seres humanos y entre los seres humanos dentro de diversos entornos, sin causar ni dejar daños. En el arte visionario del artista y activista medioambiental austriaco Friedensreich Hundertwasser¹, que abogó por una vida en armonía con las leyes de la naturaleza, se encuentran ideas inspiradoras para guiar el activismo medioambiental y el compromiso artístico en las políticas de sostenibilidad. El enfoque del ritmo como sistema incorporado basado en la experiencia vivida individualmente (Margaret H'Double²) en diversos entornos coexistentes situados, se ajusta al objetivo de proporcionar ideas orientadoras para futuras investigaciones y herramientas prácticas para el compromiso intergeneracional e intersectorial en la educación medioambiental basada en la investigación a través de las artes. El vocabulario de movimiento para los ejercicios de danza abarca desde la danza moderna (Graham), la Ausdruckstanz austriaca (Bodenwieser), el ballet clásico, hasta estilos de danza contemporánea como la improvisación de contacto y las prácticas respiratorias. El guión abarca 3 unidades, cada una de las cuales se compone de conocimientos teóricos sobre un problema medioambiental abordado con preguntas orientativas para explorar, comprometerse, reflexionar e intercambiar experiencias y, a continuación, co-crear y componer representaciones coreográficas y otras formas de presentación mediante talleres de dos horas o semanas de duración. Se proporcionan referencias con enlaces web para profundizar en la investigación. El Ritmo de la Lluvia como metáfora global de la conciencia relacional se explorará a través de sesiones en tres etapas, como se indica a continuación: 1. 1. El ritmo de la naturaleza en el ser humano y su entorno, con especial atención a la salud mental y el bienestar. 2. El ritmo de la lluvia en sus formas simbólicas, en un entorno multilingüe, centrándose en su encarnación culturalmente diversa reflejada a través de la imaginación guiada; 3. El ritmo de la lluvia como fuente para la composición coreográfica y las clases de

1 Página web de Friedensreich Hundertwasser: <https://hundertwasser.com/en/ecology>
2 Fuente: <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2022.866805/full>

interpretación. Los ejercicios constan de imaginación guiada, ejercicios fonéticos articulatorios, secuencias de movimiento improvisadas y guiadas, ejercicios respiratorios acompañados de flujo de voz y composición coreográfica. El contenido se ha creado para estudiantes de danza, coreógrafos y profesores de danza, pero también para profesionales de diversas disciplinas interesados en la investigación y la práctica artística, la diplomacia cultural y la educación intercultural. Se incluyen ideas orientativas para la creación de una conferencia de performance y de una conferencia internacional como formas adecuadas para la evaluación a través de una presentación multimedia de obras de arte creadas durante la serie de talleres, con el objetivo de fomentar un mayor compromiso en el proceso de desarrollo sostenible y la comunicación política, promoviendo el legado de las prácticas artísticas. En el apéndice se incluyen referencias para lecturas adicionales y el ensayo científico sobre esta serie de talleres escrito por el Dr. Michael Kimmel, revisor científico.

Composición de ideas y contenidos

Que llueva. Introducción.	42
1ª unidad El ritmo de la lluvia interacciones simbólicas, entornos multilingües	52
2ª unidad El ritmo de la naturaleza en humanos y entornos: impactos relacionales, activismo medioambiental	59
3ª unidad: Herramienta de evaluación: Conferencia, conferencia: El ritmo de la lluvia Ideas orientadoras	63

Que llueva

Introducción

Imagínese, está lloviendo ...

¿Qué aparece en tu mente? ¿Cómo describiría el sonido de la lluvia y su patrón rítmico?



Participa escuchando sonidos grabados de lluvia en diversas modalidades. Utiliza el siguiente enlace para buscar más sonidos de lluvia.

https://soundcloud.com/search?q=rain%20sound&query_urn=-soundcloud%3Asearch-autocomplete%3Ad997d124cb8140f7a0585cdf67a7f344

Ahora, imagínate como una gota de lluvia. ¿Cómo se forma?

Sigue el experimento mental:

Vamos a llover

Guía de introducción, objetivos. Con este experimento mental nos sumergiremos en el imaginativo mundo de las gotas de lluvia, las nubes y la danza rítmica de las precipitaciones. Let 's rain es una llamada a la unión, mientras exploramos cómo formar parte de un sistema mayor en el ritmo cíclico de la naturaleza.

Guiar la imaginación (10-15 minutos), cuatro etapas:



1. Imagínate como una gota de lluvia:

Cierra los ojos e imagínate como una gota de lluvia en lo alto del cielo. ¿Cómo estás formada? Mientras giras en el aire, ¿a qué ritmo te mueves? Explora la libertad de movimiento como una gota de lluvia solitaria.

2. La formación de la nube:

Ahora, vamos a buscar otras gotas de lluvia a tu alrededor, formando una nube. ¿Qué tipo de nube estás creando? Sincronicen rítmicamente, compongan un sistema pulsante. ¿Qué se siente al formar parte de esta nube, acercándose cada vez más unas a otras? Ahora, realiza el movimiento con más intensidad, empieza a llover.

3. Creando la lluvia:

Como gotita que forma parte de la nube, sincroniza tus movimientos mientras compartes el espacio con otras gotitas y explora la transición de nube-gotita a lluvia. ¿Cómo empieza la lluvia? ¿Qué ocurre cuando empieza a caer cada gota de lluvia? Reflexiona sobre tu experiencia emocional como gota de lluvia individual mientras te mueves junto con otras gotas como una lluvia (suave o intensa).

4. Elegir el lugar de aterrizaje:

Como una gota de lluvia individual, elige un lugar para posarte. Imagina el impacto que podrías tener al refrescar y rejuvenecer la tierra. ¿Qué se siente al contribuir a nutrir la tierra? O puedes caer en algún otro lugar, como en algún paraguas, la cabeza de una persona, la oreja de un gato, ... hay infinitas oportunidades para jugar con las variaciones.

Tómese un momento para sumergirse en el significado del viaje de su gotita.

5. Transformarse en el aire:

Ahora, imagínate transformándote en el aire una vez más. Asciende hacia el cielo, sintiendo la energía que te eleva. ¿Qué se siente al ascender de nuevo a la atmósfera?

Repite e invierte el viaje, haz cambios en el tempo y la dinámica, la intensidad y el volumen de tus movimientos, y reflexiona sobre cómo influye en la actuación de un grupo. Crea diversas frases y patrones de movimiento para caer, para elevarse en el aire, formar la nube, llover... Haz un viaje a través de países, encuéntrate en algún paisaje nuevo, descubre nuevos paisajes...

Reflexión

Reúnanse para un debate final, compartan sus puntos de vista, experiencias y reflexiones sobre la exploración rítmica de la lluvia y su experiencia simbólica en una actuación individual y en grupo. Reflexiona sobre la experiencia dibujando, escribiendo una historia de la lluvia, creando una canción, una composición musical... Investiga sobre el ciclo del agua, cómo se forman las gotas de lluvia y las nubes, crea tus propios experimentos mientras aplicas los conocimientos científicos a la expresión artística.

Preludio

Taller de introducción al legado artístico de la ecología medioambiental

En esta unidad, El legado de las artes en la ecología medioambiental, los alumnos aprenden a comprender cómo las artes pueden participar en la educación medioambiental. Además de extractos de los documentos de política de la UNESCO y la Organización Mundial de la Salud (OMS) para una comprensión más amplia del impacto relacional entre los seres humanos y el medio ambiente, esta unidad incorpora ideas basadas en la ecología medioambiental del artista y activista medioambiental de origen austriaco Friedensreich Hundertwasser³, ofrecer un ejemplo tangible e inspirador de cómo el arte puede contribuir a la concienciación medioambiental. Las ideas pueden introducirse en talleres de 2 horas, pero pueden ampliarse como proyecto a largo plazo.

3 Perfil de Hundertwasser, obras de arte. Página web: <https://hundertwasser.com/en/ecology>

Fuentes de aprendizaje: documentos políticos, arte de Hundertwasser, investigación en web

Preguntas orientadoras generales:

¿Cómo se puede integrar la educación medioambiental en la enseñanza, investigación y práctica de las artes de la danza? ¿Por qué es importante implicar e incluir a diversos agentes y prácticas en la educación y la política en materia de desarrollo sostenible?



Introducción

Ante el cambio climático y la degradación del medio ambiente, es esencial reconocer la interconexión entre los seres humanos y el medio ambiente, y sus repercusiones relacionales en la salud y el bienestar. ¿Por qué es importante? La constitución de la Organización Mundial de la Salud (OMS) establece: *“La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades”*. Una implicación importante de esta definición es que la salud mental es más que la mera ausencia de trastornos o discapacidades mentales. En concreto, la salud mental es fundamental para nuestra capacidad colectiva e individual como seres humanos de pensar, emocionar, interactuar entre nosotros, ganarnos la vida y disfrutar de la vida. Sobre esta base, la promoción, la protección y el restablecimiento de la salud mental pueden considerarse una preocupación vital de las personas, las comunidades y las sociedades de todo el mundo. La salud mental es un estado de bienestar en el que un individuo se da cuenta de sus propias capacidades, puede hacer frente a las tensiones normales de la vida, puede trabajar de forma productiva y es capaz de contribuir a su comunidad social.⁴ Reconociendo la profunda interdependencia entre todas las especies y el medio ambiente, hacemos hincapién en la importancia de comprender que nuestra supervivencia y bienestar colectivos están interdependientemente conectados, en todos los hemisferios geográficos, a través de fronteras cultural y políticamente determinadas. La degradación del medio ambiente debida al cambio climático y a la contaminación de origen industrial tiene importantes consecuencias para la salud humana, provocando enfermedades respiratorias, problemas cardiovasculares, problemas de salud mental y otras dolencias. El cambio climático tiene repercusiones cada vez más fuertes y duraderas en las personas, que pueden afectar directa e indirectamente a su salud mental y bienestar psicosocial, como se recoge en el Informe de la OMS sobre políticas de 2022.⁵

Este cambio en nuestra perspectiva, que pasa de la explotación y el

⁴ Fuente: Página web de la Organización Mundial de la Salud (OMS): <https://www.who.int/data/gho/data/major-themes/health-and-well-being>

⁵ Informe de la OMS sobre el impacto del cambio climático en la salud mental: <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/354104/9789240045125-eng.pdf?sequence=1>

desprecio por la naturaleza a una profunda reverencia y conciencia de cuidado, tiene profundas implicaciones para la salud y el bienestar humanos. Participar en los esfuerzos para mantener el impacto humano sobre el cambio climático y proteger el medio ambiente promueve un sentido de propósito, conexión y significado en nuestras vidas. Fomenta un profundo sentido de responsabilidad por la salud y el bienestar de las generaciones futuras, animándonos a tomar decisiones que estén alineadas con la sostenibilidad a largo plazo de las personas, el planeta y todas las especies.

Los tres pilares *de la sostenibilidad* conectan las dimensiones ecológicas, sociales y económicas, dentro de todas las actividades, dirigidas hacia la realización de los 17 Objetivos de Desarrollo Sostenible, como se anunció en la Agenda 2030 de las Naciones Unidas. La Agenda 2030 de las Naciones Unidas, que se convirtió en una brújula de valores global cuando se proclamó en 2015⁶, hace un llamamiento a todos los individuos para que se comprometan y contribuyan a mantener los retos actuales y a prevenir mayores daños, conectados con diversas formas de violencia, como se exploró hacia el mundo humano y la naturaleza. Además de los retos relacionados con el cambio climático, se ha establecido como prioridad sobre la optimización de las culturas relacionales basadas en el género y las disparidades económicas. La diversidad cultural desempeña un papel crucial en las relaciones humanas, ya que engloba diversos aspectos de la identidad, que van desde la lengua, el género y el estatus socioeconómico hasta el perfil educativo y profesional y el pensamiento políticamente enmarcado. A pesar de los grandes avances tecnológicos y las innovaciones, los desastres actuales causados por el hombre, como las guerras y el aumento de la violencia de género, están señalando la necesidad urgente de parar, aguantar y replantearse todas las prácticas y puntos de vista que sólo están causando más daños. La ecología, como estudio de las relaciones entre los organismos y sus entornos, se ha aplicado en diversas disciplinas científicas y campos de estudio, como las ciencias cognitivas y las artes, centrándose en los impactos relacionales entre los seres humanos y los diversos entornos. En el informe de la OMS “Arte y Salud 2019”⁷, el impacto beneficioso de las artes en la salud y el bienestar podría potenciarse mediante el reconocimiento de las crecientes prácticas artísticas basadas en la evidencia y la actuación en consecuencia. “Introducir las artes en la vida humana a través de actividades como bailar, cantar, visitar museos y conciertos ofrece una nueva dimensión en términos de mejora de la salud física y mental”, afirma la Dra. Pirooska Östlin, Directora Regional en funciones de la OMS para Europa.⁸

¿Qué podemos aprender de la naturaleza para optimizar nuestras relaciones en entornos diversos? ¿Cómo puede la conciencia ecológi-

6 Enlace a información: Agenda2030 de la ONU: <https://sdgs.un.org/2030agenda>

7 Informe de la OMS Arts & Health 2019 enlace para descargar: <https://www.who.int/europe/publications/i/item/9789289054553>

8 Fuente: Vídeo en YouTube: <https://www.youtube.com/watch?v=rUQIFZJySYA&t=3s>



ca medioambiental ayudar a conformar la conciencia ecológica social? ¿Cómo puede el arte participar en el mantenimiento de los retos globales actuales?

Un ejemplo deliberado de práctica artística y activismo ecológicamente responsables se encuentra en el legado del artista internacional de origen austriaco *Friedensreich Hundertwasser*⁹.

La ecología es la piedra de toque de la sensibilidad de Hundertwasser ante el arte como una cuestión de vida en sintonía con las leyes de la naturaleza. Su inmenso respeto por la naturaleza despertó en él el deseo de protegerla frente a los ataques que le hacían el hombre y la industria. Hundertwasser comenzó su participación como activista ecológico con manifiestos, ensayos y manifestaciones, a los que siguieron más tarde modelos arquitectónicos que utilizó para ilustrar sus ideas de forestación del tejado, los inquilinos de los árboles y el derecho de ventana, así como formas arquitectónicas, como las casas con hendiduras para los ojos, la casa pradera de gran altura, la casa espiral o la casa fosa. Además de plantaciones públicas de árboles en todo el mundo, ha plantado más de 150.000 árboles en su valle de Nueva Zelanda con la ayuda de agricultores y empresas constructoras, ha diseñado sellos postales para las Naciones Unidas con motivo del 35 aniversario de la Declaración Universal de los Derechos Humanos, ha iniciado y apoyado esfuerzos para oponerse a la proliferación nuclear, entre otras iniciativas activistas. En su arte, Hundertwasser hizo campaña por una vida consciente del medio ambiente y transmitió los “caminos hacia el desarrollo de los poderes creativos de todo ser humano”. Escribió numerosos manifiestos artísticos, dio conferencias y diseñó carteles ecologistas a favor de la conservación de la naturaleza, contra la energía nuclear, por la salvación de los mares y las ballenas, y por la protección de la selva tropical. En 1983, en colaboración con el Ministerio de Medio Ambiente noruego, Hundertwasser diseñó un cartel para la Norges Naturvernforbund (Asociación Noruega para la Conservación de la Naturaleza) dentro de la campaña “Precipitación ácida - efectos en bosques y peces”, con la idea de llamar la atención sobre la amenaza que supone para la naturaleza la “lluvia ácida”, que daña la naturaleza y el medio ambiente y provoca la muerte de los bosques.

¿Qué inspiración puede servirnos el ejemplo del activismo medioambiental de Hundertwasser para comprometernos con las artes de la danza y utilizar la creatividad de los bailarines para concienciar sobre los problemas medioambientales?



La evidencia de las artes de la danza en el discurso del desarrollo sostenible ha sido reconocida por la UNESCO y se ha incluido en el

⁹ Lea la biografía y más información sobre Hundertwasser: <https://hundertwasser.com/en/ecology> y aquí: <https://www.hundertwasserartcentre.co.nz/about/hundertwasser/hundertwasser-biography/>

documento de la UNESCO "Hacia 2030: la creatividad importa para el desarrollo sostenible"¹⁰

Participe en la investigación y el debate sobre el tema del desarrollo sostenible, amplíe sus conocimientos intercambiando conclusiones y puntos de vista. Aplíquelo a tu práctica e inspírate para crear un proyecto artístico que aborde el medio ambiente y sensibilice sobre él.

He aquí algunas ideas y ejercicios orientativos:

Comprométete:

Completa la cita de Hundertwasser con tus pensamientos:

Cada gota de lluvia ...

Escriba su pensamiento en una tira de papel o en formato digital

Crear un cartel artístico a partir de los apuntes recopilados sobre las gotas de lluvia y hacer fotografías de secuencias de movimientos de danza inspirados en la lluvia y su impacto en la salud humana y el medio ambiente.

Ver más cuadros de Hundertwasser con el motivo de la gota de lluvia: 227

EIN REGENTROPFEN, DER IN DIE STADT FÄLLT

A RAINDROP WHICH FALLS INTO THE CITY

UNA GOTA DE LLUVIA QUE CAE EN UNA CIUDAD

https://hundertwasser.com/en/paintings/227_ein_regentropfen_der_in_die_stadt_faellt_166

¿Cómo se forman las gotas de lluvia?

¿Qué patrón rítmico puedes encontrar en la composición de la obra?

Dibuja, baila, tu gota de lluvia, crea una canción, un sonido, ponle nombre a tu obra y dedícala a alguna de tus éticas relacionales conectadas con la naturaleza

Preguntas abiertas para seguir investigando y debatiendo, tareas para el compromiso artístico:

1. ¿Cómo pueden influir las prácticas artísticas, inspiradas en el activismo ecológico de Hundertwasser, en la concienciación pública y la defensa del medio ambiente?
2. ¿Qué retos medioambientales pueden repercutir en su salud y bienestar? ¿Cómo pueden contribuir las artes de la danza a resolver los problemas medioambientales?
3. A partir del informe de la OMS sobre "Arte y Salud 2019", ¿cómo contribuyen las prácticas artísticas a la salud física y mental? ¿De qué manera puede ser la danza una poderosa herramienta para mejorar el bienestar general, tanto individual como colectivo?

Discute los retos medioambientales desde tu experiencia en tu co-

¹⁰ Fuente: <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000246746>

unidad local y su impacto en la salud y el bienestar. Apoya alguna campaña local y mundial que resuene con tus valores. Firma la petición, crea un proyecto artístico con socios locales e internacionales que apoye la concienciación y produzca resultados impactantes.

Crear, conectar, componer: Instrucciones para el Desafío Medioambiental-Creación de carteles:

Colabora en grupos o individualmente para crear un cartel que ponga de relieve los retos medioambientales de tu comunidad local o escuela de danza y añade tus respuestas sobre cómo las artes de la danza pueden ayudar a mejorar las condiciones o a concienciar sobre los problemas medioambientales abordados.

Nota adicional:

Incluye los temas de debate en algunas actividades posteriores, amplía la investigación sobre los retos medioambientales en tus comunidades locales, participa, crea obras de arte para ayudar a concienciar. Al fusionar las ideas de los documentos políticos con el poder expresivo de las artes, los participantes no sólo adquirirán una comprensión más profunda de las cuestiones medioambientales, sino que también explorarán su papel como defensores de un cambio positivo. La unidad fomenta un cambio de perspectiva de la explotación a la reverencia, fomentando un sentido de responsabilidad por la salud y el bienestar de las generaciones actuales y futuras. A través de la expresión artística, alumnos y profesores se convierten en agentes del cambio, fomentando la concienciación, la conexión y las acciones sostenibles.

*"Sólo quiero encontrar una salida para todos sin destruir nada Crear una especie de evolución que no perjudique a nadie"
Basarse en lo que ya existe y encontrar poco a poco su transición hacia algo mejor" Hundertwasser¹¹*

Referencias, enlaces web para profundizar en la investigación:

Agenda 2030 de la s Naciones Unidas: <https://sdgs.un.org/2030agenda> ,

Vídeos: <https://www.un.org/development/desa/indigenouspeoples/focus-areas/post-2015-agenda/the-sustainable-development-goals-sdgs-and-indigenous/videos-2030agenda.html>

Columna, Espiral. Gota

¹¹ Fuente: Regentag -Rainy Day video movie en YouTube: <https://www.youtube.com/watch?v=OZnq9074Mb>

Sesión introductoria a motivos del arte de Hundertwasser para los diálogos de danza basados en la investigación en educación medioambiental

¿Cuáles son las principales causas del cambio climático? ¿Cómo se aplica en las relaciones humanas, al situar las causas en los diálogos de danza?



Guía introductoria

Hundertwasser se inspiró en la diversidad de paisajes naturales y expresiones culturales de todo el mundo para sus obras de arte y su estilo de vida. Además del alemán, su lengua materna, Hundertwasser aprendió inglés, francés e italiano, también hablaba algo de japonés, ruso, checo y árabe, y ha diseñado carteles medioambientales en dos o tres idiomas. Los diseños suelen incorporar espirales, ondas y otros elementos dinámicos que crean una composición visualmente atractiva y armoniosa de diversos materiales, motivos, estructuras, colores y formas. De la variedad de sus obras y los motivos de sus cuadros, *la Columna, las Espirales y las Gotas* se intuyen como los tres que más resuenan con el tema de la comunicación en este guión, ya que estos motivos están simbólicamente conectados con componentes esenciales: patrón rítmico, movimiento y composición multilingüe. La idea de “puntos de descanso y encuentro” en las obras de arte de Hundertwasser resuena simbólicamente con el objetivo general de las ideas introducidas y los ejercicios de guía de este guión, para proporcionar herramientas para la conciencia sensorial dentro de diversos entornos y el equilibrio en movimiento, que pueden tener efectos impactantes en las culturas relacionales en términos de una coexistencia pacífica y el bienestar. En la filosofía arquitectónica de Hundertwasser, **las columnas** cumplen una función múltiple, como la de proporcionar apoyo al “apoyarse” mientras se aguanta un momento, ... *Estos destacados elementos estilísticos de su arquitectura son como árboles que han crecido de la tierra. Los diseños incorporan a menudo espirales, ondas y otros elementos dinámicos que crean una composición visualmente atractiva y armoniosa de diversos materiales, motivos, estructuras, colores y formas.*¹²

La espiral vegetativa es un motivo desarrollado por Hundertwasser que representa una forma natural y orgánica que puede encontrarse en muchos organismos vivos, como las conchas marinas y los patrones de crecimiento de las plantas. A menudo se utiliza como símbolo de crecimiento y renovación. Cada espiral incluye “puntos de descanso”. Los espacios abiertos dentro de la espiral se han rellenado con pequeños campos que se suman para formar una cruz dentro de la espiral. “En la espiral se llega a protuberancias que parecen lagos o claros.”¹³ “La espiral, tal y como yo la veo, es una espiral

¹² Fuente: <https://www.arsmundi.de/en/friedensreich-hundertwasser-column-chandelier-i-395881/>

¹³ Fuente: Extracto del comentario de Hundertwasser a su cuadro con motivo espiral “La Gran Vía”: https://hundertwasser.com/en/paintings/224_le_grand_chemin_163

vegetativa, con hinchazones, donde las líneas se hacen más gruesas y más finas, como los anillos del tronco de un árbol, pero con esta diferencia, que no están unas dentro de otras, sino que forman una espiral".¹⁴

¿Cómo puede trasladarse a la comunicación este motivo de espiral vegetativa pintado y descrito por Hundertwasser? ¿Qué patrones rítmicos pueden descubrirse en el cuadro?

¿Cómo se encarna el ritmo en la espiral vegetativa?

Toma un motivo de la espiral vegetativa de Hundertwasser para un ejercicio de diálogo sobre la danza. Explora los movimientos en forma de espiral primero imaginando, luego a dúo, mientras caminas, giras, saltas. Sigue tu ritmo interior mientras te mueves.

Incluya lagos o columnas imaginativas en su camino para crear un momento de descanso. Al igual que los sistemas naturales necesitan periodos de descanso y renovación para mantener el equilibrio, las pautas de comunicación pueden beneficiarse de las pausas, los momentos de reflexión y las oportunidades de retroalimentación y ajuste.

Añade alguna melodía, incluye voz, crea una historia. Dibuja tu espiral junto con tu compañero.

Ampliar: busca motivos espirales en el entorno que te rodea. Crea un ejercicio de danza utilizando el motivo espiral. Juega a la "columna" con tus colegas, practicad juntos la improvisación de contacto mientras imagináis o uno de vosotros estájugando a la "columna" en el espacio intermedio.

Sprechtropfentanz ^ Speechdropsdance

EJERCICIO DE DIÁLOGOS MULTILINGÜES EN MOVIMIENTO

El ejercicio se inspira en las obras de arte con títulos multilingües de Hundertwasser y en sus comentarios. Objetivo: explorar de forma lúdica patrones rítmicos en un diálogo multilingüe, ampliar la imaginación cinestésica, fomentar la creatividad y el aprendizaje de lenguas extranjeras, servir de guía para futuras investigaciones a través del movimiento corporal sobre los patrones rítmicos incorporados que se encuentran en el extracto del comentario de Hundertwasser a su obra de arte 922 DROP INTO GRID mientras se lee el título de la obra en los tres idiomas y la cita: **"En cada gota de agua hay infinitud de vida"**

•
Título de la obra en origen:
DROP INTO GRID



¹⁴ Fuente: https://hundertwasser.com/en/texts/die_spirale

TROPFEN INS RASTER UNA GOTA EN LA REJILLA

Siga el enlace y lea el comentario de Hundertwasser a su obra:
https://hundertwasser.com/en/paintings/922_drop_into_grid_804

Participar, imaginar, explorar, crear, intercambiar, componer, ampliar:

1. Lee la cita de Hundertwasser: "En cada gota de agua hay infinitud de vida".
2. Interpreta el significado, inspírate para un diálogo de danza.
3. Ahora, lea el título de la obra en los tres idiomas, tal y como se TROPFEN INS RASTER UNA GOTA EN LA REJILLA Repite la lectura en cada lengua y crea patrones rítmicos y una secuencia de movimientos.
4. Juega con patrones rítmicos y secuencias de movimiento, creando una para cada idioma.
5. Componga la historia junto con su compañero en un diálogo, mientras cada uno de ustedes realiza una secuencia, luego creen juntos una frase más larga mientras componen las 3 partes de cada uno de ustedes en una sola historia
6. Crea más variaciones, añade música o graba tu historia al título de la obra de arte

Reflexionar sobre la experiencia:

¿En qué lengua fue más inspiradora la lectura y creación de los patrones y movimientos rítmicos, en qué lenguas fue un reto? En caso afirmativo, ¿cuál podría ser la razón?

Describe tu experiencia con la creación de las secuencias de movimiento: en qué lenguaje te has podido mover con más libertad y en qué lenguaje has experimentado tensiones/si es así... Comparta otras observaciones y reflexione sobre su diálogo con el compañero.

Documenta tus creaciones: graba los movimientos, haz fotografías buscando el detalle que capte el ritmo, escribe una historia, ... La mayoría de las veces se incluyen tres puntos para más ideas libres.

Fuentes y enlaces para ampliar la información:

Wilson JM y Henley M (2022) Experiencing Rhythm in Dance. Front. Psychol. 13:866805. doi:

<https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2022.866805/full#:~:text=Ritmo%20es%20un%20influjo%20of,the%20space%20creates%20the%20dancer>

1ª unidad:

El ritmo de la naturaleza en humanos y entornos:

1.1 Sesión de taller: El ritmo de la lluvia, ritmo circadiano.

Cuestiones medioambientales: tiempo lluvioso, ritmo circadiano.

Objetivos:

Explorar el ritmo de la lluvia como fenómeno natural cíclico y su influencia en el ritmo circadiano. Los alumnos reflexionarán e investigarán la relación entre el tiempo (lluvioso), el ritmo circadiano y su influencia en el ritmo de su vida diaria y su bienestar. La exploración del movimiento cíclico y los patrones rítmicos de la lluvia como fenómeno natural se aplicarán en secuencias de movimiento corporal y sincronización de diversos patrones rítmicos, tempi y dinámicas.

Material didáctico: ideas y preguntas orientativas: vídeo, sonido, medios mixtos

Explora:

¿Qué es el ritmo circadiano?

¿Cómo realiza el ritmo la naturaleza? Comparte ejemplos

Participa: Mira el vídeo de YouTube de OxfordSparks sobre el ritmo circadiano:

<https://www.youtube.com/watch?v=2BoLqqNuqWA>

y de la NASA "El ciclo del agua y cómo se forman la lluvia y las nubes": <https://www.youtube.com/watch?v=zBnKgwnn7i4>,

<https://climatekids.nasa.gov/cloud-formation/>

Intercambio:

Ideas introductorias para seguir debatiendo

El clima puede afectar al reloj interno del cuerpo humano, o ritmo circadiano, que regula el sueño y afecta al estado de ánimo. El carácter cíclico del ritmo circadiano El tiempo lluvioso puede tener diversos efectos en el ritmo de la vida cotidiana del ser humano. Hundertwasser describió así sus sentimientos ante la lluvia: **'En un día lluvioso, los colores empiezan a brillar; por eso un día nublado -un día lluvioso- es para mí el día más hermoso. (...) Cuando llueve, soy feliz. Y cuando llueve, sé que empieza mi día...'**

¿Qué efectos puede tener el tiempo lluvioso sobre su ritmo circadiano y su estado de ánimo?

Fomentar la autorreflexión y el intercambio de experiencias relacionadas con el tiempo lluvioso y sus efectos en el estado de ánimo,

los niveles de energía y las rutinas diarias, e investigar cómo la naturaleza realiza patrones rítmicos, centrándose específicamente en el ritmo de la lluvia en diversas modalidades y tempos.

Fuentes para seguir investigando, leyendo, escuchando, viendo, explorando:

Ritmo circadiano:

<https://www.sleepfoundation.org/circadian-rhythm>

Sonidos de lluvia:

<https://www.youtube.com/watch?v=HJVp-sVndwQ>



Imágenes fotográficas no 7 y 8 Sesión de lluvia con bailarines, participantes en el proyecto E+ "El ritmo de la naturaleza" DSCHUNGEL Wien

1.2 Sesiones de taller con ejercicios respiratorios guiados: Heartbreath, Lungwings, Featherflow

Objetivos

En las sesiones de este taller, exploramos el ritmo de la naturaleza en los seres humanos y los entornos a través de ejercicios respiratorios, acompañados de imaginación guiada. La experiencia de la anatomía vívida¹⁵ a través de la visualización imaginativa del paisaje interior del cuerpo permite conectar con los órganos internos responsables de la respiración y por lo tanto el fortalecimiento de la conexión con las partes invisibles del cuerpo, y fomentar la experiencia global del yo en el medio ambiente circundante.

Los ejercicios respiratorios introducidos en esta sesión tienen como objetivo inspirar para una mayor práctica y por intereses, una mayor investigación en neurociencias, para un aprendizaje y comprensión más completos del funcionamiento de nuestro sistema respiratorio.

¹⁵ Método de Eric Franklin. Bailarín suizo, pedagogo y fundador del método Franklin.
<https://franklin-methode.ch/>

Ideas Introductorias

Guía con citas de las dos pioneras de la Danza Moderna, Gertrud Bodenwieser (1890-1959) y Martha Graham (1894-1991), que reconocieron la respiración como movimiento vital inicial en sus técnicas de danza:

La respiración, la comunicación rítmica continua de nuestro cuerpo con el mundo exterior, se utiliza como medio de expresión, y cada uno de nuestros movimientos tiene que ser llevado por la respiración. Anima la vida del torso, en el que está incrustado el corazón, antiguo símbolo del amor y del dolor. (Bodenwieser & Cuckson, 1970, p. 81)¹⁶

"La danza es el aliento hecho visible"
(...) "Al final, todo se reduce al arte de respirar. "
Martha Graham ¹⁷

Reflexiona sobre tu experiencia con la respiración, tal como se describe en las citas anteriores.

En la cita de Bodenwieser, la respiración se describe como la "comunicación rítmica continua de nuestro cuerpo con el mundo exterior" y se utiliza como medio de expresión.

¿Cómo interpreta la idea de que cada movimiento es transportado por la respiración? ¿En qué medida esta visión de la respiración como comunicadora se corresponde con tus experiencias en la danza?

Según Martha Graham, "la danza es la respiración hecha visible", y subraya que "al final, todo se reduce al arte de respirar".

¿Cómo influye la perspectiva de Graham en tú comprensión de la íntima conexión entre danza y respiración? ¿De qué manera crees que la respiración se hace visible en la danza?

Según Gerturd Bodenwieser, "la respiración anima la vida del torso, donde se incrusta el corazón, símbolo del amor y del dolor".

¿Cómo se relacionan estas imágenes con tu forma de entender el torso, el corazón y la respiración?

Teniendo en cuenta el énfasis que Martha Graham ponía en el "arte de respirar", ¿cómo ve la respiración como elemento artístico en su práctica de la danza? ¿Cómo contribuye la atención consciente a tu respiración a la calidad artística y a la expresión de tus movimientos?
Ambas citas subrayan el papel esencial de la respiración en la danza.

¿Cómo integra el concepto de respiración en los aspectos creativos y expresivos de su práctica de la danza? Intercambiar experiencias y buenas prácticas con ejercicios respiratorios, crear algún proyecto



¹⁶ Fuente: página web <https://ausdance.org.au/articles/details/improvisation-a-continuum>
¹⁷ Fuente: Martha Graham "Memoria de sangre" (1991). An Autobiographie: <https://archive.org/details/bloodmemory00grah>

de semanas de duración sobre el tema de la respiración, crear coreografías de danza inspiradas en citas de Martha Graham y Gertrud Bodenwieser. Titula tu trabajo en relación con la respiración. Componer una canción, practicar, respirar...

IMAGINACIÓN GUIADA, EJERCICIO RESPIRATORIO

Lungwings, Heartbreath



Art_science_policy nexus: meditación danzada, práctica respiratoria, medicina, política sanitaria y educativa

Ideas orientativas

Respirar es un acto espontáneo, pero la práctica de la respiración consciente, puede ayudar a regular nuestros niveles de estrés, mejorar el enfoque y la concentración, y promover una sensación de calma y relajación. La práctica incluye la respiración externa, la respiración interna y la regulación de la respiración a través de la contención de la respiración mediante la imaginación guiada. Es esencial retener y detener el flujo de la respiración entre las secuencias de ejercicios de inhalación y exhalación (entre 5 y 10 segundos) para activar la respiración interna -ventilación-, que aumenta la atención y la capacidad de "desaceleración" de las sensaciones de estrés y tensión. Según las enseñanzas del Hatha Yoga, "si la respiración es agitada, la mente está inquieta, pero si la respiración está quieta, la mente también está quieta y el yogui obtiene el poder de la quietud. Por eso debes contener la respiración". (Hatha Yoga Pradipika).

Con imágenes de órganos internos, tales como: *Lungenflügel* ("alas pulmonares"), *alvéolos*, *Heartbreath*... se guía la visualización del paisaje corporal interno. Mantenerse activo mentalmente a través de la imaginación guiada evitará o reducirá las tensiones que eventualmente se produzcan en el cuerpo mientras se retiene la respiración.

Explora:

El ritmo respiratorio se mide a través de una Frecuencia Respiratoria (FR) de 12-20 respiraciones por minuto. La frecuencia cardíaca en reposo oscila entre 60 y 100 latidos por minuto. Un ritmo cardíaco normal se denomina ritmo sinusal. El nombre de ritmo "sinusal" se debe a que el ritmo cardíaco normal surge del nódulo sinusal, el marcapasos natural del corazón(19)¹⁸. Reflexione sobre su frecuencia respiratoria:

¿Cuántas respiraciones (inspiraciones y espiraciones) puedes contar en un minuto? ¿Puede oír los latidos de tú corazón? ¿Cómo es su rendimiento?

18 Fuente: Heart Foundation:
<https://www.heartfoundation.org.nz/wellbeing/managing-risk/how-to-check-your-pulse-heart-rate>,
<https://www.hrsonline.org/>

Ejercicio:

Empieza sentado o de pie, primero cierra los ojos y luego repite el ejercicio con los ojos abiertos, para ampliar la experiencia y reflexionar sobre las diferencias en tu conciencia relacionadas con la conciencia imaginativa y auditiva con o sin percepción visual. Respira profundamente por la nariz de 4 a 6 veces, imagina que el aire se mueve dentro de tu cerebro, se expande por ambos hemisferios cerebrales y luego viaja por las alas de tus pulmones. Coloca las palmas de las manos sobre los pulmones y mantén la respiración durante 4 cuentas.

Nota: Es esencial detener el flujo respiratorio en este ejercicio entre las secuencias de inhalación y exhalación, con el fin de activar la respiración interior - ventilación - que aumenta el estado de alerta y la capacidad de "desaceleración" por sentimientos de estrés y tensión.

Mantenerse activo mientras se retiene la respiración durante 3-4 segundos a través de la imaginación activa, evitar tensiones en el cuerpo, que pueden producirse espontáneamente al "bloquear" el ciclo respiratorio en el interior del cuerpo.

Imagina cómo se mueve el aire por el ala izquierda y derecha del pulmón, atravesando los 150.000.000 de alvéolos mientras aguantas la respiración. Imagina cómo los alvéolos empiezan a pegarse en un color (a tu elección).

Ahora espire por la boca contando hasta 8 veces. Escuche su ritmo cardíaco: ¿se ralentiza al exhalar? Abra ligeramente los brazos en el sitio, contraiga las palmas de las manos mientras imagina que caen gotas de lluvia en su interior. Ahora vuelve a inspirar contando hasta 4, dobla las rodillas, aguanta la respiración durante 4 segundos e imagina las gotas de lluvia en las palmas de las manos juntando los brazos y las palmas. Ahora cierra los brazos y las palmas, termina el ejercicio, abre las palmas y deja que las gotas de lluvia salgan bailando...

Adapta, amplía: reflexiona sobre tu experiencia con el ejercicio respiratorio, en particular sobre el ritmo de tu respiración: ¿qué tiempo y qué volumen has alcanzado al contar hasta 4 inspirando y conteniendo la respiración y hasta 8 espirando? Juega con varios ritmos y tempi, utiliza tu propia imaginación para localizar el flujo de aire en alguna parte interna de tu cuerpo, conecta con esa parte más atentamente. Mueve el aire de un lado a otro, sigue el camino imaginario. Incluye tu experiencia imaginativa en algún ejercicio de danza. Vea el vídeo con un ejercicio de respiración en espiral creado por Martha Graham e interpretado por bailarines formados en la técnica de danza moderna de Graham, siguiendo el enlace al vídeo de YouTube: <https://www.youtube.com/watch?v=E8p9Fpyv4ng>

Referencias para otras lecturas e investigaciones en neurociencias:

Pulmones, respiración: <https://www.nhlbi.nih.gov/health/lungs/breathing-benefits>

Cómo nuestro cerebro crea el ritmo respiratorio es único para cada respiración

Artículo neurociencia UCLA: <https://newsroom.ucla.edu/releases/how-brains-create-breathing-rhythm>

Artículo de investigación en neurociencia: Cómo la respiración da forma a nuestro cerebro: <https://neurosciencenews.com/breathing-brain-21796/>

Vídeo de YouTube sobre las funciones cerebrales: <https://www.youtube.com/watch?v=pRFXSjKpKWA>

Documento de investigación: El cerebro bailarín: Structural and Functional Signatures of Expert Dance Training: <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fnhum.2017.00566/full>

¿Qué hace la respiración por el cuerpo? Artículo: <https://www.nhlbi.nih.gov/health/lungs/breathing-benefits>

FEATHERFLOW: EJERCICIO DE RESPIRACIÓN ENCARNADA

Ejercicio Featherflow



Guía introductoria, objetivos:

La meditación guiada y el movimiento con una pluma imaginaria o real en la palma de la mano liberan energía creativa pero también dirigen la atención, animando a los participantes a conectar mediante el envío y la recepción de la pluma como forma de diálogo creativo. Dependiendo del lugar, la necesidad, el tiempo disponible, el propósito, etc., el ejercicio lúdico puede durar desde unos segundos hasta unas horas. Creada en 1990 como herramienta de comunicación lúdica no verbal entre niños de familias inmigrantes en jardines de infancia de la Baja Austria, más tarde se extendió como ritual de respiración y ejercicio inicial en talleres de danza.

Featherflow-ejercicio¹⁹ puede practicarse como ejercicio individual o en grupo con todos los grupos de edad y perfiles profesionales.

Materiales: una pluma (de plumón) ligera para soplar de una palma, real o imaginaria, utilizada para visualizar la respiración encarnada y servir de fuente para el movimiento autoguiado, ejercicio respiratorio lúdico para la práctica individual y en grupo.

Explora:

Opcional: Da un paseo cerca de un río y busca una pluma en la orilla o en la hierba. Normalmente, en los lugares donde habitan habitualmente patos y cisnes, es fácil encontrar las plumas perdidas de su

¹⁹ Más información sobre el ejercicio Featherflow en el siguiente enlace: <https://www.tatjana-christelbauer.com/en/newpageeee571b45>

cuerpo.

Comienza el ejercicio sentado o de pie, cierra los brazos por delante del torso, mantén ambas manos ligeramente juntas (imaginando) que sostienes la pluma entre las palmas (como con las manos rezando); Inspira por la nariz y empieza a soplar siguiendo su trayectoria de una mano a la otra, arriba y abajo.

Variante: Fetherflow con un grupo

Cada participante recibe su propia pluma y se desplaza por el espacio, mientras sopla y sigue la trayectoria ... Intercambiando plumas y moviéndose juntos ...

Ejercicio estructurado:

1. Empieza sujetando la pluma con una mano, con el brazo extendido hacia un lado. Respira hondo y concéntrate en la pluma que tienes en la mano, fijándote en su textura y su peso.
2. Lentamente, empieza a mover el brazo en círculos, dejando que la pluma se deslice por el aire. Imagina que estás pintando un gran círculo en el espacio que te rodea con la pluma.
3. Mientras te mueves, balancea suavemente el cuerpo de un lado a otro, dejando que la pluma guíe tus movimientos. Imagina que la pluma es tu respiración encarnada y que tú inicias y sigues su camino.
4. Tras unos minutos de movimientos circulares, pasa a mover la pluma en forma de ocho. Imagina que estás tejiendo un hermoso tapiz con la pluma y deja que tu cuerpo siga el movimiento. El cambio del patrón de movimiento puede incluir el cambio del tempo del movimiento, al tiempo que cambia el volumen de la respiración mediante el movimiento de exhalación.
5. Por último, sujeta la pluma con ambas manos y acércatela a la cara. Respira hondo y concéntrate en el color brillante y la delicada textura de la pluma. Mueve lentamente la pluma de un lado a otro de la mano, sintiendo su peso y su textura.

Este ejercicio pretende ser suave y relajante, permitiendo también a los alumnos ciegos explorar el movimiento mediante el uso de la pluma. Puede adaptarse según sea necesario para acomodar diferentes niveles de movilidad y capacidad.

2ª Unidad

El ritmo de la lluvia, escenarios multilingües

Taller: L-cloud: Regen ^ lluvia ~ luvia ≠ deszcz = kiša ...

Cuestiones medioambientales: entorno social, diversidad lingüística

Objetivos:

En este taller exploraremos la variedad de significados metafóricos de “lluvia”, impregnados de humor y memoria, que se evocan al pronunciar el término en varios idiomas.

El tema de la lluvia pone en juego la exploración desencadenada al escuchar o imaginar ritmos de lluvia mientras se pronuncia el término “lluvia” en varios idiomas como impulso para la creación de secuencias de movimiento corporal en diversas dinámicas. Se explora la conciencia sensorial de la “lluvia” en su variedad de dinámicas, formas, componentes (como las gotas), ciclos y elementos en sus potenciales de comunicación interpersonal. Esta experimentación está diseñada para informar posteriormente un proceso de equipo creativo en el que un grupo de bailarines produce formas coreográficas novedosas. Además, se utilizan dimensiones asociativas y emotivas, como los estados emocionales o los recuerdos relacionados con la lluvia y las implicaciones simbólicas de términos en varios idiomas, para ampliar los potenciales creativos de los participantes en lo que respecta a su expresión y comunicación con los demás.

El punto de vista del lenguaje incorporado explica por qué el cuerpo es sensible a las expresiones lingüísticas y puede impregnarse de significado. Por ejemplo, puede explicar por qué hablar de lluvia puede desencadenar imaginaciones inmersivas de lluvia y arrojar luz sobre por qué las palabras se utilizan muy eficazmente para instruir movimientos, en contextos de danza y otros. Multitud de prácticas somáticas trabajan con imágenes que se encapsulan en instrucciones verbales y que se “despliegan” en el lugar del cuerpo.



Extractos de un ensayo científico escrito por
Dr. Michel Kimmel, revisor científico del proyecto ²⁰

Introducción

El estudio de la corporeidad en la danza puede ayudar a comprender cómo influye el cuerpo en los procesos cognitivos, como el recuerdo y la comprensión del lenguaje, especialmente en un entorno multilingüe. A través de la exploración de la articulación y la gestualidad corporales en relación con el lenguaje hablado y la memoria, los bailarines pueden comprender mejor la interconexión entre cuerpo y mente.

²⁰ 21. El texto completo del ensayo científico escrito por el Dr. Micheal Kimmel se incluye en el apéndice de este guión. Nota del autor.

En última instancia, esto puede conducir a una mayor apreciación del papel de la corporeidad en la danza y su potencial para influir en el comportamiento adaptativo en diversos ámbitos de la vida. Esta unidad permite a los participantes explorar los sonidos de la “lluvia” en un entorno multilingüe, a la vez que desarrollan una verbalización sistemática de lo que intuyen o lo que sus cuerpos “saben”. Los ejercicios de fonética articuladora ayudan a profundizar en su conexión con el movimiento y el sonido, potenciando la conciencia de sus propias sensaciones corporales y las de los demás miembros del grupo.

El ejercicio se centra en investigar cómo puede ampliarse la cognición corporal mediante un cambio a otro idioma en un entorno multilingüe, con el fin de recordar y reconceptualizar recuerdos personales, ya sean traumáticos o agradables. La metodología de investigación utiliza un enfoque mixto que combina la composición de movimientos corporales, ejercicios fonéticos articulatorios, experimentos de pensamiento e improvisación de contacto. Esta exploración busca reimaginar, renovar, liberar, recrear y revitalizar las condiciones que desafían el papel de la corporeidad en el lenguaje emocional.

Además, la investigación pretende explorar los aspectos de autorregulación impulsados por las emociones en la cognición incorporada adquirida a través del ritmo y el sonido, que pueden influir positivamente en comportamientos adaptativos como la prevención de lesiones y las relaciones sociales.

Preguntas orientativas.

*Mientras piensas en “lluvia”, ¿qué imágenes aparecen en tu mente?
¿Cómo se siente tu cuerpo?*

Explora:

Pronuncia el término “lluvia” en varios idiomas

Reflexione sobre sus sensaciones corporales, emociones e imágenes asociadas a la lluvia cuando se pronuncia en diversas lenguas.

Crear una secuencia de movimientos corporales iniciada al pronunciar el término “lluvia”. Repite la secuencia de movimientos en diferentes tempos (lento, medio, rápido) y en diversas dinámicas (suave, moderado, agudo).

Reflexiona sobre cómo cambiar el tempo (lento, medio, rápido) y la dinámica (suave, moderada, aguda), altera la expresión de tu historia de la lluvia.

Conclusión:

El estudio de la corporeidad en la danza puede ayudar a comprender cómo influye el cuerpo en los procesos cognitivos, como el recuerdo y la comprensión del lenguaje, especialmente en un entorno multilingüe. A través de la exploración de la articulación y la ges-

tualidad corporales en relación con el lenguaje hablado y la memoria, los bailarines pueden comprender mejor la interconexión entre cuerpo y mente.

El ejercicio ha sido creado para el aprendizaje experimental y la investigación sobre cómo la memoria y las emociones de los seres humanos varían dentro de diversos paisajes lingüísticos, dependiendo de las experiencias relacionadas con algún idioma y evento en particular.

Más información sobre el proyecto de arte y ciencia con paisajes multilingües de "lluvia" en el siguiente enlace: <https://www.tatjana-christelbauer.com/en/newpage1c6522bc>

SESIÓN DE TRABAJO:

Gotas de lluvia ácidas ejercicio de encuentro

Guía introductoria

La metáfora de la "lluvia ácida" puede utilizarse para explorar las formas en que las pautas de comunicación negativas o perjudiciales pueden erosionar y dañar las relaciones.

*¿Qué se puede identificar como intoxicación en la comunicación?
¿Cómo se aplica en el movimiento corporal?*

Objetivos:

Las implicaciones simbólicas de términos como "gotas de lluvia ácida" "nube de gotas ácidas" se utilizan para explorar las formas en que los patrones de comunicación negativos o perjudiciales pueden erosionar y dañar las relaciones, El punto de vista del lenguaje incorporado puede explicar, por qué hablar de la lluvia ácida como metáfora de los conflictos relacionales en la comunicación puede arrojar luz sobre cómo las metáforas pueden utilizarse eficazmente para instruir los movimientos, en contextos de danza y otros.

Adaptar el tema de la lluvia ácida a la expresión corporal y la comunicación verbal, utilizando la "lluvia ácida" en forma simbólica para investigar qué es el envenenamiento en la comunicación verbal y no verbal y cómo se puede optimizar la concienciación sobre las "partículas de envenenamiento" identificadas. Trabajar con el significado simbólico puede ampliar el fondo de herramientas creativas y abrir nuevos espacios imaginativos para experimentos creativos, lo que puede dar lugar a nuevos descubrimientos para la mejora de la calidad expresiva y articuladora en la práctica de la comunicación, como la formación en danza, la actuación coreográfica y otras formas de prácticas colectivas.

Reflexiona sobre las experiencias en comunicación, siguiendo las preguntas guía: *¿Cuáles son las causas de los conflictos en la comunicación según tu experiencia? ¿Qué se identifica como "envenenador" y qué puede servir de "purificador"?*



En cuanto a la conexión de estas ideas con la interacción simbólica en la danza, la metáfora de la “lluvia” puede incorporarse a los movimientos de la danza y la coreografía para explorar los temas de la purificación y la limpieza. Al encarnar estos conceptos a través del movimiento, los individuos pueden comprender mejor el impacto de su comunicación y la importancia de la conciencia de la diversidad.

Explorar, comprometerse, ampliar:

Los participantes se dividen en 2 colones, en las esquinas opuestas del espacio.

Con una señal inicial (puede hacerse con palos de madera, palmas u otros instrumentos a elección), 2 bailarines corren por el espacio, luego se encuentran en el centro, donde se “atacan” mutuamente con un movimiento inspirado en la lluvia ácida, y luego ambos bailarines caen al suelo. Y así sucesivamente, hasta que todo el grupo de participantes esté en el suelo.

Variante: una envenenadora, otra purificadora, improvisación de contacto, final abierto ...

Investiga sobre las ideas que quieras conocer más a fondo, mientras sigues los enlaces a artículos científicos y vídeos, encuentra tus propias explicaciones adecuadas

Referencias y enlaces para profundizar en la investigación:

Recursos sobre el ciclo del agua de la NASA: <https://gpm.nasa.gov/education/water-cycle>

Datos sobre la lluvia ácida de Safe Water org: <https://www.safewater.org/fact-sheets-1/2017/1/23/acid-rain-fact-sheet>

3ª unidad

Instrumentos de evaluación: Conferencia, conferencia: El ritmo de la lluvia

Ideas orientativas

Preguntas orientadoras generales:

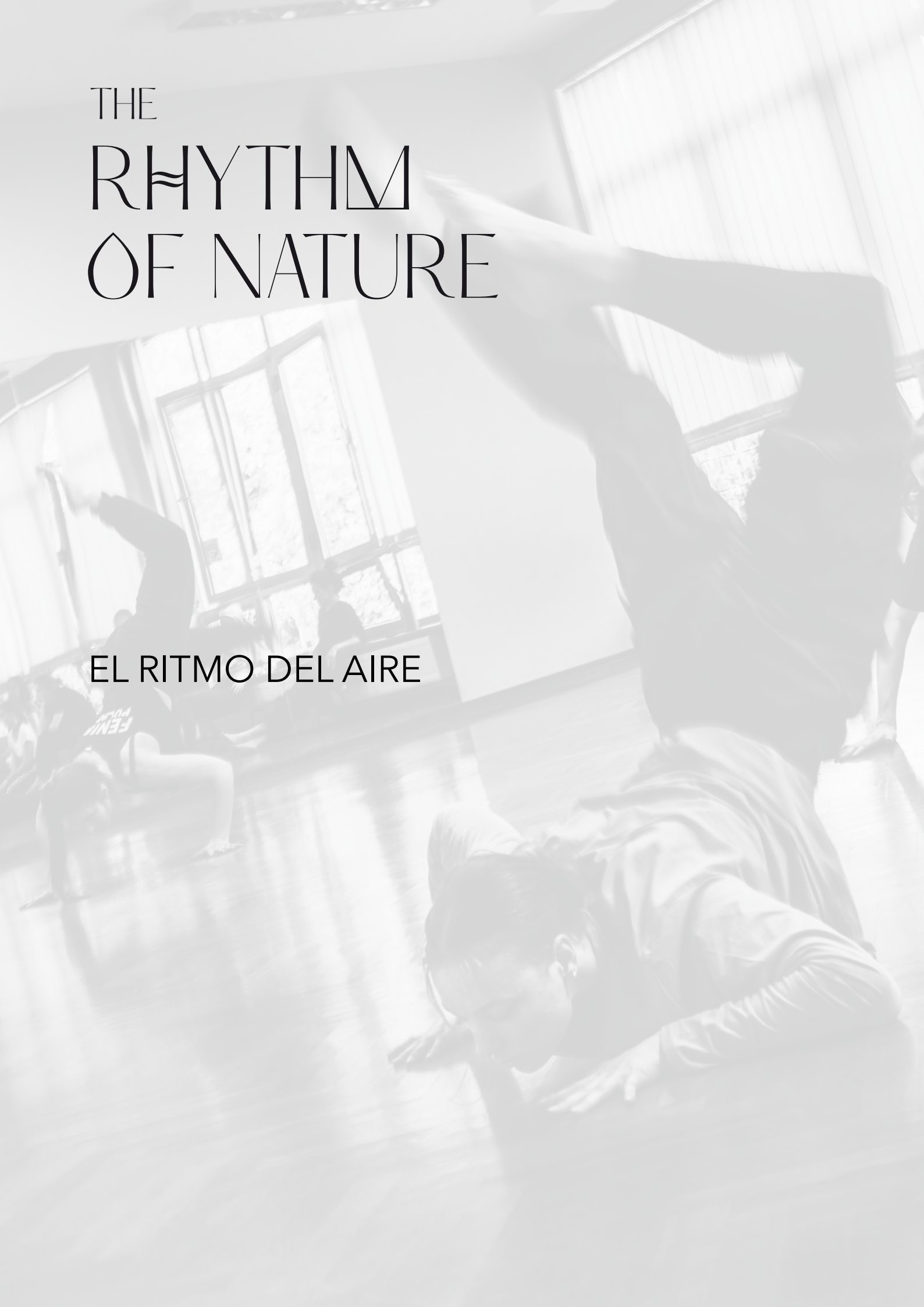
¿Cómo integrar la educación medioambiental en la enseñanza, investigación y práctica de las artes de la danza? ¿Por qué es importante implicar e incluir a diversos agentes y prácticas en la educación y la política en materia de desarrollo sostenible?

¿Cómo pueden mejorarse las culturas relacionales entre seres humanos y entre seres humanos en entornos diversos a través de las prácticas artísticas?

En su discurso de 1949 en el Schloss Leopoldskron de Salzburgo, Hundertwasser expresó sus ideas sobre la misión del arte de la siguiente manera: El arte debe luchar con nosotros; el arte debe ser un aliado de la humanidad. El mundo nunca fue tan turbulento como ahora y el arte no debe escapar ni huir de este mundo"²¹

¿Qué importancia tiene el desarrollo sostenible en las artes de la danza?

²¹ Fuente: Artículo: <https://www.architectural-review.com/essays/reputations/friedensreich-hundertwasser-1928-20>



THE RHYTHM OF NATURE

EL RITMO DEL AIRE



Félix A. Arjona Conejero

felixarjona1@gmail.com
<https://felixarjona.com/>
@felixibilidades

Bailarín profesional y coreógrafo. Terapeuta Gestalt y psicoterapia del movimiento. Profesor de Yoga. Docente de danza contemporánea y contact improvisation.

Creador del espacio online para el crecimiento personal 'La cultura del contacto' y fundador de SOMA&Play. Investigación y creación a través del contacto, el movimiento y la improvisación, la Contact Improvisation Formación Andaluza y Contact Camp Andalucía.

Félix Arjona es un artista y creador sevillano, multidisciplinar y versátil, cuya labor profesional ocupa diferentes facetas que abarcan una gran diversidad de áreas profesionales.

ARTES ESCÉNICAS

Félix es bailarín y coreógrafo profesional formado en Sevilla en el Centro Andaluz de Danza y Endanza, Sevilla (2004/07), y más tarde en TanzAkademie Balance 1, Berlín (Alemania) (2007/08).

En 2008, Tras terminar sus estudios en Berlín, Félix comienza a trabajar como intérprete y colabora en los proyectos:

- Con el colectivo 'OGM' (fundador e intérprete) (2008/11):
 - 'Lager', junto a la bailarina Daniela Schmidtke.
 - 'Yellow Monday'
 - 'Brandscapes'
 - 'Party?...Like it'
- Con AADK, Abraham Hurtado - 'Welcome to Europe' (2010)
- Con creaciones propias unipersonales:
 - 'The Time Machina' (2009)
 - 'The Cabin' (2009)

En 2011 vuelve a España y trabaja como intérprete colaborando en los proyectos:

- Teatro del Gallinero:

- 'Microegos en privado' (2011).
- 'La mujer del pescador' (2011).
- Family Affair Films: 'The Harvest' videodanza dirigido por Chaja Hertog y Nir Nadler (2012).
- Proyecto Vertebración - Asoc. PAD:
 - Vertebración III - 'Lo que toca' dirigido por Raquel Madrid (2013).
 - Vertebración IV - 'El cabrón más fuerte' dirigida por Anna Jonson (2014). 'Instead of allowing some thing...' de Tino Seghal, CAAC (2015).
 - 'No. Un cuento flamenco' largometraje dirigido por Jose Luis Tirado (2016). Y en sus propias creaciones unipersonales:
 - 'BLN', Sevilla (2012).
 - 'Medio Lleno' Festival 'feSt', Sevilla (2014).
 - 'La descolonización del cuerpo' - CIRAE. Centro de Investigaciones y Recursos de la Junta de Andalucía. Noche en Blanco, Sevilla (2016).

De sus proyectos en colaboración más recientes destacan:

- Dúo 'Propiamol. Práctica compartida de Amor Propio' junto a la bailarina Natalia Jimenez Gallardo (2018/19)
- Creación en proceso del dúo 'Playground for Adults' junto a la actriz y bailarina Georgina Amat.
- Actualmente Félix trabaja en el Solo 'Doméstica', que ha sido mostrado en el Certamen 'Me, Myself & I' organizado por la Asociación 'Paso a 2', en su versión anterior como 'Lento', en Teatro Pradillo, Madrid (2021), y el dúo 'BREMOH' junto a Juan Manuel Rodriguez, cuya primera muestra tuvo lugar el pasado 12 Octubre en al 'Noche en Blanco' de Segura de León, Badajoz.

También participa como coreógrafo en el proyecto 'Rhythms of Nature' Programa Erasmus plus. Call 2021 Round 2 KA2 +.

Félix es actual vicepresidente de la Asoc. de Profesionales y Cías de Danza de Andalucía (PAD).

*PREMIOS Y NOMINACIONES

Félix es nominado a mejor bailarín por los premios Red de Escenarios de Sevilla por 'Lo que toca' dirigido por Raquel Madrid (2013).

Félix recibe el 1er Premio del Jurado por 'Medio Lleno', en el Certamen de Cápsulas del Festival Fest, Sevilla (2014).

Recibe el Premio Tejer Danza para su proyecto educativo SOMA&Play. Investigación y creación a través del movimiento, el contacto y la improvisación, dentro de la XII edición de los Premios PAD. (Asoc. de Cías y profesionales andaluces de la Danza) (2022).

Otra formación profesional en Artes Escénicas

Félix es técnico de Indumentaria y Caracterización Teatral formado en Escénica. Empresa Pública de Instituciones Culturales de la Junta de Andalucía. (2001/2).

Cursa 2 años de la especialidad en Escenografía de la Escuela Superior de Arte Dramático de Sevilla (2002/4).

Experiencia técnica profesional en Artes Escénicas

Félix trabaja como técnico de maquinaria y construcción de escenarios con la Sala La Imperdible (2002/2004).

Experiencia profesional como docente en danza contemporánea y danza contact improvisation (CI)

Desde su llegada a finales de 2011 hasta la actualidad, Félix activa la comunidad de Danza Contact Improvisation realizando clases, talleres y jams regulares para el estudio y la práctica del CI. Además participa como docente en diferentes festivales, encuentros y centros educativos como:

Cías. DanzaUna y Danza Abierta en la Univ. de Costa Rica (2017).

Festival de danza Desert Contact Almería, Cortijo los Baños, Almería (2017).

Festival de danza Asturias Contact Festival, Llanes, Asturias (2015/17).

Festival de danza Contact & Flow Andalucía, Wakana Lake, Cádiz (2017).

Festival de danza Cardedeu Contact Festival (2018),

Fundador y docente en SOMA & Play. Investigación y creación a través del movimiento, el contacto y la improvisación, Tavira-Algarve, Portugal (2019/20/21/22).

Master Class de danza CI en la semana cultural del Conservatorio Profesional 'Antonio Ruiz Soler' de Sevilla (2018)

Curso de formación en 'Metodología de Contact Improvisación' para alumnos y profesores, en el Conservatorio Profesional 'Antonio Ruiz Soler' de Sevilla, organizado por CEP Andalucía. (2019).

Fundador y docente de CI Formación Andaluza, Sevilla (2021/23)

Docente en el festival de danza West.Meets.East en Antalya (Turquía), organizado por Motion Mode Dance Theatre, Austria (2023).

Organizador y docente del 1er y 2º Contact Camp Andalucía, Algodonales-Cádiz (2023/24).

ARTES PLÁSTICAS

Tras formarse como Restaurador en Madera en el centro Arteaula, con la edad de 19 años, Félix comienza su carrera como artista plástico autodidacta, junto a la artista y terapeuta chilena Ximena

Ahumada Ávila, con la que se forma como muralista.

Desde ese momento hasta 20 años más tarde Félix realiza murales junto a Ximena y la Asoc. de Brigadas Muralistas de Sevilla. Dentro de esta asociación llevarán a cabo acciones de pintura muralista con un enfoque social y comunitario en diferentes barrios de Sevilla.

Todavía en la actualidad, Félix incluye las artes plásticas como una forma de lenguaje artístico como elemento fundamental que acompaña sus propuestas escénicas.

TERAPEUTA Y SALUD MENTAL

Trabajo desde lo simple, la sensibilidad, la empatía y los cuidados comunes. Terapeuta acompañando procesos de cambio:

- Acompañamiento personal, parejas, familias o grupos. Sesiones eventuales o regulares para el autoconocimiento y los cuidados comunes.
- Talleres Formativos. Talleres de formación en terapia Gestalt. Facilitación de Herramientas para la expresión artística y creativa y la resolución de conflictos biopsicosociales.
- Asesoramiento y Acompañamiento de Grupos y Comunidades. Facilitador y mediador en la creación de grupos o comunidades en proceso.
- Investigación y experimentación de nuevos lenguajes corporales, sensoriales y psicosomáticos a la vez que lúdicos y escénicos para la salud mental y el bienestar.

En 2006, Félix comienza la formación básica como terapeuta Gestalt en JERA y un año más tarde se traslada al grupo de formación gestáltica dentro del Instituto Gestalt Counseling. (Tomares) Sevilla, hasta 2011. En 2011 funda la escuela de formación de terapeutas Counselor Gestalt, La Semilla. Escuela Creativa de Counseling Gestalt (2011/15).

Desde entonces Félix se ha formado en:

Resolución de Conflictos a través de prácticas artísticas y expresivas, organizado por la Univ. Pablo de Olavide y Casa Sahara, Sevilla (2014).

I Jornada Formativa sobre Nuevas Masculinidades. Ayto de Sevilla (2015). - En 'Arte y Desarrollo Social' con el gestor cultural Claudio Pansera. Univ. Pablo de Olavide, Sevilla (2016).

En 'Arteterapia, género y cuerpo' con Maria Antonia Hidalgo y Lucía Reula. Cursos de verano de la UPO en Carmona, Sevilla (2017).

'Healing with the Arts' formación de la Universidad de Colorado (2019).

Formación en paternidades igualitarias 'Leyendo masculinidades' organizado por el Instituto Andaluz de la Mujer, Sevilla (2021).

También ha recibido formación a destacar en Terapia Bioenergética, Teatroterapia, Masaje Shiatsu, Comunicación No Violenta, Facilitación de Grupos y EFT (Técnica de Liberación Emocional).

Y lleva a cabo la siguiente labor profesional:

Dirección de La Semilla. Escuela creativa de counseling Gestalt. (2011/14) - Docente externo en el Máster de Profesorado de Educación Secundaria Obligatoria, Bachillerato, Formación Profesional y Enseñanza de Idiomas (2014/16)

Docente externo en el Máster de Arteterapia y Aplicaciones del Arte para el Diálogo y la Integración Social (2014/17).

Proyecto Uno de Nosotros, junto a la ONG Solidarios y los alumnos de La Semilla, en el Penitenciario de Sevilla (2014)

Facilita el curso de formación en Técnicas Expresivas y Pedagogía de Lenguajes Artísticos de la Asoc. Proexdra, (Víznar) Granada (2015).

Facilitador en contact improvisation y terapia II Jornadas de Arte y Salud, junto al Colectivo Primera Planta, Sevilla (2015)

Facilitación de grupos a través de la danza contact improvisation Sustainability 3.0, organizado por Trial & Error y Erasmus +. Berlín, Alemania (2016)

Facilitador en danza contact improvisation en el 'Congreso de Educación Artística con Énfasis en la Salud y el Bienestar' de Asoc. Proexdra, (Víznar) Granada (2016).

Facilitador en Connect. Encuentro Internacional de Educación Waldorf en Kiez, Holanda. (2018)

Facilitador en la actividad pedagógica Propiamol. Taller de prevención de la violencia sexual a través de la danza, junto a la bailarina Natalia Jiménez Gallardo y la psicóloga Paola Zurbarán, en el SADUS de la Universidad de Sevilla, la Fundación Don Bosco y 'Yo también siento' - V Jornadas de sexualidad y afectividad en personas con discapacidad intelectual, Ayto de Sevilla (2019).

Mi labor actual está enfocada en la pedagogía de la danza, el estudio de la experiencia corporal y del movimiento, la experiencia somática, la creatividad y la expresión artística, aplicadas a la salud mental y los cuidados comunes. Las artes escénicas y expresivas como herramientas de comunicación -no verbal- que proveen de una información psicoemocional que favorece el diálogo, la empatía y contacto necesario para una mejora de las relaciones personales y sociales. Enfocado en un aprendizaje profundo de las emociones y de la consciencia corporal, unifico y aplico diferentes recursos y capacidades para ayudar a las personas a cuidar de sí mismas y a las personas de su comunidad.

Enfoque técnico y metodológico para la pedagogía y la composición de la danza en relación con la protección del medio ambiente, el cambio climático y el desarrollo sostenible.

Autor: Félix Arjona

ÍNDICE

Introducción	71
Ejercicios para bailarines	72
1er día - Body·Sound·Mapping y Katsugen Undo - Parte 1	72
Introducción a Body·Sound·Mapping (BSM)	74
BSM - Aplicación del dispositivo BDM - Parte 2	77
BSM - Aplicación del dispositivo BDM - Parte 2 / Fase 1	77
BSM - Aplicación del dispositivo BDM - Parte 2 / Fase 2	78
BSM - Aplicación del dispositivo BDM - Parte 2 / Fase 3	79
BSM - Aplicación del dispositivo BDM - Parte 2 / Fase 4	82
2º día - Recursos de investigación del movimiento para la composición escénica y coreográfica	84
La pequeña danza o el viaje de la tensión-atención. Ecología del movimiento	84
El cuerpo mutante	86
El abanico	87
Bibliografía	87

INTRODUCCIÓN

El taller denominado 'Ritmo del Aire' es el tercero de 3 encuentros dentro del proyecto 'Ritmo de la Naturaleza' cofinanciado por la Unión Europea, en el que la Agencia Andaluza de Instituciones Culturales, AAIICC, participa como socio.

Por razones ajenas a la organización de este proyecto, la sesión de Sevilla se redujo a 2 días. En cualquier caso, el calendario se ajustó a esta nueva temporalidad y el programa se desarrolló de forma fluida y armoniosa para todas las partes implicadas en el proyecto.

Como coreógrafo coordinador de la sesión en Sevilla, me pareció necesario, y obviamente debido a la temática del proyecto, crear un espacio de conexión con la naturaleza. Y más cuando una de las propuestas de los talleres se desarrolla en un marco de investigación que tiene lugar en la naturaleza.

Para mí era evidente que para saber qué necesita la naturaleza y cómo hay que escuchar esa necesidad para que sirva de motor de cambio, era imprescindible entrar en contacto con ella y sentirse parte de ella. Acceder a este conocimiento no como algo que viene de algo externo a nosotros, sino como algo integrado en nuestra conciencia y en nuestra experiencia de la naturaleza, de lo natural que ya está en nosotros.

De este modo, reconocer y experimentar los ritmos de la naturaleza, y en este caso, los ritmos del aire, no como algo extraño que hay que incorporar, sino como algo accesible y que se puede experimentar en nuestra vida cotidiana.

Me interesaba crear un espacio en el que los ritmos formaran parte de nuestra experiencia total y compositiva porque nuestra percepción y nuestros sentidos están despiertos y sensibles y en relación directa con el entorno natural.





Para ello, consideré necesario contextualizar la propuesta con una serie de preguntas que pudieran ayudar al grupo de bailarines a reflexionar y plantearse cuál era su relación con el tema del proyecto y con la naturaleza en general.

Al inicio del proyecto, utilicé las siguientes preguntas para introducir al grupo de bailarines en los contenidos del proyecto:

- *¿Qué entendemos por Ritmos de la Naturaleza?*
- *¿Qué ritmos puedes reconocer y hacer visibles en la naturaleza?*
- *¿Qué elementos forman estos ritmos?*
- *¿Cuál crees que puede ser la relación de un artista/coreógrafo con los ritmos de la naturaleza? ¿Cómo se relaciona con ellos? ¿Cómo le afectan?*
- *¿Cómo responde un bailarín o coreógrafo a los ritmos de la naturaleza?*
- *¿Cómo responde a lo conocido y a lo desconocido?*
- *¿Cómo lee y responde a las instrucciones del entorno?*
- *¿Cómo dialoga el cuerpo con esta experiencia?*
- *¿Cómo es el proceso creativo o de composición en relación con el entorno?*
- *¿Cuáles son los canales que el bailarín.a / coreógrafo.a utiliza en relación con el ambiente en el que se sitúa y se mueve?*
- *¿Qué prácticas se derivan de nuestra relación con la naturaleza y cómo pueden conducirnos a una mayor comprensión de nuestra relación con el cuerpo, el movimiento y el propio entorno?*





EJERCICIOS PARA BAILARINES

La propuesta de talleres 'Ritmos del Aire' fue la tercera de las 3 sesiones dentro del proyecto 'Ritmo de la Naturaleza' cofinanciado por la Unión Europea.

Esta propuesta estuvo dividida en 2 días de talleres:

1er día. Body Sound Mapping. (6 horas aprox).

2º día. Recursos para la investigación del movimiento y la composición escénica y coreográfica. (6 horas aprox).

Conocimientos técnicos y metodológicos para la pedagogía y la composición en danza en relación a la protección medioambiental, el cambio climático y el desarrollo sostenible.

Desde que tuve conocimiento de mi participación en este proyecto uno de mis deseos más fuertes era que, al menos una parte de la actividad en Sevilla, se pudiese realizar en la naturaleza. Es por ello que comenzamos la actividad en el Parque del Alamillo, justo al lado del Centro de Creación Coreográfica de Andalucía, de la AAIIICC, donde más tarde pudimos desarrollar las propuestas llevadas a cabo en el parque.

1er día. Katsugen Undo y Body-Sound-Mapping.

1ª Parte. Calentamiento a través de práctica energética y del movimiento. Katsugen Undo.¹

Para el 1er día de actividad elegí comenzar con un calentamiento corporal y del movimiento en la naturaleza usando la práctica de Katsugen Undo - Movimiento Regenerador. Esta práctica de origen japonés basada en la cultura Seitai, se centra en la liberación de la energía bloqueada en el cuerpo a través de movimientos espontáneos y naturales.^{2 3}

El motivo de usar esta práctica en este contexto se debe a la relación de esta práctica con ciertos aspectos que me parecían fundamentales para el contexto donde se desarrolla la propuesta.

Algunos de estos son:

- La liberación de bloqueos y restricciones.
- Movimiento natural y espontáneo.
- Movimiento instintivo.

¹ https://es.wikipedia.org/wiki/Haruchika_Noguchi

² <https://seitaibarcelona.com/katsugen-undo/>

³ <https://www.facebook.com/BioSeitai/videos/katsugen-undo-y-danza-qu%C3%A9-es-para-ti-el-seitai-y-su-pr%C3%A1ctica-fundamental/1114087502396629/>

- Relajación.
- Respiración.
- No interferir conscientemente durante la práctica.

El propósito de incluir Katsugen Undo previo a la práctica de Body-Sound-Mapping fue preparar al cuerpo para un tipo de respuesta sensorial más pura y honesta con los estímulos auditivos que se perciben en el instante.

Para eso la liberación de bloqueos psicofísicos, un estado de relajación previos a través de la respiración y la disponibilidad física que aporta esta práctica es fundamental para entrar más tarde en un estado perceptivo más puro y neutral, con todos los sentidos activos, en especial, el sentido del oído.

Todo esto, sumado a las posibilidades de movimiento que se originan a raíz de la movilidad de la columna que propone el Katsugen nos permitió sumergirnos en una cualidad expresivas que rompía con los patrones habituales, ofreciéndonos una escucha más profunda de nuestro cuerpo y su potencial para responder, autorregularse y adaptarse a las necesidades del entorno.

2ª Parte. Desarrollo de la metodología usada en la propuesta 'Ritmos del Aire' en Sevilla. Aplicación del dispositivo Body-Sound-Mapping.



Introducción a BODY·SOUND·MAPPING a través del proyecto SOMA&Play

Para crear una metodología específica de la propuesta Ritmos del Aire en Sevilla, me base en la experiencia cosechada en los últimos 4 años en la gestión y organización del evento **'SOMA&Play. Investigación y creación a través del movimiento, el contacto y la improvisación.'** (S&P).⁴

Desde el origen de este evento, veníamos proponiendo un espacio de investigación en un entorno natural, Ría Formosa, Tavira (PT), y cuyo enfoque coincide con las características de este proyecto, Ritmos de la Naturaleza. Es precisamente en el contexto de S&P, donde nacería la que después sería la propuesta principal de metodología e investigación para la actividad del proyecto Ritmos de la Naturaleza en Sevilla, Ritmos del Aire.

Durante estos 4 años de 'S&P' pudimos enfocarnos y profundizar en 4 temáticas diferentes, como son la **'permanencia'**, **'transitar'**, **'reciprocidad'**, **'regeneración'** y una potencial temática para una 5ª edición **'simbiosis'**. En cada una de estas propuestas el objetivo ha sido crear una serie de propuestas experimentales en formato de laboratorio para el encuentro entre artistas, que desean investigar y cuestionar sobre el cuerpo y el movimiento, en las lindes que unen la creación y las artes performativas con las relaciones personales simbióticas, respondiendo a la necesidad de interacción y apoyo mutuo que busca un desarrollo sostenible y equitativo para ambas partes, y en relación a la naturaleza.

Es a raíz de estos eventos anuales y de la experiencia obtenida con los grupos de participantes y las diferentes propuestas de investigación con las que experimentamos, que llegué a la creación del **dispositivo Body-Sound-Mapping**.

En una 1ª definición **Body - Sound - Mapping (BSM)** actúa como un dispositivo de composición instantánea de carácter orgánico y sensorial que usa el sonido como principal disparador de impulsos y motores del movimiento in-situ, usando el cuerpo y la relación con el sonido del entorno, y el espacio interno-externo a ese cuerpo, como el mapa dónde trazar recorridos dentro de un territorio corporal que se despliega en el espacio como territorio escénico.

Después de haberse puesto en práctica en varias ocasiones, actualizamos su definición como, **'Body-Sound-Mapping es un dispositivo experimental de composición instantánea en movimiento que funciona a través de la percepción auditiva in situ de sonidos de la naturaleza y su resonancia en el cuerpo'**.⁵

La percepción combinada de estos sonidos crea atmósferas sonoras

⁴ <https://somaandplay.weebly.com/>

⁵ <https://es.wikipedia.org/wiki/Resonancia>



aleatorias que se manifiestan en un territorio físico natural (e imaginario), que actúa como bypass hacia la improvisación de movimiento y composición en el espacio. Este flujo vibratorio de sonidos se traduce en procesos corporales somáticos-sensoriales que resultan impulsores del movimiento. El cuerpo funciona como una caja de resonancia de los sonidos de la naturaleza generando un efecto somático que es traducido en movimiento por el intérprete.

Durante la experiencia de BSM, la composición escénica y la dramaturgia son 2 constantes que suceden simultáneamente a través del intérprete/s (dependiendo si desarrolla en un contexto natural o escénico). El cuerpo físico actúa como caja de resonancia vibracional de las frecuencias sonoras que se escuchan en la naturaleza adyacente generando un efecto cualitativo del movimiento y un estado anímico.

Esto se traduce en una creación y composición coreográfica improvisada que depende de la localización del intérprete en el espacio (delimitado), la capacidad auditiva en la percepción de los sonidos, la propiocepción y la relación espacial, la mezcla de los sonidos (volumen - intensidad - armonía) y la capacidad sensorial y expresiva del bailarín/a a la de 'interpretar' los sonidos y componer en la escena.

Esta creación/composición coreográfica ocurre en varias fases dependiendo del entorno natural donde se lleva a cabo y el tiempo disponible para ello. A continuación enumero las más básicas y experimentadas hasta ahora, pero pueden ser modificadas y ajustadas a los diferentes contextos y/o entornos naturales:

1ª Fase. Escucha activa y mapeo del sonido.

En esta 1ª fase reunimos al grupo de bailarines/as en un punto en concreto de un entorno natural, en este caso fue un parque (podría ser un parque natural, bosque, ría, sendero, valle o montaña, etc) que reúna unas condiciones que favorecen una escucha activa, clara y precisa de sonidos provenientes de la naturaleza, así sea que estos puedan mezclarse con otros sonidos 'no naturales' o artificiales, generados por otros elementos ajenos a la naturaleza, como el sonido de un móvil, coches, aviones, etc.

De ser posible, con la ayuda de un mapa de la zona, ya sea en papel o a través de algún otro aparato (tablet o móvil), buscamos encontrar nuestra localización exacta en el mapa, y desde ahí ascendemos de forma cenital para reconocer el territorio alrededor nuestra, observar cual es el entorno natural que nos rodea, qué vemos alrededor, que muestra esa imagen digitalizada, un río, una laguna, una playa, árboles, un sendero, etc; aunque a veces también encontraremos otros elementos artificiales, en definitiva, una diversidad de paisajes sonoros.⁶

Nos puede servir de ayuda delimitar de alguna manera el alcance de ese territorio sin necesidad de usar una distancia específica, bastaría con tener una idea del entorno más próximo. Nuestra capacidad auditiva depende de muchos factores, por eso, en caso de que queramos ser específicos con la distancias del campo auditivo que queremos abarcar para la propuesta, sugiero que tomemos unos 15 m, ya que dependiendo en qué condiciones nos encontremos, los sonidos más lejanos suelen ser más difíciles de localizar en el espacio.

1ª Parte. Escucha activa (10 min aprox.)

Nos colocamos tumbados en el suelo bocarriba, cerramos los ojos y respiramos poniendo plena atención a la escucha activa de los sonidos de nuestro ambiente.

Es común que, al inicio, nos encontremos con algunas interferencias para la escucha activa y plena de los sonidos a nuestro alrededor. Normalmente, para ello, necesitamos acallar nuestra mente y entrar en un estado de plena consciencia dónde el silencio mental también nos sirve como el papel en blanco donde irán apareciendo la partitura de sonidos. Esta plena atención se va afinando a medida que nos sumergimos en la escucha y somos capaces de reconocer una gran variedad de sonidos que ocurren tanto en puntos del territorio que están pegados a nuestro cuerpo como en zonas muy alejadas, desde pequeños insectos que se aproximan o entran en contacto con nuestro cuerpo, como el sonido del oleaje del mar o



⁶ <https://www.southplug.cl/en/do-you-know-the-effect-sound-frequencies-have-in-your-organism/>

de la copa de los árboles movidos por el viento.⁷

Es particularmente interesante tener en cuenta que durante el tiempo que le dedicamos a la escucha activa de estos sonidos, algunos de estos no permanecen en el mismo lugar todo el tiempo, sino que pueden trasladarse a diferentes lugares y niveles del territorio, haciéndonos partícipes de la verdadera dimensionalidad del sonido y sus posibilidades de generar un efecto aleatorio en su percepción (tonalidad, señales o marcas sonoras) y su consiguiente efecto en nuestro cuerpo.^{8 9}

2ª Parte. Mapeo territorial del sonido (10 min aprox.)

Después de finalizar con esta primera escucha y a modo de representación del mapa que hemos delimitado (aunque sea a nivel imaginario), buscamos dibujar en hojas de papel que nos sirven de marco territorial, nuestra localización y la localización aproximada de la procedencia dichos sonidos y el emisor de ese sonido.



Cartografías de la experiencia auditiva de 2 de los bailarines.

Es habitual y recomendable compartir con el grupo los dibujos realizados y comparar las diferencias entre unos dibujos y otros, entre las diferentes experiencias obtenidas, las diferencias en las capacidades auditivas de cada alumno y su representación sobre el papel a modo de cartografía del territorio sonoro.

Normalmente esta primera experiencia resulta ser una primera inmersión en las profundidades de nuestra percepción auditiva, que nos devuelve un estado mental y anímico calmado y receptivo, nos abre las puertas a despertar nuestra sensibilidad en nuestros otros sentidos, haciéndonos más permeables a otro tipo de experiencias que van más allá de nuestra cotidianidad.¹⁰

7 <https://es.scribd.com/document/564137559/LOS-TIPOS-DE-PAISAJES-SONOROS>

8 <https://es.scribd.com/document/461900665/La-Ecologia-Acustica>

9 <https://es.wikipedia.org/wiki/Sensaci%C3%B3n>

10 https://es.wikipedia.org/wiki/Percepci%C3%B3n_sonora



2ª Fase. Escucha activa e incorporación del sonido.

1ª Parte. Escucha activa (10 min aprox.)

En esta fase volvemos al inicio de la fase anterior, colocándonos bocarriba en el suelo, cerrando los ojos y respirando, mientras empezamos a escuchar de manera activa los sonidos que aparecen a nuestro alrededor. Durante esta parte nuestra escucha ya está más afinada, con lo que podemos percibir los sonidos del entorno con mucha más claridad y precisión que en la fase anterior.¹¹

2ª Parte. Incorporación del Sonido (10 min aprox.)

En esta 2ª Parte vamos a buscar localizar los sonidos en nuestro cuerpo. Como si de un mapa se tratara, ahora queremos sentir en qué partes de nuestro cuerpo puedo localizar los diferentes sonidos que escuchamos.

En esta nueva tarea, no tratamos de hacerlo de manera aleatoria, a nuestro antojo, sino que agudizamos nuestra escucha para reconocer en qué parte de nuestro cuerpo ese sonido puede estar resonando. Es decir, no solo queremos darle un lugar físico en nuestro cuerpo que puede tener una relación espacial orientativa con respecto al lugar de origen del sonido, sino que el cuerpo actuaría como una caja de resonancia vibracional de esos sonidos también dentro de nuestro cuerpo.

De esta manera entendemos que cada sonido que percibimos puede producir un efecto anímico en nuestro cuerpo que afecta a nuestra psique, nuestro estado emocional, y por lo tanto evocar imágenes y posibilidades de movimiento.

Es muy común que a partir de esta parte las barreras de lo físico empiecen a desaparecer y los alumnos/as comiencen a tener una percepción más profunda de su relación con el todo - entorno. La diferencia entre la percepción interna del cuerpo y la externa comienza a difuminarse y ya no se experimenta como una parte separada del territorio que se percibe sino como un elemento más que forma el conjunto del fenómeno natural alrededor.

3ª Fase. Escucha activa, somática del sonido e investigación del movimiento.

Cada vez que avanzamos un poco más en esta propuesta de investigación, es recomendable hacer una pausa para asimilar las sensaciones experimentadas, dejar un tramo de tiempo suficiente para



11 <https://timberfestival.org.uk/soundsoftheforest-soundmap/>

volver a un estado de reposo, donde podamos equilibrarnos de nuevo, y a la vez, no demasiado extenso como para poder seguir recibiendo los ecos de la experiencia vivida y seguir profundizando en ellas. Si abrimos un espacio para la palabra y compartir nuestras sensaciones con el grupo, intentaremos que este espacio no dure demasiado, a fin de no prorrogar o despertar demasiado la actividad mental, y permanecer todo lo posible en la atención de nuestra actividad sensorial. Más tarde, al finalizar todo el proceso, podremos poner énfasis en los detalles de la experiencia a través del intercambio de diálogo grupal.

1ª Parte. Escucha Activa.

En esta 3ª fase, y como ya hicimos en la fase anterior, volvemos al inicio de la 1ª parte de la 1ª fase, a la escucha activa. En esta ocasión, y después de haber repetido esta parte 2 veces anteriormente, podemos reducir el tiempo que dedicamos a esta parte, pues resulta más fácil adentrarnos en esta pauta, las puertas de la consciencia sensorial ya están abiertas.



2ª Parte. Incorporación del sonido y/o la somática del sonido.

Lo mismo ocurre con la 2ª Parte, a la que ahora podemos llamar la somática del sonido.(1) Una vez experimentado la incorporación del sonido en la fase anterior, nuestro cuerpo guarda una memoria sensorial, somos conscientes de la existencia de un recuerdo del sonido que queda alojado en el cuerpo y los procesos psicosomáticos que tienen lugar cuando incorporamos los sonidos al cuerpo, los localizamos en una parte concreta a raíz del efecto vibracional que el sonido tiene en el cuerpo, en dichas partes. Aunque esta puede variar para cada fase, la percepción que tenemos y las sensaciones corporales ya están despiertas y activas, con lo cual el acceso a la experimentación de dichos sonidos no requiere del mismo intervalo de tiempo que en la fase anterior, y podemos dedicar más tiempo a adentrarnos en el efecto a nivel de nuestra psique, de nuestros estados emocionales y lo que estos evocan en nuestro imaginario y posibilidades de movimiento. Como despierta nuestro deseo de mover y a la vez, de ser movidos.



3ª Parte. Investigación del movimiento.

En esta 3ª y nueva parte nos adentramos en la investigación del movimiento. Si ya estábamos tumbados boca arriba en la 1ª Parte en la práctica de la escucha activa y después pasamos a la somática del sonido en la 2ª Parte, en esta 3ª parte queremos darle continuidad al proceso de investigación Body·Mind·Mapping activando las





movilidad de nuestro cuerpo a través de los impulsos que percibimos, ya sea que estos vengan de una respuesta directa a la somática del sonido (sensación vibracional del sonido + la afectación anímica) del sonido en nuestro cuerpo o de un deseo de -mover o ser movido- respondiendo a un imaginario, una manera de evocar un movimiento que responde a la partitura de sonidos que aparecen y percibimos del entorno natural.

Llegados a este punto, permitimos que la experiencia se desarrolle evitando que la actividad intelectual intervenga, y favoreciendo que el bailarín/a se convierta más en un médium, un canal de la danza, que se expresa a través de su cuerpo, una especie de danzeidad, que ocurre a través de los cuerpos. Los ojos pueden permanecer cerrados y es común que los bailarines/as comiencen a moverse y desplazarse ocupando otros niveles en el espacio sintiéndose atraídos por la afinidad o la simpatía hacia ciertos sonidos, haciendo que el campo de investigación se amplíe, no sólo a la totalidad del cuerpo en estado de reposo, sino a una nueva situación corporal donde aparecen otra serie de fenómenos naturales propios de la biomecánica del cuerpo, como puede ser la fuerza de la gravedad.

Es propio de esta parte del proceso de investigación que los bailarines descubran un tipo de movilidad diferente a la habitual y a la vez familiar a las mecánicas de movimiento propias a su lenguaje de movimiento. Es bastante común que los bailarines/as se encuentren inmersos en una especie de trance donde aparece una nueva corporeidad y un nuevo mensaje que descifrar que poco tiene que ver con las dinámicas más conocidas de la danza moderna o contemporánea, sino que se convierte en un cuerpo de investigación donde son arrastrados por la curiosidad, la observación e incluso la autocontemplación.



4ª Fase. Escucha activa, somática del sonido, investigación del movimiento y composición instantánea.

Como si de un fenómeno natural se tratara, en esta 4ª Fase nos adentramos aún más en la experimentación de esta danza, de este dispositivo de investigación del movimiento que es Body·Sound·Mapping desde una mirada ecocentrista. Esto quiere decir que como bailarines en una experiencia cercana a un estado natural, lo más desprovisto de una actividad mental deliberada, pierde su identidad humana condicionada, para formar y sentirse parte de algo mayor, que es la Naturaleza que le rodea, y de esta manera, poder incluso, trascender su corporeidad.

En la medida que podamos escuchar al grupo y de cómo se ha podido ir desarrollando este proceso de investigación, veremos si es necesario hacer una pausa entre la 3ª y 4ª fase, o si podemos darle continuidad a la 3ª fase para llegar a esta 4ª fase que describimos a continuación, sin necesidad de interrumpir y reiniciar todo el proceso de nuevo.

En caso de hacer una pausa, que nos pudiera servir para integrar lo experimentado, el orden de realización sería el mismo que en fases anteriores, pudiendo ser un poco más breve en cada parte, ya que ahora los bailarines/as estarían mucho más sensibles y activos para la participación en cada una de las partes, el contenido a explorar esta mucho más fresco que al inicio y las puertas de la consciencia sensorial ya llevan bastante tiempo abiertas.

En ese caso, vamos a omitir la descripción de las 3 partes que se dieron en la fase anterior, para poder centrarnos en la 4ª parte de esta 4ª, y última fase, la composición instantánea.



4ª Parte. La composición instantánea.

Una vez que los bailarines/as han experimentado la 3ª parte e investigado las posibilidades de movimiento que se derivan de esta, y aún con los ojos cerrados, los bailarines comienzan a investigar el movimiento, es posible que muchos de ellos ya se hayan incorporado y explorado la movilidad en otros niveles del espacio. Es por ello que debido al estado perceptivo y psicosomático en el que se encuentran los bailarines/as, ya se hayan producido de manera espontánea y aleatoria, algún tipo de composición instantánea, que todavía está enfocada en la percepción auditiva y de ese estado contemplativo que alcanzamos cuando permanecemos de manera prolongada en esta investigación.

Pero, esta investigación del movimiento y el sonido no termina aquí, sino que queremos profundizar un poco más en las posibilidades de una composición instantánea que nos permita desarrollar una propuesta de creación que transite entre los conceptos de acción escénica y site specific, que muestra un amor hacia la naturaleza, el desarrollo sostenible o la regeneración de los ecosistemas.

Es por ello que, si avanzamos un poco más en la propuesta, y a fin de no perder ese estado de canalización que han alcanzado los bailarines/as, sugerimos que puedan ir abriendo los ojos poco a poco, quizás hasta dejarlos entornados lo suficiente, como para comenzar a percibir su entorno (ahora sumando el sentido de la vista), pero no tanto como para que les haga desconectarse de sus sensaciones corporales y auditivas. Es decir, que la vista, no ocupe el rol principal dentro de los sentidos que estimulan el movimiento, y a la vez lo suficiente para que puedan realizar movimientos y desplazamientos más amplios en el espacio evitando golpearse con otros compañeros/as. Además, esta manera de mirar entonada incluye una



percepción del entorno que sigue creando esta sensación de conexión con todo lo que les rodea, sensación que habíamos conseguido antes con la escucha. De esta manera la posibilidad de crear una suerte de composición coreográfica instantánea en relación al grupo y a la percepción del entorno natural site specific siguen manteniendo esta **'unión con el todo'**.

Nota: Es muy posible que con el tiempo y el espacio necesarios para repetir esta propuesta o hacerla permanecer por más tiempo en cada una de sus fases, vayamos a observar que se originan patrones y cualidades de movimiento comunes a todos los bailarines. Las posibilidades para crear una propuesta de composición coreográfica instantánea se amplifican y así también su potencial para ser mostrada a un público como proyecto escénico. Este potencial acto escénico se visualiza de esta manera como un acto simbiótico de intercambio y apoyo mutuo entre los bailarines y su danza en perfecta relación con la naturaleza.

2º Día. Recursos de investigación del movimiento para la composición escénica y coreográfica.

Small Dance (o el viaje de la tensión-atención), cuerpo mutante (bailar mal o el movimiento que no harías), y el elemento del abanico.

Todas las propuesta de investigación que se exponen a continuación fueron aplicadas a fin de conseguir una muestra final con todos los bailarines/as que participaron en las actividades.

1ª Parte. Small Dance o el viaje de la tensión-atención. Ecología del movimiento ^{12 13 14}

En esta primera propuesta de investigación tratamos de crear un tipo de corporalidad diferente a lo habitual. Partiendo de la consciencia de nuestra respiración, la verticalidad del cuerpo y de la fuerza de gravedad, queremos observar nuestro cuerpo y las estructuras que sostienen esta verticalidad, y cómo esta estructura permite que el cuerpo no ceda al peso perdiendo su equilibrio y cayendo al suelo.

En este sentido queremos conseguir un estado casi contemplativo de nuestro cuerpo y de la situación que ocupa en ese momento, y de esta manera llevar nuestra atención a las tensiones que se generan en ese momento.

12 <https://vimeo.com/19001115>

13 <https://cargocollective.com/sharingmovement/the-small-dance>

14 <https://soundcloud.com/the-amam/audio-recording-of-steve-paxton-guiding-the-small-dance>

Si entendemos que para mantenernos sobre nuestros pies es necesario que exista una tensión física determinada que nos permita sostener la estructura de la verticalidad y que esta tensión implica un uso energético concreto, estamos buscando una manera de que este uso energético ocurra con una organicidad tal que nos permita mantener el equilibrio sin que esto no solo produzca un desgaste sino que sirva como reciclaje energético.

Para ello, proponemos estar atentos a varios elementos como:

- La Respiración
- El tono o tensión muscular, de fascia o ligamentos.
- La estructura ósea que ocupa cada situación corporal
- La combinación de las 2 anteriores, la tensegridad.

Teniendo en cuenta estos elementos de nuestra fisicalidad la exploración comienza con la liberación de aquellas tensiones que están presentes en nuestro cuerpo y que no necesitamos para mantener la estructura que ocupa el cuerpo en ese momento. A través de la respiración y la ejecución de movimientos muy pequeños que liberan la tensión en las diferentes partes del cuerpo, conseguimos que esta tensión viaje a otra parte del cuerpo al ser liberada, para recuperar el equilibrio en la verticalidad con una nueva estructura.

Al comienzo estos movimientos que hacemos son muy pequeños, casi invisibles, pero a medida que vamos descubriendo nuevas tensiones en nuestro cuerpo y durante el tránsito donde la tensión viaja desde un punto a otro, podemos sentir la necesidad de que estos movimientos de liberación sean más amplios, generando estiramientos en diferentes partes del cuerpo que pueden parecerse a otros más cotidianos, como los que hacemos cuando nos despertamos en la mañana.

Es muy común que durante este ejercicio vayamos progresivamente aumentando la velocidad de ejecución de cada movimiento de liberación y aparezcan otro tipo de reacciones como el bostezo o el suspiro, lo cual suele ser una señal de que el bailarín/a está entrando en un estado de conexión profunda con su cuerpo, con las necesidades de liberar la tensión y encontrar un equilibrio y una organicidad del movimiento que responde más a las sensaciones corporales que a una acción previamente deliberada.

Podemos decir que en definitiva, entramos en una danza somática del sonido que desvela su propia naturaleza a través de la expresión del cuerpo a través de la movilidad resultante.

2ª Parte. Cuerpo Mutante.

Después de haber explorado la movilidad dentro de los parámetros que propone la Small Dance, cuerpo mutante propone una exploración del movimiento desde 2 pautas concretas, bailar mal y haz el movimiento que no harías.

En la primera, la pauta, aunque parece simple, propone un lugar de investigación que desafía nuestro concepto de lo que es bailar bien o mal en 2 aspectos, la idea que tenemos de lo que representa bailar bien o mal (para otros, un público, un jurado, etc), y nuestra idea de lo que es bailar bien o mal, para nosotros. En cualquiera de los 2 aspectos, la propuesta trata de encontrar una manera de hackear a la autoridad interna que evalúa lo que puede ser bailar bien o mal según nuestro criterio. En este caso, es común que el bailarín necesite un tiempo de reflexión en muchas ocasiones, para encontrar el sentido a la propuesta, y normalmente parecen no entender o suponer un gran reto.

En la segunda, esta pauta, que también parece simple, nos invita a experimentar otra movilidad que nos ayuda a salir de nuestros patrones de movimiento comunes, nos saca de nuestra zona de confort de nuestra expresión corporal y nos empuja a desvelar otra movilidad, más espontánea y novedosa, arrojándose a un espacio expresivo que se puede mover entre el vacío, lo cómico y lo infantil.

En cualquiera de las 2 pautas y en la combinación de ambas es fácil entrar en una improvisación del movimiento que puede ser contagiosa por resonancia con los otros cuerpos-bailarines/as, y emergen nuevas reglas del juego improvisatorio y escénico, y formas de relación que transforman los cuerpos, como si pudieran mutar y cambiar no solo su forma o aspecto, sino también su expresión dramática y corporal.



3ª Parte. El abanico¹⁵

En esta última parte de los talleres introduje un elemento, el abanico. Uno de los complementos más típicos y tradicionales en nuestra región, el abanico nos sirve para refrescarnos cuando estamos en un ambiente caluroso. Este complemento fue idóneo para acompañar el tema de nuestra actividad en Sevilla, Ritmos del Aire.

Después de haber experimentado con las propuestas anteriores y haber conseguido crear una corporalidad y movilidad concretas, el abanico introdujo una nueva capa en la composición dramática donde los bailarines jugaron a construir nuevos roles para la expresión y la interacción entre ellos.

Bibliografía

- Consciencia Sensorial - Charles V. W. Brooks
- Anatomía Emocional. La estructura de la experiencia somática - Stanley Keleman
- O lugar onde a terra descansa - Ailton Krenak

¹⁵ <https://es.wikipedia.org/wiki/Abanico#:~:text=Un%20abanico%20es%20un%20instrumento,est%C3%A1%20en%20un%20ambiente%20caluroso.>

THE RHYTHM OF NATURE

po:ruszeni
STOWARZYSZENIE ARTYSTYCZNE


Junta de Andalucía
Consejería de Turismo,
Cultura y Deporte
Agencia Andaluza de
Instituciones Culturales


Agency for Cultural Diplomacy


Funded by
the European Union