

DANZA, MÚSICA Y EXPRESIÓN PARA LA RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS

SESIÓN 1: 17 enero 2018

1. Calentamiento: Jugamos con una bola ficticia de energía.

Participantes en rueda.

Consigna : ¡ Jo!

Limitación 1: Cambio de sentido

Limitación 2: Posibilidad de esquivar la recepción.

Limitación 3: Cambiar la dirección, invitando con un contacto visual ¡ Aja! Al tiempo que señalamos con nuestros brazos.

Este juego viene muy bien cuando queremos comenzar cualquier actividad que posteriormente requiera concentración o para aliviar cansancio. Herramienta energétizante.

Estimula la escucha corporal y auditiva.

Se pueden incorporar limitaciones nuevas, que veremos más adelante.

2. Juego para la resolución creativa de conflictos:

Participantes por parejas.

Dos cuerdas entrelazadas, con sus extremos atados a las muñecas de los participantes.

A pesar de que casi todos y todas intentarán resolverlo de forma corporal, no se puede deshacer. Solo hay que pasar una de las cuerdas a través del agujero que se forma en la muñeca del otro participante, y que el otro deslice su mano por el hueco que queda en medio. Os dejo un enlace donde lo explica muy bien.

<https://www.youtube.com/watch?v=SeNO4R6HB9k&t=193s>

3. Danza circular:

Si entendemos la danza como una forma de expresión inherente al ser humano, las danzas circulares son las que mejor definen el sentido de comunidad. El círculo, como forma ancestral, nos permite sentirnos a nosotros mismos y a los demás. Nada nos iguala más que pertenecer a un círculo.

Se trata además de un ejercicio formidable para trabajar con diferentes generaciones, y entre las mismas.

Cuando se adquiere la suficiente destreza en su ejecución, cada participante puede sentir un elevado grado de compromiso con el grupo. Se conecta con el Uno, y al mismo tiempo con el Todo.

Además de la posibilidad de crear lazos, es una herramienta para trabajar la sincronía para los profes de música.

En el aula, es una de las herramientas más útiles para crear sentido de pertenencia al grupo.

La danza que nosotros hemos trabajado es de origen hebreo. Se llama **Zemer Atik**, y si le echáis un vistazo, en la siguiente sesión disfrutaremos mucho más de su ejecución y de sus beneficios.

4. Ejercicios orientados a la iniciación de la danza improvisada:

A. La mirada:

La mirada es un aspecto fundamental en el marco de la comunicación no verbal. Las actividades deben orientarse a despertar “el mirar y permitir ser mirado” desde la ausencia de juicios.

Orientado a la práctica docente, conviene realizar una reflexión grupal sobre la experiencia.

¿Cómo es esa mirada?, ¿Aceptamos ser mirados?, ¿Cómo nos hemos sentido?

Antes de iniciar cualquier trabajo de danza, debe explorarse el espacio sobre el que trabajamos. Conviene dar consignas para la toma de conciencia de los participantes. Sentir el suelo con nuestros pies, observar el entorno donde se desarrolla la actividad, las sensaciones que produce.

Poco a poco, en ese deambular, se pide que comiencen a fijarse en el resto de compañeros y compañeras. Se hará hincapié en la mirada a los ojos, directa pero sin ser desafiante (vuestro público es adolescente). Profundizar en la mirada sin juicios, en una mirada **lo más llena de amor** posible. Poco a poco se les pedirá que se detengan con algún otro u otra participante, y sostengan esa mirada. Entre adultos es sencillo, con adolescentes recomiendo una consigna para parar y mirarse, y otra, 30 segundos después, para interrumpirla y continuar con el deambular.

B. Ejercicios de Confianza:

1. Caída libre por parejas: Recomendamos iniciarse a corta distancia e ir aumentándola poco a poco. La caída ha de lograrse con la espalda recta, sin doblar el cuerpo en ningún momento.
2. Juegos de equilibrio por oposición de fuerzas: Se recomienda comenzar por parejas, ya que aumenta el nivel de compromiso entre los participantes. Poco a poco, se van creando grupos más numerosos. Una vez se ha logrado, establecer turnos para que los y las participantes puedan realizar movimientos o pequeñas coreografías sin romper el equilibrio.

¿Qué es Contact Improvisación?

Aunque parezca algo bastante nuevo, es un tipo de danza que surgió a principios de los años 70 en Ohio, de la mano de Steve Paxton, bailarín y coreógrafo estadounidense. Se basa en la danza contemporánea y la improvisación. Se utilizaba en sus inicios como entrenamiento para bailarines, hasta que poco a poco fue convirtiéndose en una propuesta que puede practicar e integrar a todo el mundo.

Sus propiedades terapéuticas no pasan desapercibidas para psicólogos, musicoterapeutas, docentes, y cualquier otra persona que tenga que trabajar con grupos.

Independientemente del trabajo físico, hay un juego emocional durante su desarrollo, una conversación entre dos o más cuerpos que siempre es única y diferente. Tiene el don de despertar un mundo de sensaciones y emociones.

Los únicos principios básicos para comenzar este diálogo corporal en movimiento son:

1. Tener en cuenta que siempre será un juego de peso y contrapeso si el contacto es físico.
2. Conocer los puntos de apoyo propios y del resto de participantes.
3. Conciencia corporal y espacial
4. Escucha activa continua
5. Dar soporte
6. Entenderlo como una voluntad compartida

El Contact, ya desde mi punto de vista personal, es una danza o forma improvisada de movimiento donde se unen lo lúdico, la poesía, lo compartido y lo terapéutico.