

BODY LANGUAGE AND DANCE

GOD, SEX AND BODY

DANZA Y EXPRESION CORPORAL

LA CALDERA
BARCELONA
20-23 FEBRERO



INDICE

1.Descripción de la asignatura

2.Objetivos

3.Metodología

a)Programa didáctico de la expresión corporal

b)Programa práctico de la expresión corporal

c)Programa enfocado a la sexualidad aunando la didáctica y práctica de la expresión corporal.

4. Competencias y resultados de aprendizaje

5. Bibliografía

DESCRIPCIÓN

El curso llamado *God, Sex & the Body* es una formación teórica y práctica basada en la Danza y la Expresión Corporal.

El cuerpo es la herramienta que hace posible que nos comuniquemos desde nuestro interior al exterior por lo que trabajaremos mediante dos perspectivas íntimamente unidas: la expresión personal y su técnica enfocada a la comunicación artística.

La técnica corporal será el requisito que cada alumno elegirá dependiendo del perfil que posea cada uno de ellos. El aprendizaje será colectivo y creativo aunando la coreografía como un instrumento pedagógico rico en valores tales como la solidaridad, la amistad, el respeto al otro y el trabajo en equipo.

Los instrumentos para desarrollar la capacidad expresiva y comunicativa de la persona se basarán en tres herramientas.

- El Conocimiento personal (desinhibición, conocimiento personal expresivo-segmentario y conocimiento-adaptación personal al entorno;
- La Comunicación interpersonal comunicación verbal y no verbal.
- Comunicación introyectiva: información sobre nuestro yo interno.

La finalidad de este curso es la de desarrollar la creatividad, expresividad, imaginación y espontaneidad, al experimentar y concienciarse el alumno de las distintas posibilidades expresivas que ofrece el cuerpo y el movimiento.

Aprenderán a crear nuevos patrones motrices que incrementen su vocabulario corporal. Descubrirán sus potencialidades expresivas individuales y en grupo, tratando de superar sus limitaciones e incrementando la autoestima.

Se familiarizarán con éxito en las distintas formas de trabajo expresivo mediante la vivencia personal y grupal desde el respeto y la tolerancia.



OBJETIVOS

1. Participar con independencia del nivel de destreza alcanzado, en el proceso de creación.
2. Adquirir la base y destreza necesaria para elaborar variaciones y piezas coreográficas.
3. Aprender a improvisar como parte del proceso coreográfico y de encuentro personal con los demás.
4. Participar y tomar conciencia del proceso de expresión creativa para entender cómo se adquieren las habilidades expresivas.
5. Conocer y aplicar de forma práctica las Bases Expresivas de la Expresión No Verbal creando lenguajes propios y autónomos.
7. Conocer la evolución de la Expresión Corporal en el ámbito sexual y su situación actual en el mismo.
8. Estudiar las posibilidades didácticas y pedagógicas que ofrece la Expresión Corporal en el proceso de enseñanza-aprendizaje.
9. Promover/Incentivar la Expresión Corporal como algo natural y cultural entre los individuos.
10. Trabajar de forma específica elementos básicos del ritmo como son el pulso y el acento a través de las series musicales.
11. Lograr mayor conciencia corporal e interacción social y mejorar de ese modo su funcionamiento psicológico y físico.

METODOLOGÍA

A) PROGRAMA DIDÁCTICO Y TEÓRICO DE LA EXPRESIÓN CORPORAL

Los cuatro métodos principales a desarrollar se basarán en la técnica de danza, la imitación, la improvisación y la creación. Estas se relacionan unas con otras y se complementan, pues a través del trabajo realizado con la técnica de danza se aprenden una serie de movimientos conocidos y necesarios para la improvisación. Durante la creación se unen elementos procedentes de las áreas mencionadas.

La técnica de danza

Los movimientos simples como los gestos, pequeños juegos de movimiento y giros sencillos. Los ejemplos de movimiento preestablecidos ayudan a superar la timidez. Al bailar, muchos temen no poder realizar el movimiento adecuado y agradable a la vista. En esta situación, la técnica de danza puede brindar mayor seguridad a la persona. La técnica de danza tiene como finalidad reproducir los movimientos incorporando nuestro mundo interior, percibir mejor los sentimientos corporales, ampliar el repertorio de movimientos y prestarle más atención a la fusión entre un estado de ánimo y el movimiento.

La imitación

El imitar los movimientos de otras personas permite crear los de uno mismo y con ello, desarrollar la personalidad. En un principio resulta un tanto extraña la idea de acercarse a uno mismo manifestando los sentimientos, estados de ánimo e imitando a otra persona, sin embargo al imitar a otros y comparándonos con ellos, o tal vez al rechazar o contraponiéndonos a otra persona recibimos información y alguna respuesta sobre nosotros mismos.

La improvisación

Una característica de la improvisación es el dejarse llevar por lo imprevisto o no planificado. A través de esta uno se deja llevar por los impulsos, realiza lo que uno desea y lo representa con el movimiento.

Esto permite que uno mismo reaccione, es decir, que nos demos cuenta de las restricciones y limitaciones que nos ponemos a diario.

Otra dificultad de la improvisación es el lograr desconectarse de sí mismo, es decir, desconectarse también del intelecto. Sólo realizando esto se consigue entrar en el subconsciente, lo cual es necesario para despertar los sentimientos, acontecimientos, recuerdos y movimientos emotivos que han sido olvidados, suprimidos o desplazados, para luego poder “personificarlos”.

METODOLOGÍA

La creación

La creación se entiende como la combinación entre la técnica de danza y la improvisación.

Con la técnica de danza se intenta representar un movimiento preciso para encontrar un sentimiento adecuado, mientras que con la improvisación, se intenta representar un sentimiento o un estado de ánimo a través de impulsos y movimientos improvisados.

Con la creación se debería encontrar un equilibrio entre ambos extremos. Aquí se combina lo aprendido durante la técnica de danza y la improvisación, es decir, aprender a controlar los propios movimientos y expresar los propios sentimientos.

B) PROGRAMA PRÁCTICO DE LA EXPRESIÓN CORPORAL EL TRABAJO DE LOS CONTENIDOS EXPRESIVOS

- 1.- Cuerpo: trabajo expresivo por segmentos, posturas, formas, transformaciones, etc.
- 2.- Acuerdos no verbales: la escucha corporal; códigos y signos; habilidades de comunicación (imitación, ayuda, cooperación, oposición); contactos; la cultura corporal.
- 3.- Grupos: el movimiento grupal; acuerdos grupales.
- 4.- Espacio: el espacio personal y el de interacción; niveles; focos y direcciones; trayectorias; distribuciones y ocupaciones.
- 5.- Tiempo: velocidad percibida y velocidad motriz; experiencias con la relación entre espacio, tiempo y energía.
- 6.- Inducción a través de objetos: encuentros; simplicidad y complejidad; progresión y nuevas dificultades.

EL TRABAJO DE LAS TÉCNICAS DE EXPRESIÓN

- 7.- Dramatización
- 8.- Luz negra
- 9.- Teatro
- 10.- Danza: dominio corporal y movimientos básicos; danza técnica, comunicativa y creativa.

METODOLOGÍA

C) PROGRAMA TEÓRICO Y PRÁCTICO DE LA EXPRESIÓN CORPORAL ENFOCADO A LA SEXUALIDAD

1. Enunciar mediante el movimiento y la música la expresión de lo que el alumno siente y piensa para potenciar su sentido artístico.
2. Utilizar la energía de la expresión corporal y de la música para ser consciente del cuerpo y mostrarlo en la coreografía.
3. Reflexionar sobre lo emocional para poder experimentar nuestra energía sexual bien enfocada, que sea natural, que no tenga ataduras que fluya a través de la expresión corporal.
4. Ejercitar la musculatura de la zona pélvica mediante los ejercicios de Kegel que ayudan a tener control sobre toda la musculatura pubococcígea.
5. Mediante la respiración y la música nos detendremos en otras partes del cuerpo en las que quizá nunca habías reparado. De esta forma, se potencian mucho más los sentidos y se incrementará la expresividad en la danza.
6. Mediante el baile daremos salida a los dos arquetipos sexuales básicos; el "minotauro", el arquetipo de los instintos oprimidos y los miedos; y el arquetipo del "laberinto".
7. Se empieza bailando solo y se termina en grupo. Lo más habitual es que la persona comience la sesión bailando sola, para después hacerlo con el otro; luego, en un grupo pequeño y, finalmente, con el grupo entero. Así trabajamos el yo, el tú y el todo.
8. La finalidad es la de activar progresivamente el cuerpo con la música que crece en intensidad, de manera que la persona pueda conectar con su vitalidad y llegar al máximo de conciencia de sí misma y de los demás en los procesos grupales, aprendiendo como dirigir grupos en los que el cuerpo forma parte del aprendizaje. El alumno entenderá cómo usamos la sexualidad más allá del goce propio y su integración artística en la expresión corporal.

COMPETENCIAS Y RESULTADOS DE APRENDIZAJE

- Busca promover la capacidad de enlazar de forma holística al alumno con sus emociones y su expresión. También sostiene profundizar los lazos con los otros y la naturaleza, así como expresarlos naturalmente.
- Inducir vivencias integradoras por medio de la música, del movimiento y de situaciones de encuentro en grupo
- Desarrollo de capacidades humanas, incluyendo el sentimiento de felicidad, las habilidades de comunicación y mejora de las relaciones. Las vivencias están orientadas para estimular los potenciales en 5 ejes (denominados líneas de vivencia): vitalidad, sexualidad, creatividad, afectividad y trascendencia
- Consigue liberar las tensiones, el estrés y la ansiedad en un proceso que persigue la integración psicofísica – cuerpo/mente – del individuo.
- El proceso creativo eleva al alumno al de “creador/a” de su realidad, integrando elementos tanto propios/internos como del entorno/externos en una obra de arte permanentemente mutable que es la vida.
- Para concluir, mediante el movimiento rítmico acompañado de estímulos auditivos agradables como la música, el cerebro realiza diversos caminos sinápticos. De esta forma, describe nuevas rutas, lo que desencadena el desarrollo de nuevas ideas y posibilidades en la resolución de dificultades. Así pues, se evidencia un claro enriquecimiento sensorial.

BIBLIOGRAFÍA

- *BOURGAT, M. (1964): Técnica de la danza. Buenos Aires: EUDEBA.*
- *CASTAÑER, M. (2000). Expresión Corporal y Danza. Barcelona: Inde.*
- *MONTÁVEZ, M. y ZEA, M.J. (1998). Expresión Corporal. Propuestas para la acción. Córdoba: M.M y M.J.Z.*
- *MONTESINOS AYALA, D. La expresión corporal: su enseñanza por el método natural evolutivo. Barcelona: Inde, 2004*
- *SANTIAGO MARTINEZ, P. Expresión corporal y comunicación: teoría y práctica de un programa. Salamanca: Amarú, 2004*
- *SCHINCA, M. Expresión corporal: técnica y expresión del movimiento. Barcelona: Cisspraxis, 2002*
- *HAMILTON, I. (1989): "La Danza" en Música y Danza en la Condición Física.*
- *LABAN, P. (1987): El dominio del movimiento. Madrid: Editorial Fundamentos.*
- *ROBINSON, J. (1981): Eléments du langage choréographique. París: Vigot*
- *Fabiana Marín Mejía, Sol Beatriz López Jaramillo. Danza terapéutica: Guía práctica para el tratamiento del estrés.*
- *Aloka Martí, Joan Sala. Despertar la conciencia a través del cuerpo*
- *Hilda Wengrower y Sharon Chaiklin La vida es danza. El arte y la ciencia de la Danza Movimiento Terapia.*
- *María fux. Danza experiencia de vida " ED. Paidós.*
- *Weissman, B. (2013) Movimiento Auténtico: mover el cuerpo, mover el alma*
- *BUTLER, Judith. (2011). Estudios avanzados de Performance. Cuerpos que importan. México: Fondo de Cultura Económica.*
- *GIGENA, María Martha. "Promesa de otros cuerpos. Tema y variaciones para la danza*
- *GOLDBERG, RoseLee. (1979). El arte de la performance. New York: Abrams.*
- *LEIGH FOSTER, Susan (2002) "Walking and Other Choreographic Tactics: Danced*
- *LEPECKI, André. (2006). Agotar la danza. Performance y política del movimiento Alcalá: Universidad de Alcalá.*
- *ODENTHAL, Johannes (Ed). (2000) Body.con.text, (The yearbook of ballet international/ tanz aktuell), Berlín. (Traducción Susana Tambutti)*
- *Fustinoni O. (2017) El cerebro y la música (Emoción, creación e interpretación), Editorial Ateneo, México.*
- *Susana González Gonz. Danza Integradora. Vida, arte, inclusión, otredad*

<http://www.expresiva.org>

Asociación Española de Actividad Física y Expresión Corporal

<http://artexpresa.com/es/publicaciones/>

Asociación para el desarrollo de la Expresión Corporal en las Artes, la Educación y la salud

<http://www.revista-apunts.com/es/buscador?ambit=revistes>

Revista Artículos relacionados con contenidos de la Expresión Corporal