

Part 5: Energy, Ai Fujii Nelson

Transcribed by Fausto Rivera

Hello, Hola, Konichiwa!

Bienvenidos al tutorial número 5. Mi nombre es Ai Fujii Nelson, y soy la directora de educación de la compañía. Antes de empezar queremos darle las gracias a Utah Education Network por ayudarnos en entregar este tutorial a ustedes, los maravillosos educadores de Utah.

El tema de este tutorial número 5 es energía, el elemento de energía, energy. En la primera parte, Blue Sky Theater y Los Elementos de la Danza, los bailarines demostraron como realmente pueden cambiar las cualidades de sus movimientos con hacer decisiones conscientes de cómo realizar ciertos movimientos, y esto es lo que hace que la danza sea una forma de arte única y diferente y aparte de cualquier movimiento inconsciente. Tú como artista, usando tu instrumento artístico estás constantemente haciendo decisiones sobre cómo hacer ciertos movimientos.

En este tutorial numero 5, vamos a compartir dos actividades que pueden hacer con sus estudiantes. El primero es un ejercicio muy simple de imitación para calentar el cuerpo y tu, de nuevo, vas a ser el demostrador. Tu izquierda es la derecha de los estudiantes, y tu otro lado es la izquierda de ellos. La única regla, o idea can tienes que tener constante es que tienes que mover todas las partes del cuerpo conforme vayas, y tomate tu tiempo, y piensa en dos cualidades de energía que son un contrastantes. Hay que darte un ejemplo, dos energía contrastantes. La primera, hay que hacer algo suave, suave y liso. Y la segunda va a ser algo que en contraste con la primera. Que si usamos, agudo y angular. Y puedes usar imágenes, imágenes que ayuden a invocar estas cualidades, suave, liso. Les puedes preguntar a los estudiantes, que es suave y liso? Quizás crema de cacahuate o miel, suave y lisa. Esas cosas son suaves y lisas pero medio densas. Agudo, angular es como, me hace pensar en movimiento robótico y a los niños les encanta moverse como robot se eso quizás sea una muy buena opción. Entonces, estas dos cosas e intentar viajar por todo el cuerpo, estas son las dos cosas que siempre deberíamos tener en cuenta. Puedes ir en secuencia desde la cima de tu cabeza hasta la planta de tus pies. Hay que intentarlo, yo voy a demostrar y quizás puedan usar algunas de estas ideas cuando hagan esto con sus estudiantes.

[EJERCICIO DE ENERGÍA]

Vamos empezar con suave y liso desde la cima de la cabeza.

Suave, crema de cacahuate, miel.

Y sigo al pecho, los hombros.

Como vieron, lo único que estaba haciendo era moverme entre dos cualidades diferentes. Y si te puedes para y usar tus piernas, que bien, pero hasta se puede hacer en una meeting de

Zoom usando solo la parte superior del cuerpo, hay tantas maneras de explorar esas dos cualidades contrastantes de energía. Y hasta le puedes preguntar a tus estudiantes para que den una, “con cuáles cualidades se quieren mover hoy?” Hay tantas y diferentes de todo tipo. Suave, duro, pesado, rebotón. Así que hay que explorar aún más, y empezar el siguiente baile. Es muy divertido, nos encanta hacer este baile, se llama el baile de ‘Busca de tesoros’.

El baile de ‘Busca de tesoros’ es un baile donde los estudiantes pueden buscar objetos en su ambiente que tienen diferentes cualidades o texturas. Puede ser en el salón de clases, o en casa, pueden encontrar estas cosas divertidas que les sirvan como inspiración. Este es uno de esos objetos, es plastilina, y la puedes apretar, es un material maleable. Entonces, hay que enseñarles una vez más cómo se manipula. Aprieeeta. ¿Ven como se mueve? Ahora, los estudiantes pueden jugar con el objeto un poco, y verte para notar como se mueve el objeto, y luego van a explorar cómo se pueden ver como el objeto con sus propios movimientos. Y el propósito de esta actividad es, como se puede traducir como se aprieta la plastilina pero en tu cuerpo entero, no solo las manos. Pues hay que intentarlo. Puedes apretar el espacio entre tus manos y tus rodillas. Apretar. ¿Puedes apretar algo debajo de tu pie? Y aprieta. Y tu cuerpo entero va responder si estas realmente explorando esa cualidad. Algo entre tus codos, y aprieta. Aprieta tu cuerpo entero, y aprieta. Entonces eso es apretar, o manipular.

Siguiente objeto, me encanta este juguete porque puedes hacer muchas cosas. La primera es menear, y se menea muy bien. Quizás digan, puedes encontrar una manera de menear tu cabeza? Y a lo mejor realmente tomar un momento para ver como se menea. Puedes menear tu espalda, ¿puedes menear tu espina dorsal? Y tus brazos. Puedes menear tu rodilla, tus rodillas, las dos a la misma vez. Menear, menear, menear. Menea en el cuerpo entero, eso es muy diferente de apretar, y menear, menear, menear. Luego, vean lo que también puede hacer. Se puede estirar y regresar, estirar y regresar. Así que hay que intentar estirar. Estira, estira todas las partes de tu cuerpo. Y pueden estirar en diferentes direcciones cada vez. Explorando diferentes direcciones. ¿Pueden estirarse hacia abajo? Eso como se ve? Y cada estudiante encontrará sus propias soluciones. Estira, estira, y menea, menea, menea. Meneando embrocado.

Finalmente, un objeto con rebote. Rebote, rebote, rebote. Otra vez, es fácil rebotar como balón, no es incorrecto. Pero le pueden ayudar a los estudiantes imaginar diferentes posibilidades con la idea de rebotar, usar energía que rebota. Puede decir, ¿pueden rebotar su codo? En el espacio, en diferentes áreas alrededor de tu cuerpo. Dos codos, rebotando. Tus dedos. Tu cabeza. Tu cadera, rebotando. Tu cuerpo entero. Y también, está bien si cada estudiante presenta su propia idea y exploran ellos mismos diferentes soluciones para el mismo problema.

Ahora es tiempo de crear una secuencia con todas estos diferentes tipos de energía. El primero era apretado como plastilina, diferentes maneras de apretar. ¿Puedes apretar con la espalda? Ocho cuentas. One, dos, tres, sigan apretando, cinco, seis, siete, ocho. Meneando, por ocho. Uno, quizás tu meneo viaja por el cuerpo, cinco, seis, siete, ocho. La tercera era estirar, estira lo más lejos en el espacio que puedas. Sigo estirando en la misma dirección, lo tengo que

cambiar. Hay que ir hacia arriba, y hacia abajo. Y finalmente, rebote. Rebotando por ocho cuentas. Y la figura final. Hay que intentarlo con la música.

Ahora están listos para apretar. Uno, dos, tres, cuatro, cinco, seis, siete, ocho. Menea!... cuatro, cinco, seis, siete, ocho. Estira!... cinco, seis, siete, ocho. Rebota! Fin!

Cubrimos el elemento de energía en esta tutorial, es muy divertido. Puedes escoger diferentes tipos de objetos y explorar con los estudiantes, duro, suave, menear, lo que quiera que encuentren. Y para decirlo de nuevo, puedes pedirles su opinión a los estudiantes, quizás encuentran algo muy interesante en su mundo y a lo mejor puedan contribuir. Y los estudiantes podrán entender cómo podemos hacer bailes muy dinámicos con cambiar las cualidades de su energía en su movimiento.

Muchas gracias, gracias por ver este tutorial, por favor regresen por el tutorial número 6.