

Part 4: TIME, Ai Fujii Nelson

Transcribed by Fausto Rivera

Hello, Hola, Konichiwa!

Bienvenidos al tutorial numero 4, el elemento de tiempo, tiempo. Así que el elemento de tiempo, para hacer un pequeño resumen, tiene que ver con la velocidad del movimiento. Te puedes mover muy rápido, o muy despacio. La música es un elemento muy importante de este elemento. Así que en este tutorial le vamos a poner mucha atención al sonido y cómo trabajamos con la música, y los tonos de la música, y el tempo del movimiento. Para empezar, vamos jugar un juego, un juego de ritmos, con una secuencia simple de aplaudir con las manos.

[EJERCICIO DE APLAUDIR]

Var ser así, UNO, dos, tres, cuatro, CINCO, seis, siete, ocho, UNO, dos, tres, cuatro, CINCO, seis, siete, ocho. Estoy aplaudiendo en el uno y el cinco, y el otros tiempos estoy esperando para aplaudir con un como rebote. UNO, dos, tres, cuatro, CINCO, seis, siete, ocho, UNO, dos, tres, cuatro, CINCO, seis, siete, ocho. Esta es la secuencia más fácil, y la mayoría de estudiantes te podrán seguir, para aplaudir en el uno y el cinco. Ahora, hay que avanzar al siguiente nivel.

Ahora voy a pedirte a ti o a un estudiante, que escoja cualquier dos números entre el uno y el ocho. Tres y siete? Ok. Hay que intentar de aplaudir en el tres y el siete, hay que ver que pasa. Y cuando nada está pasando estoy rebotando las manos. OK. Y vamos, uno, dos, TRES, cuatro, cinco, seis, SIETE, ocho, uno, dos, TRES, cuatro, cinco, seis, SIETE, ocho. Todavía con la misma distancia entre los dos numeros, ok esta bien, lo hicimos bien. Hay que escoger aun otra combinación. Entonces va a ser, que? Cinco y seis, OK. Hay que intentarlo. Uno, dos, tres, cuatro, CINCO, SEIS, siete, ocho, uno, dos, tres, cuatro, CINCO, SEIS, siete, ocho, uno, dos, tres, cuatro, CINCO, SEIS, siete, ocho, uno, dos, tres, cuatro, CINCO, SEIS, siete, ocho. Ok, nada mal eh.

Ahora esta vez, vamos a intentar de mover diferentes partes del cuerpo en diferentes cuentas. Así que hay que empezar con la más fácil, la más simple. Uno y cuatro. Y, para repetir, la única regla es que usemos más que solo las manos, esa es la parte más fácil. Pero tratamos de promover que los estudiantes muevan todo su cuerpo. Así que uno y cinco, listos? Cinco seis, y aquí vamos. UNO, dos, tres, cuatro, CINCO, seis, siete, ocho, UNO, dos, tres, cuatro, CINCO, seis, siete, ocho, UNO, dos, tres, cuatro, CINCO, seis, siete, ocho, UNO, dos, tres, cuatro, CINCO, seis, siete, ocho. Yo sostuve en diferentes figuras pero le puedes agregar unos rebotes, eso está bien.

Ahora, hay que ponernos otro reto. ¿Qué combinación deberíamos intentar? Tres y seis? Oo ok, hay que intentarlo. Listos, seis, y aquí vamos. Uno, dos, TRES, cuatro, cinco, SEIS, siete, ocho, Uno, dos, TRES, cuatro, cinco, SEIS, siete, ocho, Uno, dos, TRES, cuatro, cinco, SEIS, siete, ocho, Uno, dos, TRES, cuatro, cinco, SEIS, siete. Se hace mas difícil, más trabajoso, pero es una manera muy divertida de hacer que los estudiantes sientan diferentes tiempos y

coordinen el movimiento con su sentido de tiempo interno. Contando y luego moviéndose, instantáneamente. Así que esa es una buena manera de calentar al inicio de clase.

Ok, aquí tengo mi tambor querido. Es un tambor del medio oeste llamado doumbek, es mi favorita para dar lecciones. Hay algo que tiene que ver con dar clases con un tambor que requiere un sentido instantáneo, inmediato. Los estudiantes tienen que responder al sonido del tambor. Y hasta en si mismo, es un gran ejercicio el tener que responder al sonido lo más rápido posible que pueda tu cuerpo, sin mucho tiempo que pensar. No dejes mucho tiempo para él 'hay no, que voy hacer!?' Y realmente tienes que hacer algo en el momento. Entonces es una muy buena cosa, medio zen. Y también, si no tienes un tambor o si no estás acostumbrado a tocar tambor, siempre hay tus instrumentos con los cuales naciste. Puedes usar tu voz, o aplaudir con tus manos para ayudar a los estudiantes con el tiempo.

Ahora le voy a pedir a Mister Juan Carlos que me ayude explicar la siguiente parte. Hay que intentar eso mismo, solo respondiendo al sonido del tambor, y a ver qué tan rápido puede responder. Y todo lo que el estudiante tiene que hacer es mover una parte de su cuerpo. Listo. Ok, sostenlo muy quieto. Y cambia de nuevo! Que bien. ¿Puede mover las piernas? Es muy divertido jajaja.

JUAN: Requiere mucha concentración.

Al: O si, te tienes que concentrar y poner mucha atención, a lo que está pasando. Esto realmente es la base de la improvisación con el sonido.

El siguiente ejercicio es muy bueno, tiene que ver con contar otra vez, tiene que ver con la duración del tiempo. Y especialmente para este, veo que tamborear es mucho más efectivo que tocando un CD, y tu por que cuando explique el concepto. Entonces, les doy ocho cuentas a los estudiantes... tres, cuatro, cinco, seis, siete, ocho, para que vayan del punto más alto en su espacio, hasta el punto más bajo en su espacio, hasta el piso. Es posible que se vea así. Uno, dos, tres, cuatro, cinco, seis, siete, ocho. Y luego tienen ocho cuentas para subir de nuevo. Ocho, siete, seis, cinco, cuatro, tres, dos, uno. En la danza, le llamamos a esto tiempo de valor, el entendimiento de cuanto tiempo dura tu movimiento. Y quizás verán algunos estudiantes ir desde arriba, uno, dos, tres, cuatro, cinco, seis, siete, ocho. Y luego les tienes que ayudar a entender que tienen que llenar el tiempo entero con el movimiento. Las ocho cuentas completas. Tienes que pensar en cuanto movimiento se necesita para llenar las ocho cuentas completas. Ocho, ocho, siete, seis. Puedes hacer lo que quieras entre esos puntos. Cuatro, tres, dos, uno. Y en seguida, le vamos a cortar la cantidad de número uno a la vez, así que ocho menos uno, siete. Ahora los estudiantes tienen siete cuentas para bajar y subir. Y luego seis y seis, cinco y cinco, cuatro, cuatro, tres, tres, dos, dos, uno, uno. Va a durar un buen rato, pero les puedes poner un reto a tus estudiantes que cada vez que tiene que usar el tiempo completo que tienen para subir y bajar. Y hasta un desafío más difícil, o más creativo, tienen que encontrar diferentes maneras de bajar y subir, no siempre pueden hacer el mismo movimiento. Si hacen esto, luego pueden hacer esto a la siguiente vez. O a lo mejor así, solo de diferentes maneras. Dales el desafío de usar diferentes caminos conforme van bajando y

subiendo. Entonces le voy a pedir a mi buen amigo, Mister Juan Carlos otra vez, y hay que ver si puede demostrar. Ok, estas listo?

[EJERCICIO DE BAJAR Y SUBIR CON TAMBOR]

Encuentra el punto más alto en tu espacio, guau mira esa figura hermosa. Ok aquí vamos y uno, dos, tres, cuatro, cinco, seis, siete, y ocho, muy bien Juan. Ahora tienes ocho cuentas para subirte de nuevo, ocho, siete, seis, cinco, usa el tiempo entero, y dos, uno. Y ahora en siete, uno, dos, tres, cuatro, cinco, seis, siete. El escogió acabar en la misma figura y eso también está bien. Siete, seis, cinco, cuatro, tres, dos, y uno. Ahora en seis! Uno, dos, tres, cuatro, cinco, y seis. Seis, cinco, cuatro, y tres, y dos, y uno. Y ahora en cinco! Uno, dos, tres, cuatro, cinco y cinco, cuatro, y tres, y dos, y uno. Y uno, dos, tres, cuatro y cuatro, y tres, y dos, y uno. Uno, dos, tres, cuatro, y cuatro, y tres, y dos. Tres, dos, y uno. Uno, dos y tres. Uno, dos, dos, uno. Y uno, uno, uno, uno. Gracias Juan, gracias, Juan.

Entonces entienden la idea. La razón por la cual el tambor te sirve mejor es que hay números pares y números impares por todos lados. Y también, si estás manteniendo el mismo tiempo, los uno, uno, uno, uno's serían literalmente muy locos, muy salvajes. Así que puedo ajustar, viendo los estudiantes y como se quieren mover en su propio tiempo, puedo ajustar con esto pero es una manera muy divertidas de cultivar el sentido de tiempo y para que los estudiantes entiendan el valor de tiempo, niveles en el espacio, y su cuerpo entero estará muy preparado para mover al final de esta actividad.

Esta es un poco de coreografía como parte de este elemento de tiempo. Hay que combinar algunos de los conceptos dentro de este baile, pero empieza simple. Camina alrededor de tu cuarto o a donde quieras. Seis, siete, ocho, sostente! Y te queda por ocho cuentas. Y luego otra vez, dos, y tres, y cuatro, y cinco, y seis, y siete, y sostén! Uno, dos, tres, cuatro, cinco, seis, siete, ocho, Ok, eso es el comienzo. Moviéndose alrededor por ocho, y luego sosteniendo por ocho, otra vez, moviéndose por ocho, y luego sosteniendo por ocho. De hecho, hay que hacer esto, esto va ser mejor para la parte que sigue. La segunda vez que sostienes, te tienes que sostener en una figura muy alta. Y luego hay que encontrar tu figura baja. Puede crear una figura que muy cerca o mas cercanas al piso, que es muy interesante y tiene mucho pasando en cuestión de diseño. Ok, mi figura va a ser así. Ok, hay que intentar memorizar esta figura, va a ser figura número dos, y esta es figura número uno. Entonces, vamos a movernos por tres, cuatro, cinco, seis, siete, cualquier figura! Uno, dos, tres, cuatro, cinco, seis, siete, y por doquiera, camina alrededor, y figura! Esta es la figura número 1. Luego, rápidamente te muevas a figura número dos! Y arriba! Este es un movimiento rápido. Y arriba. Así que fui bajo, y alto, seis, siete, ocho. Y bajo, dos, tres, cuatro, cinco, seis, siete, ocho. Si estás trabajando con estudiantes más grandes, les puedes ayudar a recordar estas dos figuras para que puedan practicar y mejorar. Si estás trabajando que estudiantes más jóvenes, pueden improvisar alto y bajo cada vez, pero el propósito es que se están moviendo muy rápido esta vez. Rapido! Rapido! Rapido! Ok, y todo bien. Así que terminaste en tu figura baja, ahora usamos lo que practicamos en la otra actividad. Tienes ocho cuentas para crecer hasta la número uno de nuevo. Uno, dos, tres, cuatro, cinco, seis, siete, ocho, sostén! Uno, dos, tres, cuatro, cinco, seis, siete, ocho. Ahora tienes ocho cuentas para regresar para abajo. Ocho, siete, seis, cinco,

cuatro, tres, dos, uno. Otra vez, no se puede llegar muy rápido y esperar, animen a sus estudiantes que usen el tiempo entero para transicionar a la figura baja. Ok, entonces, camina, camina, camina. Figura. Camina, camina, camina. Figura alta. Rápido! Y rápido! Y rápido! Y rápido! Ahora, despacio en ocho cuentas, y sostengan, y luego regresa a lo alto. Y ahora hay que regresar al inicio de la lección para que no siempre estemos cuadrados con nuestros ritmos. Que si, ahora de aquí, tienes que cambiar tu dirección en la cuenta tres y la cuenta seis. A lo mejor se ve así. Uno, dos, TRES, cuatro, cinco, SEIS, siete, ocho, uno, dos, TRES, cuatro, cinco, SEIS, siete, ocho. O es difícil jajaja, pero eso es la parte más difícil de este baile. Ahora pueden jugar, a lo mejor empiezan con lo fácil, uno, dos, tres, cuatro, cinco seis, siete, ocho. Y luego poco a poco, lo hacía mas y más difícil. Yo pienso que dos números, lado a lado, es medio difícil. Como uno, dos, tres, CUATRO, CINCO, seis, siete, ocho. Puedes hacer tres números, uno, dos, tres, CUATRO, CINCO, seis, SIETE, ocho. O guau, eso sería muy complicado. Hay que intentar este baile entero que tiene mucho tempos diferentes y para esta práctica, después de que hacemos esto despacio, vamos hacer tres y seis. Ok, voy a poner un poco de música. Ok, he seleccionado música que tiene un cierto tempo y no es nada negativo tener que los estudiantes escuchen la música primero y realmente animarlos a que le pongan atención al ritmo, sentido, y el tempo en sus cuerpos. Así que hay que hacer eso. Voy a tocar la música y pueden escuchar muy atentamente e intentaremos empezar la coreografía.

Uno! Y uno! Este es el tempo, ahora estamos listos para empezar.

[EJERCICIO DE TEMPO]

Empiezan a moverse en cinco, seis, caminan alrededor. Uno... y sostén! Otra vez... y sostene! Y transiciones rápidas, lo más rápido posible. Arriba! Bajo! Alto! Lo más rápido posible. Ahora despacio. Uno, dos, tres, cuatro, cinco, seis, siete, ocho, sostén! Uno, dos, tres, cuatro, cinco, seis, siete, ocho. Tres y seis. Uno, dos, TRES, cuatro, cinco, SEIS, siete, ocho. Uno, dos, TRES, cuatro, cinco, SEIS, siete, ocho. Uno, dos, TRES, cuatro, cinco, SEIS, siete, ocho. Uno, dos, TRES, cuatro, cinco, SEIS, siete, ocho.

Pues intentamos esa estructura, como notaron al inicio dije camina y sostén, pero hay posibilidad de hacer cualquier movimiento y luego sostener. Cualquier movimiento creativo y luego sostener. También, pueden ver, figuras altas y figuras bajas. Hay tantas cosas diferentes que pueden hacer y cada estudiante puede crear sus propias figuras. Y otra vez, para niños y estudiantes más grandes, les puedes ayudar a memorizar o pueden pararse a diferentes niveles y seguir tus instrucciones. Y una versión aún simple de esto es un baile donde se congelan o sostienen. Pones la música, y les encanta bailar más libre, y luego se congelan cuando para la música. Pero luego a lo mejor cambias a otra canción que tiene tempo diferente, y tiene que moverse con ella. Y cada vez que se congela, puedes cambiar la música, y se pueden dejar llevar por el baile. Este elemento de tiempo es muy divertido

Muchisimas gracias por ver y por favor regresen pare el tutorial numero 5.