

Part 1: BODY AS AN INSTRUMENT, Juan Carlos Claudio

Transcribed by Fausto Rivera

Hello, Hola, bienvenidos al tutorial de maestros del Teatro de Cielo Azul Número 1: El cuerpo como instrumento, partes del cuerpo.

En este tutorial, te quiero dar información sobre algunas actividades que puedes introducir en el salón de clases. Teatro de Cielo Azul es un esfuerzo de seguir ofreciendo educación y danza, sea virtual o en persona, hasta tu salón de clases. Le queremos dar las gracias a Utah Education Network por su apoyo.

Yo soy Juan Carlos Claudio, el director de actividades comunitarias aquí en la Compañía de Baile Ririe-Woodbury, y yo seré su guía. Pero antes de que empecemos, recuerden que estas solo son unas cuantas ideas entre muchas ideas que tu o tus estudiantes pueden aportar. Hay que empezar.

He dividido este tutorial en cuatro secciones: **Movimiento, Investigación, Creación, y Contextualización**. Cuando hablo sobre el movimiento, se trata de dejar que el estudiante use su imaginación sin limitaciones o estructura. Cuando hablo de investigación, se trata de ofrecerles más instrumentos así como van conociendo los elementos de la danza: espacio, forma, tiempo, o energía. Creando es cuando les digo a mis estudiantes que se 'pongan las pilas', por que vamos usar esas herramientas para crear un baile. Y la contextualización es tomando ese baile o esa creación que desarrollaron juntos, y montándola en una atmósfera, contexto, espacio, o situación diferente.

Me gusta contarle a mis estudiantes que cada forma de arte usa diferentes instrumentos. Por ejemplo, para pintar se necesita el papel, la pintura, la brocha, el lienzo. Para dibujar, usamos el papel y el lápiz. Para la música, podemos utilizar un instrumento musical y una hoja de música. Para cantar, necesitamos nuestras voces y buena postura. Y le digo a mis estudiantes que al igual necesitamos traer eso a la danza, nuestros cuerpos. Presentando estas ideas a sus estudiantes les ayudará aprender la importancia del cuerpo como instrumento de la danza. Maestros, quizás quieran preguntarle a sus estudiantes, ¿cómo podemos cuidar de nuestros cuerpos?, para poder empezar conversaciones con sus estudiantes sobre sus cuerpos y su bienestar. ¿En qué maneras podemos cuidar de nuestro instrumento de danza?

El instrumento de danza, lo dividimos en cuatro partes principales, especialmente para este tutorial. La cabeza, los brazos, las piernas, y el torso. A lo regular, me gusta dejar el torso hasta al final porque abarca, un poco más, **movimientos** complejos, y quizás requiere más tiempo en la exploración de los estudiantes. Es bueno darle a saber a los estudiantes que cada instrumento, cada cuerpo es diferente. Todos tenemos cuerpos diferentes, todos somos de diferentes tamaños, formas, y todos somos únicos en maneras diferentes, y eso es lo que nos hace hermosos.

Aquí es algo que me gusta usar para que los estudiantes puedan ponerse atención a sí mismos.

“Puedes verte las manos”

“Puedes mover las manos”

“Puedes verte los brazos”

“Puedes mover los brazos”

“Puedes verte las piernas”

“Puedes mover las piernas”

“Puedes verte el torso, tu panza, tu espalda, tu pecho”

“Puedes mover tu pecho”

Estos también permiten que el estudiante se de cuenta de su espacio personal, y su propio cuerpo, en vez de sus amigos, o compañeros, para que no solamente copien lo que ven. Y esto lo repito varias veces, o las veces que se necesite para asegurar de que estén conscientes de sí mismos. Ahora hay que moverse.

Las partes del cuerpo, como mencione, son la cabeza, los brazos, las piernas, y el torso. Una manera de empezar mi clase que me gusta usar, y que pueden usar ustedes, es un simple ejercicio de reflejar. Y eso significa que sigues mis movimientos exactamente como lo hago, como si fuera un espejo. Y tengan en cuenta que no se muevan muy abajo, no den vuelta, no se muevan muy rápido. La idea es que el estudiante ponga atención, se concentre, y pueda seguir lo mejor posible. Empiezo de arriba para abajo, or de abajo para arriba. Empiezo con una parte del cuerpo, luego le agrego otra parte del cuerpo, también la simetría, y luego le agrego la asimetría.

Voy a poner un poco de música para que me puedan seguir y luego puedan compartir con sus estudiantes.

Voy a poner música y me gustaría que me sigas. Lo bueno de esta música es que está dividida en secciones que te ayudarán, o te sirvan como guía, para que este ejercicio se te haga un poco más fácil.

[EJERCICIO DE REFLEJO/MIRROR EXERCISE]

También me aseguro de repetir cada movimiento algunas 2, 3, o 4 veces

Voy a cambiar a una conexión más transversal lateral

Cuidado cuando muevas la cabeza, a veces no te pueden ver o seguir

Agrego movimiento más complejo

Y sigue y sigue

Ahora voy a empezar con la idea de **Investigación**, entonces les quiero preguntar, o quizás le quieran preguntar a sus estudiantes, '¿de qué maneras distintas se puede mover la cabeza?' Y dejo que me enseñen. Voy a jugar con unas cuantas ideas. Puedo hacer unas curvas, o péndulo. Esquina, abajo, esquina, arriba. O fácil, arriba y abajo. O de lado a lado. O en círculo hacia una dirección y luego hacia la otra. Es la misma idea con los brazos. Les pido que empiecen con los dedos. De qué maneras diferentes podemos mover los dedos, los brazos, y los hombros. Y dejen que exploren, investiguen. Quizás quieren intentar esto, no me tienen que copiar, solo intenta jugar con unas ideas que pueden usar en casa. Esto es lo que me encanta de pedirles a los estudiantes que investiguen. ¿Se puede hacer algo con un brazo, y algo distinto con el otro brazo? Esto es un poco más avanzado para ellos, pero un pequeño reto no es nada malo. Piernas! Primero hay que ver esas piernas locas, o salvajes. ¿Cómo me pueden demostrar piernas salvajes? Y como notan, estoy usando un zapato blanco y un zapato rojo por si acaso necesito demostrar la izquierda o la derecha, porque a veces se hace difícil distinguir entre izquierda o derecha especialmente en ejercicios de reflejo o por Zoom. Entonces digo, "sigan mi zapato rojo" que para mi es mi pie izquierdo, pero para ellos es su pie derecho. O "sigan mi zapato blanco" que para mi es mi pie derecho, pero es tu pie izquierdo. Ahora les pido que exploren su torso. No hay cuentas, no hay límites, solo explorando diferentes maneras de como mover el torso, la panza, el pecho, y la espalda. También puedo mover esas partes del cuerpo por el espacio, me pueden enseñar cómo pueden viajar. Moviendo la cabeza por todo el espacio usando el mismo movimiento que descubrimos anteriormente. Ahora solo los brazos, podemos mover esos brazos a niveles diferentes, recorriendo el espacio. Podemos mover esas piernas salvajes y de lujo por todo el espacio. El torso también por el espacio. Entonces le pido a los estudiantes que investiguen esas ideas en su salón de clases, o en casa. Voy a poner un poco de música y dejar que los estudiantes se dejen llevar por su exploración. Voy a anunciar las partes del cuerpo y dejarlos explorar. Y si pueden, acompañenme.

Cabeza! Lleven la cabeza alrededor, hacia adelante, y hacia atrás.

Brazos! A ver brazos de lujo. Los brazos hacia abajo. Los brazos hacia arriba.

Piernas! Piernas de lujo en todas partes.

Torso! Panza, pecho, y espalda.

Los puedes sorprender en darles diferentes partes del cuerpo a diferentes tiempos. Cabeza!
Piernas! Pecho! Brazos! Cabeza y brazos! Whoa, a donde vamos? Piernas y pecho. Piernas y brazos. Y sigue y sigue.

Entonces maestros, aquí es otra manera de hacer calentamiento en su clase. Se llama Brain Dance, creado por Anne Green Gilbert. Y está basado en algunos conceptos de desarrollo, muy útiles y positivos para el crecimiento y desarrollo de los niños. Tiene que ver con la respiración. Inhala y exhala. Le digo a mis estudiantes que inhalen por la nariz y una exhalación larga por la boca. Me gusta agregar partes del cuerpo. Tactilidad es otro concepto. Podemos darnos golpecitos al cuerpo, a la panza, a los brazos. O deslizar. Sacudir, pegar, cosquilleo.

Solo para despertar los receptores y las sensaciones del cuerpo. También trabajamos con la conexión unilateral. Doblando un lado del cuerpo, que ve pedir que el estudiante se pare en una sola pierna desarrollando el balance. Conexión transversal lateral. Lo opuesto, las diagonales del cuerpo. O doblando de la panza hacia abajo, agregando cruzando el cuerpo. Esto es simple, te pueden seguir o les puedes pedir que inventen sus propios movimientos, y puedes agregar cuentas simples, puedes empezar con 8 cuentas, y las puedes reducir a 4, pero probablemente no a 2 o 1 por que sería muy rápido. Pero explora esas posibilidades basadas en el Brain Dance de Anne Green Gilbert, sobre los temas de respiración, tactilidad, movimiento unilateral, movimiento transversal lateral, y uno más, movimiento vestibular que consiste de cualquier movimiento donde el cuerpo da vuelta o gira. Movimiento circular. También es parte del Brain Dance.

La siguiente sección es la idea de **Contextualización**, o ubicando el movimiento que estamos generando en un lugar, una situación, un tema específico, etc. Ahora vamos hacer un pequeño baile con todos ustedes maestros, para que puedan compartir con sus estudiantes. También esto puede ser matemático, para ayudar con matemáticas, o igual con lenguajes. Yo voy usar las dos materias a la vez. Voy a usar inglés y también español. Entonces con la cabeza quiero que la muevan de arriba a abajo, y vamos a dibujar el número 1. Pongan un pedazo de gis imaginario en su cabeza y vamos a dibujar el número 1. El número los vamos a delinear cuatro veces. Ahora pongan el gis en su nariz. Dos. Dos. Dos. Dos. Ahora hay que delinear el número tres con los hombros. Solo un hombro primero. Tres. Tres. Ahora el otro. Tres. Tres. Cuatro. Ahora hay que usar los brazos. Cuatro. Cuatro. Cuatro. Cuatro. Hay que poner el cinco el los codos. Cinco. Cinco. Cinco. Cinco. Seis. Pierna derecha. Pierna Izquierda. Pierna derecha. Pierna Izquierda. O zapato rojo, zapato blanco, zapato rojo, zapato blanco. Seis. Seis. Seis. Seis. Y qué onda con el siete. Siete. Con nuestras rodillas, una rodilla a la vez. Siete. Siete. Otra vez. Siete. Siete. Ocho. Pongan ese gis en su cadera. Ocho. Figura en ocho. Ocho. Ocho. Ocho en las caderas. Ahora, que si nos ponemos el nueve en el pecho, en el torso. Nueve. Nueve. Me equivoqué, esta bien. Nueve. Nueve en el pecho. Nueve. Nueve. Ahora voy usar mi cuerpo entero para hacer un gran diez. Diez. Diez. Diez. Diez. Como les parece? Lo vamos a repasar, una vez más. Lo vamos hacer dos veces. Uno, uno. Dos, dos. Tres, tres. Tres, tres. Hay que intentar los dos. Tres, tres. Tres, tres. Cuatro, ahora los dos brazos. Cuatro, cuatro. Cinco con los codos. Cinco con los codos. Seis con una pierna. Seis, o seis. Siete, siete. Siete, siete. Ocho, ocho, ocho, ocho. Nueve, nueve. Ahora el diez, diez y así se hace. Entonces maestros, aquí les presento otra idea de cómo contextualizar lo que ya han hecho. Los números en español e inglés, poniéndolos en distintas partes del cuerpo. Ahora voy a poner música, y le voy a decir a mis estudiantes que la música que voy a poner es liviana, entonces cómo nos podemos mover de manera liviana. O, la música que voy a poner es como si fuera un sueño. Así que vamos a bailar por esos números, cada quien a su propio paso, que significa a tu propio tempo, a tu propio ritmo. Vamos a hacer un movimiento muy grande, y te voy a recordar unas cuantas cosas conforme vayamos bailando. Y voy a terminar con unos movimientos para calmar el cuerpo, o ejercicio de respiración que también me gusta hacer al final de la clase para asegurar de que tus estudiantes estén listos para la siguiente materia.

Hay que poner la música. Listos. Uno con la nariz, o la cabeza. Dos con la nariz. Tres con los hombros. Cuatro con los brazos. Cinco con los codos. Seis con una pierna. Siete con la otra rodilla. Ocho con la cadera. Nueve con el pecho. Y diez con el cuerpo entero. Pies juntos, respirando por la nariz, y exhalando por la boca. Agregue los brazos. Dos veces más por la nariz, y afuera por las boca. E inhala y...

Ahora maestros, muchas gracias por acompañarme para el tutorial Numero 1: El cuerpo como instrumento, partes del cuerpo. Ojala lo disfrutaron.