

EJERCICIOS SOBRE EL ESPACIO

ESPACIO / MIRADA / punto de vista/ COMPOSICIÓN

- Moverse hacia eso que nos atrae. (Lipi Hernández) afectación y desapego.
- “ *5 Centímetros más allá*” Maria Muñoz, Malpelo
- *La despedida*. Lucas Condró. Pared, techo, suelo, techo, pared.

Espacio interno e externo

- *El plano secuencia* (el ojo sigue el dedo, la nariz sigue el dedo, el cuerpo sigue la nariz) Trabajar por tamaños/ esferas, ojo-cara-cuerpo
- *Zoom in, zoom out*. Viajar entre diferentes planos: cercano, medio, general . Lucas Condró. Fijar la mirada en 2 metros, 2 cm, 20 metros.
- *Modular distancias*. El acordeón: entre cuerpos, entre objetos, entre espacios. (a involucrar en la práctica de la copia simultánea).
“**un cuerpo es extenso, toca de cada lado a otro cuerpo**”. Jean-Luc NANCY, 58 indicios sobre el cuerpo: extensión del alma, Buenos Aires, La Cebra, 2007.

Espacio y fraseo

- punto, trayectoria, curva.
Punto: rematar, puntuar, pausar, sostener
Trayectoria: decidir, abrir, dirigir
Curva: formar y contener, resignificar, despistar, evidenciar

ESPACIO Y PERCEPCIÓN

- Rotación interna y rotación externa. Trabajar a partir del contacto con el dedo meñique. alias dedo timón de la espiral.

ESPACIO Y ATENCIÓN

- Uso de objetos que viajan por el espacio y requieren de un modo de uso. (Amalia Fernández). Pelota grande, testigo, gorro, pelota pequeña.
- *Robar principios* La posibilidad de robar principios de movimientos de otros o componer simultáneamente con el cuerpo de otro. El cuerpo del otro como espacio competitivo.

ESPACIO Y DESPLAZAMIENTO

- Desplazamiento trenzado. (*De una en una*) Tengo que retroceder en el trío para avanzar.
- Coger un ejercicio y darle una trayectoria. (diagonal) Obligar el cuerpo a salir de su postura antropogéntrica.
- *La zapatilla* (Lucas Condroy). Traslación y rotación
- el espacio, las líneas verticales, horizontales y curvas. trazarlas en el espacio, recorriéndolas con todo el cuerpo y la mirada.

ESPACIO Y PENSAMIENTO

- Describir el espacio según criterios externos. (imposible el uso de a mi derecha, a mi izquierda,) Describir el espacio en relación a otras cosas. Por encima de eso, eso. Describir el espacio y el movimiento de otro.

EJERCICIOS SOBRE LA PERCEPCIÓN

CALIDAD DE MOVIMIENTO / TIEMPO / PLACER DE BAILAR / ESCUCHA
/ ojos cerrados / SER MOVIDO

LA PERCEPCIÓN Y EL CONTACTO

- *La piel tejida.* Jersey y pantalón largo. (Lucas Condró)
- *¿Qué pasa del otro lado?* Contacto en un extremo (mano, pies, cabeza, pelvis) y atención en el otro lado.
- *El trío bailado. (De una en una).* Otra vez, cambio de tamaño, de escala. Ahora el otro lado es otro cuerpo
- EL SUELO. Temperatura, partes del suelo en contacto con el cuerpo. tiempo calmado, escucha de los apoyos, sonidos, ecos.

LA PERCEPCIÓN Y EL IMAGINARIO

- **El barro.** La práctica se realiza por parejas. Una persona está de pie con los ojos cerrados, la otra a su lado, la manipula como si fuera un escultor. Las manos del manipulador son su principal herramienta de trabajo, durante las primeras prácticas se destaca una investigación sobre el tacto. ¿Cómo tocar la piel del compañero? ¿Cuáles son los verbos de la acción? **Arrugar, lisar, presionar, empujar, estirar, moldear..**
La persona que recibe la manipulación trata de escuchar la información dada por el compañero, dejándose esculpir por sus manos. La respuesta es puntual y consecuencial. Cuando una cadena muscular involucra otra, el cuerpo cede a su movimiento natural, siempre y cuando éste esté provocado por la manipulación de origen. La persona manipulada sostiene la forma de la escultura hasta que su compañero no haya finalizado su “composición” .
- **El hilo de hierro.** Con diferencia a la práctica precedente, la textura a trabajar es el hilo de hierro. El cuerpo del manipulado trata, por lo tanto, de incorporar las características propias del metal: flexibilidad y resistencia. Se evidencia un trabajo específico sobre el tono muscular. El manipulado hace el ejercicio de “sentirse hilo de hierro” todavía antes de ser tocado; de esta manera, su respuesta muscular está preparada ante cualquier contacto que el compañero le proponga. Se trabaja, en cierto sentido, con la simultaneidad de la calidad del encuentro.

Observo como el trabajo con el tono muscular modifica en seguida la percepción del peso, éste se convierte directamente en un indicador de calidad de ejecución.

La textura induce a la forma, por lo que es posible hacer vivencia de las mismas. En este sentido, Corchero también insiste sobre el tiempo de ejecución del manipulador:

“Permitir que ocurra algo, allí donde estáis dejando vuestro compañero”.

PESCAR Y SER PESCADO: SER SOMBRA

Una persona cierra los ojos y se dispone detrás y ligeramente al lado de un compañero. Coloca la mano en el hombro del compañero. Toca precisamente la parte superior de la cintura escapular, de manera que los dedos toquen parte de la clavícula y la mano apoye en parte del hombro y en la espina superior del omóplato. A partir únicamente de este punto de contacto, su objetivo es convertirse en la sombra del compañero delantero. El compañero tocado/guía se mueve con los ojos abiertos, pensando en todo el cuerpo a la vez y buscando estados físicos, de manera que la sombra no se guíe por cambios que podría detectar puramente a nivel formal (levantar el brazo). Otra vez, se trabaja con la simultaneidad del encuentro. Ser sombra implica ser el otro a la vez, sin anticipos ni retrasos

Imágenes de micro y macro movimiento

El movimiento es dado a partir de un imaginario concreto:

- “Soy humo”. Una cortina de humo imaginaria se entalla en frente del actor/bailarín. El intento es aquel de cruzar la ‘cortina’, sin que el humo se desplace.
- El cuerpo se mueve en un espacio donde el aire alrededor va haciéndose siempre más denso.
- “Soy una señora con el pelo largo hasta los pies”. El pelo pesa y es movido por el viento.

“Necesitamos encontrar una imagen tan potente como para olvidar el dolor, para esto entrenamos.”

“No vull que patiu, busquem el lloc on és veu la vulnerabilitat, no el patiment: soc així i m’has d’acceptar així.”

Observo como la vivencia del cuerpo incide sobre la memoria del mismo. De alguna manera poder recordar una forma, una postura o una imagen es indicador de que allí pasó algo. Retener la información entonces implica reponer la vivencia de la forma.

El cuerpo ya no se piensa en comparación con el entorno, sino que se convierte en la esencia del mismo. Hace falta reformular el lenguaje con el que nos describimos en movimiento: no soy “como el humo”, sino que “soy humo”.

Nomès aparéis que us esteu movent

LA PERCEPCIÓN Y EL SER MOVIDO

- Cabeza, costillas, pelvis. Guiar y ser guiado.
- Ser guiado y reproducir ese movimiento. (Andrés Corchero). Por duos o tríos.

EJERCICIOS SOBRE EL PESO

TRASLADO / RELACIÓN / TONO MUSCULAR

EL PESO Y EL TRASLADO

- *La zapatilla* (Lucas Condró). Traslación y rotación

EL PESO Y LA CONFIANZA

- Una persona al centro entro 4.
- La llamada y el lanzamiento hacia atrás.

EL PESO Y EL TONO MUSCULAR

- Una persona tumbada al suelo a peso muerto. De 0 a 10. Tono muscular muerto y tono muscular activo de 0 a 10.
- Globos de agua

EL PESO Y EL APOYO

- Manos por debajo de los pies. Ofrecerse soporte.
- Aplicar una resistencia contra de uno. Ofrecerse pared
- Tensegridad. Parejas

EL TODO Y LA ESCUCHA

IMPROVISACIÓN

Juegos para improvisaciones

- STOP MOTION
- GRUPO A Y GRUPO B. Tareas diferentes
- el cuadro. Stop rewiend.
- “*Ensañar el espacio*” (Pep Ramis, Malpelo)
- “*El paisaje*” Ir y componer un cuadro simultaneamente alrededor de un cuerpo, un espacio, una arquitectura.

- Julyen Hamilton. “Yes”