

1º - 2º CURSO	DANZA CONTEMPORÁNEA
ASIGNATURA	IMPROVISACIÓN
PROFESORAS	PEPA ARANDA, CRISTINA BELDA, CARMEN MARTÍNEZ
SESIÓN	ELEMENTOS DEL MOVIMIENTO: LA FORMA
La forma se refiere a la configuración de las partes del cuerpo, o cómo el cuerpo se amolda al espacio. Ya sea en movimiento o en posición estática el conjunto del cuerpo puede proyectar diferentes tipos de formas. Ejercicios: 1. Relajación progresiva de Jacobson: para ello seguir el siguiente enlace https://www.youtube.com/watch?v=STB1hXQL-5A Este ejercicio lo podemos realizar sobre la cama o una esterilla y para no enfriarnos es conveniente cubrirnos con alguna mantita o sábana. 2. Estudio de diversas formas: alargadas, anchas, redondas, angulosas, retorcidas.. a) Sobre la esterilla, nos tapamos con una sábana que nos cubra todo el cuerpo incluida la cabeza. b) Imaginamos que nuestro cuerpo es un espagueti crudo y que estamos dentro de una olla con agua. La sábana que nos cubre sería el nivel del agua. A medida que se va calentando el agua, nuestro cuerpo (espagueti) luchará por sacar diferentes partes del cuerpo del agua caliente deformando el nivel del agua (sábana) que adoptará diferentes formas. Empiezo a ser consciente de las diversas formas que van surgiendo, señaladas en el enunciado del ejercicio. Al estar más cocinado, nuestro cuerpo es cada vez más maleable y flexible. Voy cambiando de niveles (de tumbada a sentada, de rodillas, en cuadrupedia, sobre tres apoyos, dos, puedo subir a la vertical). c) Desde una posición erguida, puedo experimentar más variedad en las formas. Probar con movimientos curvos sostenidos, con espirales y torsiones; desplazarse en grandes círculos y pequeños y ajustados bucles. Probar también con movimientos angulares con cambios bruscos de dirección, desplazamientos en líneas rectas y ángulos agudos, con paradas repentinas. Mezclar movimientos curvados y angulosos. En algunos momentos, entre la sábana, puedo dejar ver alguna o varias partes del cuerpo. 3. Composición de una pequeña pieza. Grabar en video. A partir de las sensaciones y del trabajo de exploración del ejercicio anterior, componer una pequeña pieza de no más de un minuto en la que quede claramente reflejada la temática de la clase: La forma. Ejecutar la composición con sábana y sin ella y ver y sentir las diferencias. 4. Anotar en un documento Word la experiencia: diferentes sensaciones exploradas, si la clase me ha aportado algo nuevo o no, que es lo que me ha resultado más complicado, dónde me he sentido más cómoda, etc.	
* La finalidad del ejercicio no está en el acabado del montaje, porque entiendo y parto de la base de que no todo el mundo tiene que tener medios, conocimientos o ambas cosas, para poder realizar un montaje audiovisual.	

- Activar la disponibilidad corporal.
- Experimentar diferentes formas corporales.
- Expresarse libremente con el cuerpo sin prejuicios ni inhibiciones.
- Demostrar la adaptación espontánea a un movimiento, a una idea o una situación propuesta.

FECHA DE ELABORACIÓN	20 DE ABRIL - 4 DE MAYO
FECHA LÍMITE DE ENTREGA	4 DE MAYO
ENVIAR EL TRABAJO	1º A y B: pitaplof2@gmail.com 2ºB: cristinabelda@hotmail.es 2ºA: compiaudry@yahoo.es