

3º - 4º CURSO	DANZA CONTEMPORÁNEA
ASIGNATURA	IMPROVISACIÓN
PROFESORAS	PEPA ARANDA, CRISTINA BELDA
SESIÓN	APLICACIÓN DE LA RESPIRACIÓN AL MOVIMIENTO
Ejercicios: 1. Relajación progresiva de Jacobson: para ello seguir el siguiente enlace https://www.youtube.com/watch?v=STB1hXQL-5A 2. Movimiento y respiración: <u>Movilización del cuerpo entero sin desplazamiento.</u> Comenzamos de pie y hacemos varias respiraciones completas. Seguidamente iniciamos pequeños movimientos implicando todo el cuerpo, sin desplazamiento, procurando que el movimiento acompañe la respiración. <u>Movilización de una parte del cuerpo en relación a la inhalación/exhalación.</u> Seguimos de pie y movilizamos, una a una, diferentes partes del cuerpo acompañadas de la respiración (la cabeza, las piernas, los brazos, los pies, el tronco, los codos, rodillas, caderas, etc.). Por ejemplo, el brazo derecho hacia delante y volver a la posición inicial. El primer movimiento lo hacemos con la inhalación y el segundo con la exhalación, la pausa precederá al momento de cambio; seguidamente lo hacemos a la inversa. Deben observar las sensaciones y las cualidades diferentes del movimiento provocadas por el uso de la inhalación y la exhalación, así como las diferentes imágenes que asocian en función del uso de la respiración. Todas estas sensaciones deberán anotarlas en su diario. <u>Movilización de diversas partes del cuerpo.</u> Ahora movilizamos dos o tres partes del cuerpo simultáneamente (brazos, piernas, un brazo y una pierna, un brazo y el tronco, la cabeza y los brazos...) sin desplazamiento, acompañadas de la respiración, y hacemos el mismo ejercicio que en el apartado B. <u>Movilización de todo el cuerpo.</u> Ahora vamos a crear dos pequeñas frases de movimiento (dos ochos) con desplazamiento, adaptado al espacio que cada cual tenga en casa. El movimiento deberá ir acompañado de la respiración e incorporamos la pauta inhalación/pausa/exhalación. Seguidamente hacemos las mismas frases de movimiento sin acompañarlas de la respiración. Observamos la diferencia entre las dos propuestas, tanto a nivel de sensaciones suscitadas, como de calidad, como de imágenes asociadas. Anotamos en nuestro diario.	

3. Partituras de respiración:

Vamos a utilizar la respiración completa y realizaremos movimientos guiados por las siguientes partituras rítmicas de respiración:

A) Inhalación y exhalación continuas:

- Inhalación larga / exhalación larga.
- Inhalación larga / exhalación corta.
- Inhalación corta / exhalación larga.
- Inhalación corta / exhalación corta.

B) Inhalación y exhalación discontinuas.

- Inhalación entrecortada / exhalación continua.
- Inhalación entrecortada / exhalación entrecortada.
- Inhalación continua / exhalación entrecortada.
- Inhalación continua / exhalación continua.

Para realizar correctamente este ejercicio, primeramente debemos percibir las diferentes sensaciones que nos suscitan los diferentes ritmos respiratorios. Hay que empezar practicando las partituras respiratorias. Una vez que la respiración esté bien incorporada, se añade el movimiento. No hay que reproducir mecánicamente la partitura respiratoria en el movimiento, sino que el movimiento tiene que ser conducido por la respiración, por las sensaciones que ésta produzca.

4. Realizar una pequeña pieza

Después de haber experimentado la influencia de la respiración en la realización del movimiento y de las diferentes cualidades de movimiento que se pueden generar a partir de diferentes partituras de respiración, componer una pequeña pieza de no más de un minuto en la que quede reflejada el trabajo de esta sesión.

- 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.

OBJETIVOS DE LA SESIÓN

- Relajar y liberar tensiones
- Aplicar la respiración al movimiento.
- Despertar la escucha corporal
- Utilizar la energía como fuente de variabilidad en el movimiento.
- Improvisar formas libres con sensibilidad creativa y sentido coreográfico.

FECHA DE ELABORACIÓN

20 DE ABRIL - 4 DE MAYO

FECHA LÍMITE DE ENTREGA

4 DE MAYO

ENVIAR EL TRABAJO A

3ºA- 4º A+B: pitaplof2@gmail.com
3ºB: cristinabelda@hotmail.es