

2º - 6º CURSO	DANZA CONTEMPORÁNEA
EJERCICIO	INVESTIGO CON MI CUERPO
ASIGNATURA	TÉCNICA DE LA DANZA CONTEMPORÁNEA
PROFESOR/A	PROFESOR/A ENCARGADO/A DE LA ASIGNATURA
El apoyo plantar y la sucesión de la columna vertebral son contenidos básicos dentro del proceso de enseñanza-aprendizaje de la danza, y la asimilación, de forma significativa, de los mismos nos ayuda a establecer una base sobre la que construir el aprendizaje de otros contenidos de mayor complejidad. Para poder despertar, desarrollar y asimilar, en cada cuerpo, la conciencia de los mismos, planteamos la posibilidad de investigar desde cada uno, todos aquellos caminos que benefician la autoconciencia y un buen trabajo de los contenidos ya nombrados. De esa investigación, cada uno/a creará una rutina de cuatro o cinco prácticas por contenidos, que realizará cada día durante dos semanas. Sería recomendable que la rutina pudiese ir evolucionando a medida que la toma de conciencia se va instalando en nosotros. Es importante entender que esto es un trabajo muy personal, de desarrollo del conocimiento propio, que debería llevarnos a conocer nuestro propio cuerpo y las posibilidades y dificultades que éste presenta (que sin duda, son susceptibles de ser modificadas mediante el trabajo). Se entregará un análisis de las prácticas realizadas y de la conclusión de la investigación.	

Pequeño ejemplo para trabajar el apoyo plantar.

Puedo comenzar intentando sensibilizar la zona, de la que normalmente somos poco conscientes. Sentada en el suelo, con ojos cerrados y haciendo uso de mis manos voy a ir presionando, con distintas intensidades, sobre la planta del pie. Intentando llegar a reconocer la zona determinada y la fuerza de la presión.

Después de trabajar sobre ambas plantas, puedo pasar a trabajar en bipedestación. Colocada en paralelo, intentando mantenerme alineada y con el centro sujeto, me concentro en visualizar las plantas de mis pies apoyadas sobre el suelo, para posteriormente pasar a distinguir las zonas que están fuera del suelo de las que están en contacto con éste.

Después de esto puedo empezar a sentir, analizar, cómo se reparte el peso y si esta sensación que tengo corresponde a un buen apoyo. Juego a modificar estos pesos manteniendo la idea de seguir visualizando la planta.

Luego podría ir añadiendo desplazamientos.

Insisto en que esto es un ejemplo. Es una opción tan válida como otras.

Es importante que cada uno/a encuentre sus propios caminos.

PROPÓSITO DEL EJERCICIO

- Desarrollar la capacidad propioceptiva.
- Desarrollar la capacidad de relación entre el bailarín y el suelo.
- Desarrollar la fluidez y coordinación del movimiento de las distintas vértebras que conforman la columna vertebral.
- Desarrollar la capacidad de disociación entre las vértebras.

FECHA DE
ELABORACIÓN

DEL 5 DE MAYO AL 18 DE MAYO

FECHA LÍMITE DE
ENTREGA

18 DE MAYO