

SESSIÓ VERO CENDOYA I LINN JOHANSSON

Dimarts 19 de març

INICI

Caminem per l'espai

Ens situem ocupant tot l'espai, amb els ulls tancats.

Respirem d'una manera tranquil·la. Comencem a caminar per aquest espai. Caminem també cap enrere i accelerant la dinàmica. Obrim ulls, els tornem a tancar, seguim caminant enrere. Obrim els ulls. Tornem a caminar cap endavant.

Persones dins del camp visual

Escollim una persona i la controlem dins del nostre camp visual.

Afegim una altra persona que controlem dins aquest camp visual, ara en controlem a 2 a la vegada. Afegim una altra persona, ara són 3 les que controlem, no deixem de caminar.

Afegim una altra persona, ara són 4. Afegim una última persona, ara són 5 les que controlem dins el nostre camp visual.

Comencem sense música. En cert punt:

<https://www.youtube.com/watch?v=42MJBZzVI5s>

Deixem de controlar una d'aquestes 5 persones. En deixem una altra, una altra i una altra. Així arribem a controlar-ne 1. Ens acostem a aquesta persona sense deixar de circular. Ens n'allunyem. En hi acostem. Ens n'allunyem de nou. Ens hi acostem. Tornem a situar-nos el més lluny possible. Deixem anar aquesta persona del nostre camp visual.



Fixant-nos en el quadre visual

Seguim caminant per l'espai, ocupant també el centre. Ens fixem en el quadre visual que tenim davant. Parem, tanquem els ulls. Ens preguntem, com és aquest quadre? Com estem situats en relació a la sala i als altres cossos? Quan tenim la fotografia mental obrim els ulls i observem si és com l'havíem imaginat.

Objectius: Preparar el cos per començar a treballar. Augmentar la consciència visual del nostre entorn.

Assignació de cursos: Es una proposta que es pot treballar a tots els nivells d'Educació Infantil, Primària i Secundària.

EI CI CM CS ESO

Una part del cos guia la nostra direcció

Seguim caminant per l'espai. El nostre centre ens dona la direcció. Ara són els peus els que ens la donen (i no per això mirem el terra). Ara ens guia el nas (i seguim amb el cap sobres les espatlles, no se'n va cap endavant o endarrere). Durant uns segons es van alternant aquestes parts: centre, peus, nas, peus, centre, nas.. Ara cadascú decideix quina d'aquestes parts li dona la direcció i va alternant segons escull.

Provem després les següents parts del cos que ens donen la direcció: El colze, el genoll, la coroneta, l'estèrnum, l'esquena, el maluc dret, l'esquerre, el cul, l'orella dreta, el pit esquerre, el peu esquerre, el peu dret, el centre, el nas, la mà esquerra, la coroneta, el nas, el genoll dret, esquerre...). L'exercici és molt dinàmic i aquests canvis molt ràpids.

Seguim provant les nostres pròpies combinacions.

Objectiu: Prendre consciència de diferents parts del nostre cos alhora que es converteixen en parts dominants.

Assignació de cursos: Es una proposta que es pot treballar a tots els nivells de Primària i Secundària.

CI CM CS ESO

Demanant permís amb la mirada

Creem dos cercles en l'espai.

Primer s'explica en què consisteix l'exercici. Una persona mira a una altra del cercle, i d'aquesta manera li està demanant permís per canviar-se el lloc. Així la primera es dirigeix caminant cap al lloc de la segona. Aquesta ha de mirar a una altra ràpidament per demanar també un canvi de lloc i així successivament.

S'ha de parar atenció perquè en qualsevol moment algú pot demanar-te permís amb la mirada. Seguim el mateix ritme de la caminada de la persona que ens ha demanat a nosaltres el permís.

Quan una persona està a punt d'arribar surt l'altre. Quan agafem dinàmica anem accelerant.

Busquem un estat de "serena atenció", en el qual no estem passius ni massa estressats.

L'actitud és positiva, si em demanen el permís jo el dono. Per una bona concentració ens mantenim en silenci. No espero que arribi la persona per sortir jo del meu lloc. La Vero dóna dinàmica a l'exercici xesquejant els dits. Si es practica cada dia es pot arribar a un desenvolupament més sofisticat.

Podria demanar permís més d'una persona a la vegada? Es menciona però no ho provem avui.



Objectius: Entendre i valorar la dansa com una forma d'expressió i comunicació.
Augmentar la capacitat de concentració.

Assignació de cursos: Es una proposta que es pot treballar a partir de Cicle Mitjà de Primària.

Concurs numèric

El següent exercici és un concurs en tota regla.

Fem grups de 5 persones. A cada membre li correspon un número: 1, 2, 3, 4, 5. Ens col·loquem en línia. Quan es fa la senyal correm fins a un altre punt de la sala (la Vero es col·loca per mostrar el límit) i tornem a la línia inicial però de forma desordenada, el número 1 ja no és el primer ni el 5 l'últim d'aquesta fila. Una vegada col·locats, cada membre diu el seu número, en l'ordre que s'han col·locat, per exemple: 5, 3, 1, 2, 4. Quan l'últim acaba de mencionar el seu número tots a l'hora han de dir el número que conformarien tots junts: 53.123.

Ho provem diverses vegades.

Com que hi han 6 grups diferents es calculen 2 minuts per cada grup.

Objectiu: Prendre consciència de la formació de números de cinc xifres a partir d'un ordre canviant.

Assignació de cursos: Es una proposta que es pot treballar a partir de Cicle Superior de Primària.

CS ESO



Conquistant el mateix lloc

Formem parelles en menys de 4 segons.

Es proposa un joc sobre el "territori". Un es situa a l'espai i l'altre vol conquistar el seu territori, per tant busca estratègies per desplaçar-lo.

No es tracta tant de la força que usem sinó de l'actitud i decisió que prenem.

Provem durant uns 5 minuts, canviant els rols.

Ara provem el mateix però augmentant el recorregut i augmenta el desplaçament del company/a, el portem una mica més lluny.

Intento dirigir el meu desig amb claredat, de vegades sembla que no sé ben bé què vull. La decisió és senzilla, d'aquí fins allà. Quina és la teva decisió?

Vaig aclarint aquest desig a curt termini, per exemple "vull arribar fins a aquell punt i que la persona hi arribi boca avall".

La persona que és desplaçada ofereix resistència, però per oferir-la cal escoltar primer.

Música <https://www.youtube.com/watch?v=MrUWtOtfwDw>



Donar i rebre

Des de de la relació entre els cossos que s'ha creat a l'exercici anterior: ara amb el moviment, ofereixo i rebo. Dono una idea que es "va escrivint", desenvolupant mentre la duc a terme. De la mateixa manera, rebo. Es tracta d'un joc d'escolta amb el meu company/a.

Si en un moment no succeeix res, no passa res. Donem i rebem des d'on veníem. No hem de preguntar-nos res mentalment ja que totes les respostes les tenim al cos. No fa falta que ens inventem res, tot està inventat. Simplement hem d'estar presents. Ens concentrem en l'escolta, rebent, percebem el moviment o no moviment. Sinó és com si dos persones parlessin a la vegada. Què vol dir el meu company? Encara no ho sé. No hi ha presses, tot està fet ja i aquest és un moment per a nosaltres. Aplico força, rebo força.

Música <https://www.youtube.com/watch?v=gAWCuPG94dA>



Objectius: Prendre consciència de la pròpia força i de la de l'altre aprenent a utilitzar el pes del cos. Adequació dels propis moviments als del company.

Assignació de cursos: Es una proposta que es pot treballar a partir de Cicle Mitjà de Primària i Secundària.

CM **CS** **ESO**

Deixar-se mirar

Canviem de parella i ens situem davant d'aquesta. Em fixo en la cara i vaig explicant el que veig amb les paraules. Puc descriure objectivament el que veig o utilitzar la lliure associació d'idees: ulls amb forma d'ametlla, marrons, etc. o bé uns ulls, marró, tardor, bosc...

L'altra persona ha de deixar-se mirar, rebre aquesta mirada. És important que només parli la persona que descriu. Quan s'acaba la descripció de la cara segueixo amb la descripció del seu cos. La persona que és mirada en cert punt ofereix parts del seu cos al seu company/a, mostrant-les. La persona que descriu es pot moure al voltant de la persona observada, mentre la descriu. L'observació del company/a és com un regal per nosaltres. L'exercici no funciona si se'n va cap al riure, ja que estem creant un estat determinat.

Canviem els rols.



Et dedico una dansa

Seguint les premisses de l'exercici anterior, la persona observada ara dedica una dansa a l'observador/a "per a tu, per als teus ulls".

Podem pensar que tenim una càmera i editem el que volem que vegi la persona observadora. No ens oblidem de la part del darrere del nostre cos ja que també es pot projectar amb l'esquena. Per mantenir l'atenció de l'observador/a podem jugar amb els ritmes i les sorpreses. Cal concentrar-se en "on vull que em miris", no es tracta de fer grans coses. Què sóc jo? Que tinc per donar-te? Ho faig amb tota la dedicació i entrega. De vegades fem coses "passant per sobre" però aquest no és el cas. Gaudim dedicant i gaudim de la dedicació que estem rebent. A la nostra dansa li queda un minut, oferim el millor de nosaltres. Quan considerem que el nostre regal s'ha acabat ens aturem.

Ens donem les gràcies i comentem l'experiència.

Fem un canvi de rol.

Música <https://www.youtube.com/watch?v=7FuBb7HofY>)

Objectiu: Prendre consciència del cos del company tot fent una observació exhaustiva. Prendre consciència de la utilització de la dansa com a un regal cap a una altra persona.

Assignació de cursos: Es una proposta que es pot treballar a partir de Cicle Mitjà de Primària i Secundària.

CM CS ESO

Caminem per l'espai de nou

Caminem per l'espai. Accelerem una mica el ritme. Ocupem tant el centre de la sala com la perifèria. Respirant, sense pressa però sense pausa. Quan s'indica "foto!" parem. La Linn diu una paraula. Sense pensar, per la lliure associació d'idees la representem corporalment.

Seguim caminant i repetim el procediment. Surten paraules o petites frases com: els teus ulls, camí, el temps, la meva mare, la memòria, l'horitzó, el saber, l'obstacle, la solució.

Seguim caminant. S'indica la formació de grups de 4 i representem llavors la paraula suggerida grupalment. Exemple: grup de tristos i contents.

(Música balcànica dinàmica)

Objectiu: Adequar el nostre moviment a una ordre donada.

Assignació de cursos: Es una proposta que es pot treballar a tots els nivells de Primària i Secundària. Amb infants més petits utilitzarem coses concretes i amb més grans conceptes més abstractes.

CI CM CS ESO

Inspirant-nos en paraules d'una revista

Ara cada grup s'ubica en un espai de la sala. Una de les persones agafa una revista i proposa paraules o petites frases: Aire lliure, disciplina, protesta civil, l'escapada... La resta representa les paraules del lector/a.

Les paraules serveixen com a trampolí pel desenvolupament de l'expressió del cos. No només interactues amb els altres sinó que també ho fas en relació a l'espai. Deixem que la idea se'n vagi cap al nostres cos.

Objectiu: Descobrir en la paraula una motivació per al moviment.

Assignació de cursos: Es una proposta que es pot treballar a tots els nivells de Primària i Secundària. Amb infants més petits utilitzarem coses concretes i amb més grans conceptes més abstractes.

CI CM CS ESO

Músiques <https://www.youtube.com/watch?v=bH6OziAzvcA>
https://www.youtube.com/watch?v=jdYJf_ybyVo)

Fantasia

La Linn dibuixa el recorregut simple d'una línia sobre paper. Ens acostem tots a aquest. Què hi veiem? Anem dient els elements en els quals ens fa pensar, per intuïció.

Aquest exercici reflexiona sobre el fet de mirar, veure.

Ara fem el mateix amb un fil vermell, que ubicat sobre el terra dibuixa unes formes concretes.



Ens dividim en grups de 3 i cada grup disposa d'un d'aquests fils. Anem construint significats en relació al fil. Per torns l'anem movent, sobre el terra i la resta del grup diu el que li suggereix la forma que apareix.

Seguidament agafem aquest fil, i fem el mateix procediment però involucrant el nostre cos, (el fil ja no està al terra). Ens anem movent, agafant-lo, col·locant-nos en relació a aquest fil.

Quan es diu la paraula “foto”, parem. Observem què està passant, en quina situació estem.

Significa alguna cosa per nosaltres? Està en camí d'alguna altra cosa? Descobreixo on estic.

Hi pot haver distància entre els cossos, no és obligatòria la proximitat. De tant en tant algú pot parar quan es dona una situació que mereix “1 foto”. Si sento que no entenc res és perquè no estic escoltant.

En un cert punt, la Linn treu el fil als grups, però les persones que els conformen no deixen de relacionar-se entre sí, segueixen la dinàmica que han portat fins ara encara que no hi hagi el fil. Ens podem desplaçar per l'espai. De tant en tant, parem “foto”. En què estem?



Objectiu: Descobrir les línies del moviment i que amb línies podem descobrir nous conceptes.

Assignació de cursos: Es una proposta que es pot treballar a tots els nivells de Primària i Secundària.

CI CM CS ESO

TANCAMENT

La danza del ladrón

Formem un cercle entre tots.

Primer des de la quietud (dins el cos tenim tot el que ha passat durant la sessió) apareixen petits moviments. Els veiem i els “roben” i interpretem, potser passa a una altra part del cos, potser es fa més gran...

Es crea una dansa en conjunt a través de les interpretacions dels moviments que van sorgint.

música <https://www.youtube.com/watch?v=CWrQXqblE9o>

Sortim del cercle, ens ubiquem en l'espai i seguim amb la mateixa idea.

No deixem de robar moviments, de manera dinàmica. No m'instal·lo en els mateixos moviments. És interessant buscar la precisió. Tenim 39 persones per inspirar-nos. Podem traduir lliurement el moviment, anar més enllà amb el nostre imaginari... Quan més ràpid és el canvi més divertit resulta.

https://www.youtube.com/watch?v=0X0yuW_EFXc

Ballem amb la mateixa precisió que utilitzem quan parlem. Puc moure'm des de la còpia o la interpretació però sempre des de la precisió. Utilitzo el moviment automàtic. Utilitzo el ulls com si fossin una càmera.

<https://www.youtube.com/watch?v=EpzZbQU-wIA>

Música animada i dinàmica.

Objectiu: Observar els moviments dels altres i intentar reproduir-los amb el propi cos.

Assignació de cursos: Es una proposta que es pot treballar a tots els nivells de Primària i Secundària.

CI CM CS ESO

Reflexions finals

- Quines edats són les adequades pels exercicis proposats?

Tots toquen alguna cosa essencial, com la mirada, la imaginació... Es poden adaptar segons el grup i l'edat. S'ha donat un material perquè el puguem adaptar a les nostres necessitats. Pels més petits, es pot treure informació per adaptar-ho i portar-ho al propi terreny.

En particular, l'exercici dels fils (fantasia) amb adolescents, d'entre 11 i 14 anys funciona molt bé.

El fil resulta un recurs molt senzill i molt potent.

L'exercici de la descripció del company/a resulta interessant perquè es dona una informació objectiva, no estem opinant o jutjant i no deixa de ser un regal per l'atenció que rep el nostre company/a.

Les paraules utilitzades com a estímul per crear moviment, per infants més petits que encara no llegeixen es poden substituir per imatges com fotos o dibuixos.

És interessant fer servir elements que en fan oblidar de nosaltres mateixos, com el fil o la paraula.

Hi ha exercicis per crear vincle mantenint la mirada (15 segons mirant-se als ulls).

La Linn comenta que de petita li costava retenir informació, però si es col·locava d'una manera concreta (per exemple estirada al terra), això l'ajudava a recordar millor el que estava estudiant perquè associava uns continguts a la posició que adoptava mentre els estudiava.

A qualsevol assignatura es poden modificar les posicions habituals i això pot resultar interessant.

El simple fet de canviar l'atenció a l'espai, a una altra persona o a un altre element poden contribuir a redescobrir el que ens envolta, descarregar certa pressió i ajudar-nos a aprendre d'una altra manera.

La ment i el cos es poden nodrir molt un de l'altre, per aprendre.