



CONECTA MUSEO ICO

Artes y arquitectura

El arte de la danza



Hoy os proponemos...



¡BAILAR!



Podemos bailar prácticamente en cualquier lugar.



Podemos bailar solos o acompañados.



Podemos bailar con música o sin ella.





STOP

Pero antes,
vamos a realizar un juego con el que
podrás descubrir una nueva forma de
percibir los espacios que ya conoces.

Después podrás crear tu propia
coreografía inventando tus propios pasos
de baile.



Para esta actividad, queremos que te olvides de las prisas y te tomes tu tiempo. Desconecta del resto de cosas que te puedan distraer y presta atención a tu cuerpo, a tus emociones y a lo que te rodea. Relájate y concéntrate. Vamos a experimentar el espacio que habitas y descubrir un lugar que hasta ahora no conocías.



PASO 1.

Elige un espacio. Puede ser una de las habitaciones de tu casa o un espacio exterior. Puede que ya lo hayas visto muchas veces, pero ahora vas a experimentarlo de forma diferente.

Recórrelo, muévete con cuidado y despacio, calcula los espacios vacíos por donde puedes moverte y mídelos con tu cuerpo. Por ejemplo: ¿Puedes abrir los brazos sin chocarte con nada?...



PASO 2.

Ahora que ya conoces el espacio, vas a cerrar los ojos y a descubrirlo usando solo el sentido del tacto.

Para ello podemos usar nuestras manos y otras partes del cuerpo, como los pies descalzos. De esta forma podemos percibir además de la forma, las distintas texturas, materiales y temperaturas de cada parte de este espacio.



PASO 3.

Es momento de usar el oído. Seguro que este lugar tiene algún sonido característico o ritmo que podamos percibir. Pero para eso hace falta que te concentres.

Puede que oigas el tic tac de un reloj o una gota que cae, el viento que sopla o los pájaros que cantan. ¿Lo oyes?



PASO 4.

Por último vamos a usar el olfato. Tal vez este espacio también se caracterice por tener un olor diferente.

Vamos a intentar identificar si percibimos algún olor concreto que pueda darnos pistas de los materiales y objetos que nos rodean. Madera, cuero, comida, perfume o césped mojado.



Ahora es el momento de convertirlo en tu pista de baile. Ya conoces el espacio vacío por el que puedes moverte y los lugares que más te han gustado al descubrir algo peculiar como un sonido, su tacto, un olor o las distintas emociones que te ha producido.

Identifica las emociones que te transmite este lugar. Calidez, libertad, amor, energía... Es el momento de elegir un tipo de música o un ritmo que puedas relacionar con este espacio concreto.



Ya tienes la emoción y el ritmo a seguir. ¿Sabes lo que quieres transmitir? Vamos a comunicar ese sentimiento solo con los movimientos de nuestro cuerpo.

Puedes empezar por hacer movimientos sencillos y pequeños e ir incorporando poco a poco todas las partes de tu cuerpo. Puedes mover desde las manos, hasta la cabeza y los pies. Muévete por todo el espacio creando tus propios pasos de baile y tu coreografía. También puedes usar algún objeto para que forme parte de tu coreografía y te ayude a pensar en nuevos pasos de baile.

Baila y comparte

Puedes compartir tu coreografía mandando un video a nuestro whatsapp de hablarenarte:
695 789 176

¡Gracias por participar!

MUSEO

I C O hablarenarte:

