

# RECETARIO COREOGRÁFICO

## SESIONES

---

**MOVE**  
arte para todos



RECETARIO CREATIVO EN EL AULA DE MÚSICA

VALLADOLID, OCTUBRE 2018

INGREDIENTES

1ª sesión	3
2ª Sesión	5
3ª Sesión	8
Músicas	10
Inspiraciones	12

## 1º SESIÓN (3:30 horas)

### Presentación

Para qué hago este curso,

Presentación en parejas. Uno a otro como si fuese mi marioneta y yo el ventriloco.

Saludo de manos con mi pareja. Nos buscamos con ojos cerrados.

### Creatividad

Qué es creatividad? Qué vamos a hacer? ¿Cómo lo vamos a hacer?

Etapas del Momento Creativo:

Romper con lo establecido

Experimentar/Caos

Decisiones / Exposición / Error y Acierto

### Espacio

- caminamos por el espacio en silencio para buscar un lugar donde parar. En ese caminar buscamos: CHAPUZA, MÁGICO, SECRETO.

En cada lugar una estatua que represente cada palabra. Recorremos los espacios haciendo las estatuas. Todos a la vez cada uno a su ritmo. Todos a la vez esperando a hacer las estatuas juntos.

### Reto Composición en el Espacio en Movimiento

Cada uno recorre los cuatro lugares que ha elegido haciendo sus estatuas. En el espacio nunca puede haber más de cuatro personas ni menos de dos.

### Baile de Papaoutai

Aprendemos el estribillo.

### El Corifeo o Coro Griego

Como si de una obra clásica se tratase, el coro es un grupo grande de personas que se coloca a una distancia del protagonista y refuerza todos los movimientos que este hace como si fuese su sombra.

Para comenzar lo iniciamos con el juego de **El Banco de Peces**. En este juego no hay un coro y un protagonista, sino que todos están juntos, todos son un banco de peces. No hay un lider marcado de inicio, dentro del banco de peces todos pueden plantear un ritmo y forma de andar. El banco puede dividirse y unirse si así lo van decidiendo sus integrantes.

### **Imitar y oponer.**

En parejas uno hace de imagen del otro. Comenzamos muy cerca. Vamos alejándonos.

Cambio de rol.

Oposición total a nuestro espejo.

Cambio de rol.

### **Momentos para coreografiar**

Rescatamos dos momentos que hayamos vivido y podamos recuperar.

Los coreografiamos.

### **Cierre**

¿qué hemos hecho hoy?

## 2º SESIÓN (5:00 horas)

### Calentamiento: energía y concentración

- Samurais:

Ya = para coger la energía y llevar los brazos arriba.

Jia = para lanzar la energía al tiempo que bajo mis brazos.

Jua = los dos compañeros de al lado del que lanza la energía le acompañan indicando a su vientre con las manos.

- Círculo de números con quien contactar:

Nos colocamos en círculo en sillas. Uno se la queda y se sienta en el centro del círculo en un taburete sin respaldo ni brazos. Se reparte un número por participante (incluido el que se la queda). La persona que se la queda dice dos número que corresponderán a dos de las personas que están sentadas en el círculo. Las dos personas que tengan ese número tienen 10 segundos (mientras cuenta el que se la queda) para comunicarse e intercambiar su sitio en el círculo. La persona que se la queda intentará quedarse con uno de los sitios mientras se produce el intercambio.

- 1, 2, 3:

Sustituimos cada número por un gesto. Intentamos darle máxima velocidad. Lo hacemos todos seguido sin paradas como si fuese una sola frase.

### Baile de Papaoutai

Recordamos las tres dinámicas de la sesión anterior:

Los pasos del estribillo de Papaoutai,

Nuestra estatua y nuestro espacio mágico, chapuza y secreto,

La coreografía que cree con mi compañero.

Estos son los materiales que utilizaremos para componer el baile completo de Papaoutai.

Escuchamos la música. Ensayamos. Grabamos.

### Spoken Word

- Ejemplo: *Me gritaron Negra* <https://www.youtube.com/watch?v=F5vPoqDkMF0>

¿Qué es un Spoken Word? ¿Qué elemento encontramos en el ejemplo anterior?

Nuestro tema: INCOMPRENSIÓN.

Frase de Inspiración: "Soy el Amo de mi Destino. Soy el capitán de mi Alma" de la poesía Invictus de Ernest Henley.

## - Profundizar en el tema

Buscamos Sinónimos y Emociones vinculadas a la Incomprensión. Hacemos una lista.

Para buscar connotaciones tanto positivas como negativas y poder profundizar en nuestro tema, proponemos pensar con ojos cerrados en Personajes Incomprendidos de la Historia y cómo son vistos hoy día.

## - La Rara Historia

En círculo, cada uno hace un gesto con sonido que para el represente la Incomprensión. Buscamos gestos y sonido diferentes a los de mis compañeros, tanto gesto como sonido claro y limpio.

Cada uno hace su gesto con sonido y todos los repetimos.

Jugamos con las velocidades y el tamaño de los gestos: muy grande porque están lejos, seguidos sin silencio en medio, pequeño y muy rápido...

Nos dividimos en grupos de cinco. Utilizando todos los sonidos/gestos de la actividad anterior, los miembros del grupo crean una historia.

En grupo, los participantes discutirán y acordarán un orden para los sonidos/gestos. Se pueden repetir sonidos, cambiar su velocidad, intención, volumen, etc. El resultado debe tener un hilo argumental que los participantes conozcan.

## - Metáforas y preguntas

Preparamos papeles para que en cada uno de ellos escriban la respuesta a las metáforas y preguntas que les vamos a hacer. Las respuestas a han de ser rápidas, no muy pensadas y elaboradas.

Cada participante define metafóricamente la incomprensión:

Si fuese un objeto

Si fuese una imagen / situación

Si fuese un verbo

Cada participante escribe una propuesta contestando a

¿En qué ocasión me he sentido o me siento incomprendido?

¿Cómo me siento físicamente hablando cuando estoy en una situación donde me siento incomprendido?

¿Por donde empieza la incomprensión?

En grupos, se reúnen todas las propuestas y se eligen tantas preguntas y metáforas como miembros hay en cada grupo.

Con las propuestas elegidas se enriquece la Historia Rara que teníamos anteriormente. Se puede utilizar todas las metáforas y preguntas que hemos escogido o solo aquellas que veamos que nos interesan. Podemos jugar con ellas: repetir, variar volumen y lugar, etc...

Añadimos también a nuestra propuesta elementos musicales: ritmo de fondo, melodías a nuestros textos, motivos de intro y fin, etc...

Cada grupo muestra su creación final.

### 3º SESIÓN (3:00 horas)

#### Masaje de Lluvia

En grupos de 4. Uno en el centro con los ojos cerrados para recibir el masaje. El resto recorreremos su cuerpo desde la cabeza hasta los pies tocando con nuestras manos:

Caricias

Dedos como si fuesen peines

Amasamos

Quitamos el polvo (de arriba hasta abajo sin parar)

Movemos el aire (su kinesfera)

#### Bailar Mi Casa

1ª Parte: Nos ponemos en parejas. Uno va ciego (ojos vendados) recordando en voz alta una casa que tenga en su imaginario. Cuanto más clara y cercana sea esa casa mejor. Hay que describirla con todo detalle. El otro de la pareja, va con ojos abiertos, cuidando a su ciego que no se choque y que tampoco deje de hablar. Cambiamos de rol.

2ª Parte: uno de la pareja se queda en el centro del espacio con ojos cerrados. Recuerda detalles de su casa y los empieza a bailar. En un principio será un movimiento mímico de tres o cuatro detalles que iremos repitiendo una vez tras otra, dejando que se automaticen y empezamos a bailarlos con diferentes calidades, velocidades, ritmos, etc... en este transcurso pasamos de tener ojos cerrado a ojos abiertos. La persona que está fuera cuida que su compañero no se choque cuando esté con los ojos cerrados.

3ª Parte: Bailamos en parejas cada uno su casa. Partimos de la coreografía improvisada que teníamos antes, de los movimiento que creamos en la anterior parte. Dejamos que nos inunde y nos dejamos contagiar de lo que baila el de al lado. Podemos copiarle "robar de su casa" para enriquecer nuestra coreografía.

4ª Parte: Nos juntamos en grupos de cuatro, de dos en dos parejas. Unos asumen el rol de músicos y otros de bailarines. A partir de los movimiento que han nacido de "Bailar Mi Casa" creamos una música y una coreografía para acompañarlo.

Mostramos el trabajo de las pequeñas coreografías musicadas.

Podemos proponer este trabajo desde la improvisación y hacerlo en tiempo real cuando los grupos tengan otras experiencias en componer música para movimiento.

## Reflexión y Cierre

¿Qué me llevo?

En una palabra (o frase hecha) dejo la esencia de lo vivido y lo que me llevo de estas 12 horas de trabajo que hemos compartido.

¿Para qué?

Acudimos al “Para qué” que escribimos al iniciar el taller el primer día y reflexionamos sobre lo que buscaba y lo que me llevo.

## Relajación Final

Centramos la atención en la observación. No modificamos, no cambiamos, simplemente observamos:

Respiración: abrimos con tres respiraciones profundas y después dejamos que nuestra respiración natural se establezca para observarla,

Scanner corporal: recorrido de nuestro cuerpo desde los pies hasta la cabeza.

Sonidos que vienen de fuera: podemos utilizar un instrumento (ocean drum, palo de lluvia, etc), música de un paisaje natural o escuchar los sonidos que haya en el ambiente donde estamos.

Respiración: tres respiraciones profundas para poco a poco cerrar e ir abriendo los ojos.

## - Creación Personal de cada Participante -

A partir de los contenidos del taller cada participante creará un video de trabajo personal donde cree a partir de las herramientas aprendidas en el taller. El video será preferiblemente creado dentro del aula de trabajo del maestro.

El video ofrecerá un resultado de un proceso donde se han utilizado las herramientas aprendidas en el taller, por lo tanto, en el video no tiene por qué aparecer explícitamente dichas herramientas. Pueden ser videos donde no aparezcan personas ni la voz.

## MÚSICAS

### VALES

[HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/WATCH?V=GW9FKUYMA0I&t=20s](https://www.youtube.com/watch?v=GW9FKUYMA0I&t=20s)

[HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/WATCH?V=EJ1AC1LQ0CM&t=20s](https://www.youtube.com/watch?v=EJ1AC1LQ0CM&t=20s)

### CUENTA DE SPOTIFY:

Elena López Nieto

TÍTULO	ARTISTA	ÁLBUM
+ Tajabone	Ismaël Lô	Jammu Africa
+ Vivaldi: Winter From The Four Seasons 1. ...	Silverwood Quartet	To Drive The Cold...
+ Marcha de Radetzky	Coro de la Escuel...	Radetzky y Otras ...
+ 1er Mov. Concierto De Brandemburgo N° 5	Johann Sebastian ...	Bach To Cuba
+ Hips Don't Lie	Shakira, Wyclef J...	Oral Fixation Vol. 2
+ Waka Waka (Esto es Africa) (Cancion Ofici...	Shakira, Freshlygr...	Los N°1 De 40 Pri...
+ CAN'T STOP THE FEELING! (Original Son...	Justin Timberlake	CAN'T STOP THE...
+ The Diary of Anne Frank - Arr. Harle: If	Michael Nyman, J...	Nyman: The Diary...
+ Shows Dickon Garden	Zbigniew Preisner	The Secret Garde...
+ Nuvole Bianche	Ludovico Einaudi	Una Mattina
+ Once Again	Hang Massive	Beats for Your Feet
+ That's New York	The Right Ons	Look Inside, Now!
+ Quisiera Amarte Menos	Martirio	30 Años
+ Tú Que Vienes a Rondarme	Maria Arnal i Mar...	45 Cerebros y 1 C...
+ Let It Go - From "Frozen"/Soundtrack Vers...	Idina Menzel	Frozen (Original ...

+	Hammers	Nils Frahm	Spaces
	So Long, Lonesome	Explosions In The ...	All Of A Sudden I ...
+	Visions of Gideon	Sufjan Stevens	Call Me By Your N...
+	Spain - Live	Bobby McFerrin	The Best Of Bobb...
+	Diamonds	Rihanna	Unapologetic (Del...
+	Chandelier	Sia	1000 Forms Of Fe...
	First Breath After Coma	Explosions In The ...	The Earth Is Not ...
+	Piensa en mi	Luz Casal	A Contraluz
	Stromae - Papaoutai		
+	Lillies of the Valley	Jun Miyake	Café Mambo: The...

## INSPIRACIONES

### PROYECTOS

**MOVE arte para todos** [WWW.MOVEARTEPARATODOS.COM](http://WWW.MOVEARTEPARATODOS.COM)

**Proyecto LÓVA** [WWW.PROYECTOLOVA.ES](http://WWW.PROYECTOLOVA.ES)

**CrossBorderProject** [WWW.THECROSSBORDERPROJECT.COM](http://WWW.THECROSSBORDERPROJECT.COM)

**The Loopers - Five Days to Dance** [HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/WATCH?V=CP0XYFVVBDM](https://www.youtube.com/watch?v=CP0XYFVVBDM)

### AUTORES

**Ken Robinson** [HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/WATCH?V=IG9CE55WBTY](https://www.youtube.com/watch?v=IG9CE55WBTY)

**Benjamin Zander** [HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/WATCH?V=D-7GrKIVVfc&t=1227s](https://www.youtube.com/watch?v=D-7GrKIVVfc&t=1227s)

**Arno Stern** [HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/WATCH?V=AKX-OR0EVIM](https://www.youtube.com/watch?v=AKX-OR0EVIM)

**Augusto Boal – El Teatro del Oprimido**

[HTTPS://BARRAQUERAS.ORG/WP-CONTENT/UPLOADS/2015/08/BOAL\\_AUGUSTO -  
\\_JUEGOS PARA ACTORES Y NO ACTORES.PDF](https://barraqueras.org/wp-content/uploads/2015/08/BOAL_AUGUSTO_-_JUEGOS_PARA_ACTORES_Y_NO_ACTORES.PDF)

**Enrique Vargas – El Teatro de los Sentidos**

**“Todos está aquí aunque no se vea”**

[HTTP://TEATRODELOSSENTIDOS.COM/LIBRO-ENRIQUE-VARGAS/](http://teatrodelosentidos.com/libro-enrique-vargas/)

### VIDEOS

**Plastilina para una creación sonora**

<https://www.youtube.com/watch?v=XHloyId0IIM>

**Germán Verdiales**

<https://www.youtube.com/watch?v=WwDhRI-D4fc&feature=youtu.be>

**Gloria Fuertes**

<https://www.youtube.com/watch?v=j8I9GEQBP0M&feature=youtu.be>

**La Libélula Brillante** [HTTPS://VIMEO.COM/USER8886353](https://vimeo.com/user8886353)