

Primer sábado gratis en la casa! Conéctese a través del tiempo y el espacio por medio de la danza (español)

¡Hola! Mi nombre es Kelly y soy educadora en el Walker Art Center. Hoy voy a guiarte a través de un taller en el que vamos a mover nuestros cuerpos, aprender sobre algunos artistas ¡y conectarnos entre nosotros desde muy lejos! Vamos a crear una serie de bailes juntos usando guiones compuestos por artistas que tienen obras de arte en la colección del Walker Art Center. ¿Sabes qué es un guion?

Un guion es un conjunto de instrucciones o reglas que seguiremos para guiar nuestros movimientos. A algunos artistas les gusta darnos instrucciones para que todos los que las vean puedan crear sus propias obras. Otros artistas tienen técnicas especiales que utilizan para hacer que su trabajo se destaque.

Intentaremos seguir los guiones, o instrucciones, de tres artistas, y entonces probaremos técnicas especiales inspiradas por otros dos artistas. ¡Después de eso, voy a darte un reto para que lo hagas por tu cuenta! ¿Estás listo?

Durante el video, te haré preguntas y te daré instrucciones. Si necesitas más tiempo para pensar en una pregunta, o si quieres jugar con un movimiento un poco más, ¡pause el video y toma tu tiempo! Puedes volver cuando estés listo.

Ok, Primero, ¡vamos a hacer un calentamiento para que nuestros cuerpos estén listos para moverse! Asegúrese de prestar atención a cómo se siente su cuerpo y cuídese.

Date suficiente espacio para moverte con seguridad, tómate un descanso si es necesario, toma un poco de agua, recuéstate en el piso, siéntate en una silla, lo que necesites. ¡¡Lo más importante es divertirse!!

Encuentre una posición cómoda y relajada. Ponte de pie. Respira hondo y profundo. Estira el cuello lo más largo posible. Exhala. Lleva tu barbilla hacia tu pecho. Respire hondo y profundo. Gire la cabeza hacia un lado. Exhalar. Lleva tu barbilla hacia tu pecho. Respira. Gira la cabeza hacia el otro lado. Exhalar. Devuelve la barbilla de vuelta su pecho. Y al centro.

Lleva tus brazos por encima de tu cabeza y estíralos lo más que puedas hacia arriba. Ahora vamos a doblar cuidadosamente la cintura y tocar los dedos de los pies. Respira y mueve los dedos de los pies. Ok, toma dos respiraciones profundas aquí. Adentro y afuera, ¡volvamos a levantarnos y estiremos nuestros brazos hacia arriba otra vez! Vamos a estirarnos a un lado, respire aquí. De vuelta al centro. Ahora al otro lado, respira aquí. Vuelve al centro y baja los brazos. ¡Ahora, diez segundos de sacudida! ¡Vamos a sacudir todo nuestro cuerpo! ¿Listo? ¡Vamos a contar juntos! 10 ... 9 ... 8 ...)

Ahora que nuestros cuerpos están listos y despiertos, el primer guion que vamos a seguir es de Yoko Ono. Ella es una artista, música y activista que a menudo realiza trabajos que dan ánimo a las personas a conectarse entre sí a través del amor, la paz y la diversión. Vamos a probar

una pieza que ella escribió en 1964 llamada *Animal Piece*, o “obra de animal.”

Aquí están las instrucciones: toma un movimiento de un tipo de animal y hazlo tuyo. ¡Toma otro movimiento de otro tipo de animal y hazlo tuyo sin perder el primer movimiento! Sigue agregando movimientos y sonidos de diferentes tipos de animales.

¿Estás listo? Elige tu primer animal y piensa en un movimiento. Voy a elegir ...

Un pingüino. Voy a caminar como un pingüino. Ok, ¿estás moviendo?

Ahora que tengo mi primer movimiento, voy a agregar mi segundo ...

Voy a mover la nariz como un conejito, pero tengo que mover como un pingüino también.

Ok, ¿tienes tu segundo movimiento?

Ahora otro ...

Voy a mover la cabeza como un pájaro. ¡Y mover la nariz y caminar como un pingüino!

¡Ok! ¿Crees que podemos agregar uno más? Vamos a intentar....

¡Voy a ladrar como un perro! Caminar como un pingüino, mover la cabeza como un pájaro, (ladrando) y mover la nariz como un conejito. (ladrando)

¡Buen trabajo! ¿Puedes pensar en un nombre para el animal que acabas de crear a partir de todas esas criaturas diferentes?

El segundo guion que vamos a intentar es por Yvonne Rainer. Ella es una creadora de danza y directora de cine a la que le gusta experimentar con usar movimientos cotidianos u ordinarios en sus bailes. ¡Ella hizo un guion especial para que la gente lo haga ahora mientras todos estamos en casa! Se llama *Passing and Jostling While Being Confined to a Small Apartment* o “pasar y empujar mientras está confinado a un apartamento pequeño”. Qué significa, chocar con cosas o pasar mientras estás atrapado en casa. Estas son las reglas:

Puedes moverte en cualquier dirección, o puedes estar inmóvil. Comencemos con eso. ¡Elige si te vas a mover o estar inmóvil! Bien, si estás inmóvil, ¡quiero que realmente estés inmóvil! Si te estás moviendo, quiero que encuentres un ritmo muy constante. Uno dos tres CUATRO. Mantén el ritmo.

Luego, si estás moviendo, puedes “pasar” o “chocar”. Pasar significa que te mueves cerca de otras personas o de los muebles, muy cerca pero sin tocarlos. Chocar significa que chocas—muy ligeramente—con personas o muebles. ¡Asegúrate de ser amable! Si estás inmóvil y

alguien te choca, eso significa que puedes volver a moverte. Casi como “freeze tag”. Pero aun siguiendo nuestro ritmo.

Puedes moverte, sentarte o pararte con mucho cuidado en una silla, o en la cama o en el sofá, ¡pero sólo si eso está permitido en tu casa! Yvonne Rainer lo permitiría, pero está bien si tu espacio tiene reglas diferentes. Puedes envolver tu cuerpo alrededor de los muebles y levantar o dejar objetos, o incluso lavar las manos, pero debes mantener ese mismo ritmo constante. Uno dos tres cuatro. (sigue contando)

¡Puedes pausar el video para continuar con esto! ¡No te olvides de seguir el ritmo!

¿Era eso lo que piensas generalmente cuando piensas en bailar? ¡Hay muchos creadores de baile cuyos bailes no se parecen a lo que se suele esperar! El tercer guion que vamos a hacer es por Simone Forti. Ella es una creadora de danza a la que le encanta experimentar con usar sonidos en sus bailes. ¿Has pensado que usar nuestros cuerpos para hacer sonidos podría ser bailar? Vamos a probar un guion de un libro que Simone Forti escribió en 1974 llamado *Handbook in Motion* o “manual en movimiento”. Aquí están las instrucciones: “Una persona mueve una sartén llena de clavos muy fuerte, mientras que otra canta una canción muy fuerte. El volumen debe estar en perfecto equilibrio “.

¡Ok, necesito tu ayuda! Estoy aquí solo, así que voy a necesitar que TÚ cantes una canción muy fuerte. ¡Puedes cantar cualquier canción que quieras, siempre que sea fuerte! Yo agitaré la sartén. ¿Estás listo?

¡OK! ¿ Estás cantando? ¡Más fuerte! ¡Más fuerte!

¡Buen trabajo! ¿Cómo se sintió eso? Me gustó que realmente pudiéramos trabajar juntos en eso, a pesar de que no estamos en la misma habitación. ¿Puedes pensar en otras formas en que tú y las personas con las que estás ahora pueden crear sonidos interesantes juntos?

La siguiente pieza que vamos a hacer juntos es inspirada por Merce Cunningham. Él era un creador de baile al que le gustaba usar el azar para ayudar a crear sus bailes. A veces usaba dados para decidir qué movimientos harían él y sus bailarines. Vamos a crear nuestro propio guion basado en el azar ahora mismo, usando estos dos dados que yo he hecho. En este, los lados dicen “adelante, atrás, de lado, arriba, abajo, gira”. En este, los lados dicen “saltar, tocar, estirar, inclinarse, gesticular, parar”.

¡Vamos a tirar los dados cinco veces para obtener el patrón de movimiento que haremos, y luego tenemos que hacer lo que nos dicen los dados! ¡No tengo idea de cómo va a pasar! ¿Estás listo?

Primer tiro....

Voy a escribir: “Tocar abajo.” Intentamos. Tocar abajo. Bien. Próximo giro. Hmmm. Saltar atrás. Saltar atrás. Ok,

Vamos a intentar. Y tú puedes hacer al lado diferente. Saltar atrás. Bien. Próximo. Hmmm. Inclinar atrás. Inclinar atrás. Ok. Inclinar atrás. Hmmm. Estirar adelante. Estirar adelante. Y, al final, gesticular alado. Hmm gesticular al lado. Puedes hacer lo que quieras.

Ok ahora tenemos nuestro guion, que es:

Saltar atrás, Inclinar atrás, Estirar adelante, y gesticular al lado.

Ok. Vamos a intentar todo. Ok. Y vamos a intentar movimientos diferentes cada vez. Ok empezamos con tocar abajo. Saltar atrás. Inclinar atrás. ¡Estirar adelante! Y gesticular al lado. ¿Otra vez? Puedes intentar otra vez y buscar un movimiento nuevo cada vez que lo haces.

¿Cuántos bailes diferentes crees que podríamos hacer usando este método? Muchos ¿verdad?

Por último, vamos a probar una técnica especial que estamos tomando prestada de un artista llamado Trisha Brown. Ella era una bailarina que también dibujaba mucho. Una de las formas en que crearía dibujos es bailando sobre un papel grande mientras lleva tiza o pintura u otros materiales de dibujo con las manos y los pies. Ella hizo esto en el Walker Art Center en el 2008. ¿Podemos probar algo así?

Hay muchas opciones aquí: yo tengo una gran caja de cartón que aplané para usar. También puedes usar un poco de papel, periódico o una sábana vieja, o puedes salir a la acera con un poco de tiza, ¡o puedes IMAGINAR que estás en papel!

Vamos a mantener nuestro crayón en algún lugar inusual, como entre nuestros dedos de los pies o en la curva de nuestros codos. Podemos echarnos en el piso, permanecer de pie o sentarnos en una silla. Pero vamos a usar el guion de baile que acabamos de crear con la ayuda de Merce Cunningham, y bailamos sobre el papel mientras usamos los crayones o la tiza para crear líneas y formas. ¿Estás listo?

Tengo varios marcadores y voy a ponerlos entre los dedos de pie. Y un marcador en la mano también. Y vamos a hacer nuestro guion. ¿Listos?

Tocar abajo

Saltar atrás

Inclinar atrás

Estirar adelante

Gesticular al lado.

Ok puedes repetir unas veces para hacer más marcas en el papel. Puedes ver mi dibujo. ¿Es muy parecido al tuyo? ¿O no?

¿Puedes usar más que un crayón a la vez, usando diferentes partes del cuerpo? ¿Cómo se ve el dibujo? ¿Se parece al mío? Si está utilizando un papel imaginario, ¿puedes describir qué tipo de formas estás dibujando?

¡Muchas gracias por mover tu cuerpo conmigo hoy! Me encantaría ver fotos o videos de ti bailando; puedes tag @walkerartcenter. Antes de decir adiós, tengo un reto para ti: ¿puedes crear tu propio guion de movimiento original? ¿Puedes inventar un conjunto de instrucciones que otras personas puedan seguir? Puedes crear tus propios dados especiales, como lo hice yo para nuestro baile del azar, o podrías escribir una lista de reglas, como esta: (lee el ejemplo). Si haces tu propio guion, ¡compártelo en las redes sociales para que otras personas lo sigan! De esa manera, todos podemos seguir conectando entre nosotros, compartiendo nuestras creaciones. Comparte tu guion con el hashtag #walkerartcenter. ¡No puedo esperar a ver lo que haces! ¡Nos vemos!