

MIEL

Propuesta expandida

Propuesta: Danza contemporánea y expresión corporal en torno a los elementos de la obra MIEL. Duración estimada: 1h30'

Reunión en torno al mantel

Un grupo nutrido de mujeres, personas o infancia se sientan en torno a un mantel en el suelo.

En el centro hay elementos para degusta miel.

Dinámica 1: presentación (10')

María explica los fundamentos de la obra Miel, y una presentación de sí misma como persona y creadora, dando claves que ayudan a aproximarse a la danza y la creación contemporánea.

En medio de esa presentación intercala movimientos, se deja atravesar por la danza, desde lo más pequeño –mueve una mano- hasta llegar a levantarse, desplazarse o entrar en relación con alguna de las asistentes.

En caso de poder contar con los objetos de la obra en el espacio, se establecería un contacto primero con ellos.

Dinámica 2: banquete de las delicias (15')

De vuelta al círculo en torno al mantel, se inicia el reparto de cucharillas, palillos de madera, cuencos diferentes o vasos.

Mientras eligen sus útiles, de manera informal, se abre espacio para preguntas.

Degustación de miel y despertar sensorial.

- ✓ María invita a observar la miel con todos los sentidos. Propone tocarla, olerla, saborearla, escucharla.
- ✓ Con los ojos cerrados.
- ✓ A cámara lenta

Dinámica 3: recogida (5')

María pide al grupo que recoja el banquete de degustación y guarden los elementos en una zona habilitada: una mesa o un recipiente. Invita a quedarse de pie, en torno al mantel.

Si el grupo es muy receptivo, se puede introducir una pauta de escucha y coordinación: las estatuas. Cuando María dice Miel, el grupo se queda congelado-cristalizado durante la recogida, creando escenas colectivas desde una pauta lúdica.

Baila mantel

Dinámica 4: Cuerpo común (15')

Música de fondo

Agarrando el mantel por su borde, María guía una serie de juegos que invitarán al movimiento sin soltar el mantel:

- ❖ María guía a través de pautas muy sencillas y el grupo las seguirá, manteniendo el mantel estirado: arriba-abajo, desplazamientos por el espacio, niveles de velocidad, texturas como ondulación o vibración.
- ❖ A modo de capitán cebolla, personas alternas guiarán al grupo por el espacio proponiendo sus propias pautas. Cuidando que el mantel permanezca extendido, y que el grupo pueda seguirlas.
- ❖ Buscamos los límites de la unión en el centro del mantel y de la separación fuera de los ejes del cuerpo.
- ❖ Con todas esas pautas: texturas, niveles, velocidades, unión-separación...se propone una improvisación sobre temas musicales previamente seleccionados.

Dinámica 5: Cuerpo y mantel (15')

María introduce un baile sola con el mantel, en el que incluye materiales de la obra Miel:

- ❖ Vibración
- ❖ Levantarse y caer
- ❖ Ondulación vísceras
- ❖ Movimientos enérgicos y precisos

Reparte más telas por el espacio, e invita al movimiento individual con tela. Dependiendo del grupo, entrará directa a improvisación, o guiará una exploración de cada textura de movimiento. Para terminar en improvisación sobre lista musical seleccionada previamente.

Reunión para cerrar

Dinámica 6: Círculo de estiramientos y relajación final (15')

En círculo amplio, María guía una serie sencilla de estiramientos que nos ayuda a cuidar el cuerpo y bajar pulsaciones.

Propone respiraciones finales a modo de pequeña meditación, aludiendo a las texturas de la miel. Se refuerza la visualización de lo dulce, lo meloso, templado en el rostro o en las articulaciones.

Dinámica 7: Espacio para expresar. (15')

Sentadas en círculo en el suelo, se abre un espacio no guiado, donde expresar y realizar escucha empática de las otras personas que han participado de la experiencia.

Despedida,
con dulzura.



Fotografía, archivo propio. Propuesta expandida de MIEL en el centro de acogida La Fontana.