

PAISATGES

# Estudi #2



## LA BELLEZA DEL SEGMENTO

Propuestas para disfrutar en el aula

**CreaMoviment** es un colectivo artístico y pedagógico que impulsa proyectos, teje redes y comparte conocimiento desde el vínculo y la mirada respetuosa con los procesos de las personas, tanto de pequeños como de mayores. La compañía piensa y diseña sus espectáculos como generadores de experiencias. Lo hacemos a través de nuestras producciones, talleres o laboratorios; nuestras creaciones son el fruto de largos procesos de práctica e investigación entre artistas, infancia, educadores y familias.

Desde esta mirada y con la determinación de ofrecer un trabajo de calidad, trabajamos para que nuestros espectáculos también tengan un largo recorrido y perduren en la memoria. Es por ello que valoramos y damos especial importancia a las experiencias artísticas vividas desde el cuerpo.

Todas las propuestas del dossier nacen de la investigación de CreaMoviment en el proceso de creación del espectáculo **Paisatges. ESTUDI #2** y también de la práctica diaria con infancia y adultos. Trabajamos con un material no estructurado muy rico, la **cinta de papel** (cinta carrocera o de pintor), que nos ofrece una infinidad de posibilidades para trabajar dentro y fuera del aula.

Este dossier quiere ser una fuente de inspiración abierta: todas las propuestas son flexibles y pueden evolucionar o transformarse según la realidad y el ritmo de cada grupo. No es necesario llevar a cabo la totalidad de las actividades ni tampoco seguir de manera estricta el orden cronológico establecido.



Fotografía: ©Tristán Pérez-Martín - Espectáculo Paisatges. ESTUDI #2

## LA BELLEZA DEL SEGMENTO

Este dossier pedagógico nace del deseo de compartir una propuesta donde el cuerpo, el espacio y el movimiento se entrelazan a través de un juego geométrico y sensible. Con la cinta de papel como único hilo conductor, os invitamos a explorar una serie de dinámicas diseñadas para habitar el espacio, conectar con los demás y, sobre todo, poner la atención en la escucha de nuestro propio cuerpo.

Para disfrutar plenamente de esta experiencia y permitir que cada grupo avance a su propio ritmo, os invitamos a preparar la sesión teniendo en cuenta los siguientes requisitos y materiales necesarios:

- **Espacio diáfano:** Se requiere de un espacio amplio y despejado que permita el movimiento libre y la transformación del entorno.
- **Cinta de papel** (cinta de pintor o de carroceros): Es el material central de todo el taller. Se repartirá a cada participante un segmento de aproximadamente 40 o 50 cm para realizar las dinámicas del dossier.
- **Ropa cómoda:** Se recomienda trabajar con prendas que permitan moverse con total libertad.
- **Pies descalzos:** Se aconseja realizar las actividades descalzos para facilitar una mayor conciencia corporal, mejorar los apoyos y conectar mejor con el suelo.
- **Vestuario adecuado** (recomendación práctica): Específicamente para la actividad del esqueleto y para facilitar el juego visual con el cuerpo, se recomienda que los participantes vistan ropa de un solo color, sin dibujos ni letras.
- **Música:** Recomendamos acompañar las propuestas con piezas de compositores clásicos (Alfredo Casella, Domenico Scarlatti, Robert Schumann, Erik Satie, Béla Bartók...), músicas tranquilas y también con el silencio.

Esperamos que estas páginas os sirvan de inspiración para crear, jugar y transformar vuestra práctica diaria.

¡Buen viaje corporal!

## Jugando con el segmento.

Proponemos un trabajo individual de exploración moviendo el segmento de cinta bajo distintas pautas. También jugaremos con el espacio, los distintos niveles (bajo, medio, alto), el tiempo, la repetición y la copia.

Propuestas y pautas de movimiento:

- **Mover el segmento.** Investigar libremente las posibilidades de movimiento manteniendo la cinta en tensión.
- **Toroide.** Mover el segmento sujetándolo desde ambos extremos, trazando trayectorias alrededor del cuerpo y en el espacio.
- **Flecha.** Mover el segmento guiándonos por el espacio desde uno de sus extremos, que actúa como motor del movimiento.
- **Punto fijo.** Mantener uno de los extremos del segmento fijo en un punto del espacio. A partir de ahí, explorar las posibilidades de movimiento de la cinta y de nuestro propio cuerpo respecto a ese punto.
- **Eje.** Utilizar la cinta en posición vertical como una representación visual de la columna vertebral, jugaremos explorando la verticalidad y la acción de salirnos del eje a través de las diagonales.
- **Tensión y distensión.** Jugar a sentir cómo se adapta nuestro cuerpo durante la exploración de la cinta, alternando entre un estado de tensión y otro de distensión.



Fotografía: ©Tristán Pérez-Martín - Espectáculo Paisatges. ESTUDI #2

## Más propuestas con el segmento.

- **Pequeña improvisación.** Realizaremos una breve improvisación combinando las propuestas anteriores: toroide, flecha, punto fijo, eje, tensión y distensión. El reto consiste en sentir la cualidad física de la cinta y observar cómo reacciona nuestro cuerpo al transitar de un estado a otro. Al mismo tiempo, tomaremos conciencia de la composición instantánea y de nuestra relación con el resto del grupo en el espacio.

*¿Cómo está tú cuerpo?  
¿Cómo lo vive?  
¿Cómo me relaciono con los otros cuerpos?*

- **Figuras geométricas y nuevas formas.** Siguiendo las indicaciones de la persona que guía la propuesta, utilizaremos los segmentos para construir diferentes figuras geométricas (triángulos, cuadrados...) y, posteriormente, las haremos bailar por el espacio. Asimismo, crearemos nuevas formas y exploraremos todas las posibilidades espaciales que generan, como líneas paralelas, rectas, curvas o en zigzag.



Fotografía: Núria Martí Ninot - Proceso investigación de Paisatges. ESTUDI #2

- **Juego del imán: conectar y desconectar.** Por parejas, nos conectaremos por uno de los extremos del segmento, creando un ángulo. Manteniendo esa conexión como un punto fijo, exploraremos las posibilidades de movimiento y observaremos los nuevos ángulos que podemos generar. La propuesta evolucionará añadiendo el desplazamiento por el espacio e incorporando la posibilidad de conectarnos y desconectarnos libremente.

*¿Qué ángulos surgen en mi exploración?  
(Recto, agudo, llano, obtuso...)*

- **Juego del espejo.** Nos disponemos por parejas, imaginando un gran espejo entre ambos. Cada persona sostiene en tensión su segmento de cinta delante del cuerpo y jugaremos a imitarnos con la persona que tenemos enfrente, al otro lado del espejo. En esta dinámica no hay un guía establecido: buscamos la escucha, la observación y el estar plenamente presentes. Daremos especial importancia al manejo de la cinta, a la regulación de la velocidad y a copiar al compañero con la máxima exactitud.
- **Tensión y distensión.** Por parejas, exploraremos la tensión y la distensión del segmento a través del cuerpo. Una de las personas moverá la cinta y la otra experimentará ese movimiento corporalmente. La persona que lo vive con el cuerpo se imaginará que es el propio segmento-cinta, encarnando la cualidad física propuesta por su pareja.
- **La cinta guía.** Por parejas, cada participante coge uno de los extremos de los dos segmentos, de modo que estos actúan como hilos conductores entre ambos. Una de las personas asumirá el rol de guía, mientras que la otra se dejará llevar por el espacio con los ojos cerrados. El objetivo es explorar la comunicación a través de la cinta y la movilidad por el espacio mediante esta conexión. Al finalizar, se realizará un cambio de rol.

*¿Qué tipo de comunicación hemos establecido?  
¿Ha sido fácil?  
¿Qué rol he disfrutado más?*



Fotografía: ©Tristán Pérez-Martín - Espectáculo Paisatges. ESTUDI #2

- **Entrelazadas.** Dos personas se entrelazan, con el segmento de cinta entre las manos, se encadenan entre ellas como si fueran guirnaldas unidas por el círculo que dibujan los brazos. Bailamos esta situación descubriendo las posibilidades que genera.

Pautas a seguir durante la dinámica:

- **Cuerpos y cintas sin contacto.** Movimiento libre por el espacio asegurando que ni los cuerpos ni las cintas se toquen entre sí.
- **Cuerpos con contacto, cintas sin contacto.** Los participantes mantienen el contacto corporal directo con su compañero/a, pero evitando por completo rozar las cintas de papel.
- **Cintas sin contacto y soporte corporal.** Las cintas siguen sin tocarse, pero se permite que los cuerpos sostengan o den soporte al peso del compañero/a.
- **Ampliación del encadenamiento.** Se puede incorporar a una tercera persona (o más) a la cadena y repetir la secuencia de pautas anteriores.
- **Aumento de la dificultad.** Para añadir complejidad al ejercicio, se puede trabajar con segmentos de cinta de diferentes medidas (pequeña, mediana y grande).



Fotografía: ©Tristán Pérez-Martín - Espectáculo Paisatges. ESTUDI #2

## Otras propuestas:

- **Paisaje o un gran mural colectivo.** Crearemos un gran mural colectivo construyendo un paisaje abstracto con las cintas que hemos utilizado. Cada participante entrará al espacio de manera individual y sucesiva para colocar su pieza o segmento de cinta, sin modificaciones, en el lugar seleccionado (suelo o pared). Durante este proceso de transformación del entorno, centraremos nuestra atención en la composición grupal y en la escucha corporal. Una vez finalizado el paisaje, lo habitaremos con el cuerpo, adaptándonos a él y jugando con la relación entre los segmentos y ángulos dibujados en el espacio y los de nuestro propio cuerpo.

*¿Qué instrucciones doy?*

*Según las instrucciones la propuesta viajará hacia un lugar u otro.*



Mural creado en la formación LA BELLEZA DEL SEGMENTO en el Mercat de les Flors - 2026.

- **Esqueleto, cuerpo, cinta.** Por parejas, dibujaremos con cinta de papel el esqueleto del compañero/a sobre su propio cuerpo, pudiendo elegir una o varias zonas. Para facilitar la actividad, es recomendable llevar ropa de un solo color, sin dibujos ni letras. Es importante ser meticulosos y respetar la movilidad de las articulaciones. Al terminar, cambiaremos de rol.
- **Mover el esqueleto.** Con el nuevo esqueleto, exploraremos su movimiento a través de las siguientes pautas:
  - Movemos las partes del cuerpo donde hay cinta.
  - Movemos las partes del cuerpo donde no hay cinta.

- **Museo de objetos.** Construcción de un objeto con la cinta de papel disponible en el espacio. Reutilizaremos la cinta de papel para hacer una creación individual. Transformamos la cinta en aquello que nos pida el cuerpo o la imaginación. Una vez finalizada la creación, la dejamos en el espacio o le damos vida si esta lo requiere. Todos daremos un paseo por la sala para contemplar las creaciones de los compañeros y disfrutar de la diversidad.



Fotografía: Xavier Solà - Proceso investigación de Paisatges. ESTUDI #2

Llegamos al final de este dossier, pero las líneas y formas que hemos dibujado permanecen en la memoria del cuerpo. A través de algo tan sencillo como la cinta de papel, hemos viajado desde el movimiento individual hasta la creación colectiva. Deseamos que estas propuestas sean solo un punto de partida para seguir experimentando, jugando y creando a través del cuerpo.

¡Gracias por habitar este paisaje con nosotros!



Dibujo de Naur - Espectáculo Paisatges. ESTUDI #2



[www.creamoviment.cat](http://www.creamoviment.cat) / [cristina@creamoviment.cat](mailto:cristina@creamoviment.cat)