

**Lunes
06
de junio**

Segundo de Secundaria Artes

InteriorizARTE

Aprendizaje esperado: *experimenta las propiedades del cuerpo, el tiempo y el espacio para crear atmósferas inmersivas que relaciona con obras o manifestaciones artísticas.*

Énfasis: *relacionar una memoria o experiencia pasada con el significado interpretado en una obra o manifestación artística para recrearla mediante una atmósfera inmersiva.*

¿Qué vamos a aprender?

El propósito de esta sesión es que relaciones una experiencia propia con el significado interpretado de una obra artística ya existente para recrear una memoria.

¿Qué hacemos?

El movimiento puede definir sensaciones, ilustrar un momento en particular o ayuda a decir lo que con palabras no nos es posible. Trata de hacer memoria, de encontrar alguna posición que te recuerde algo en particular, algún gesto o movimiento.

Desde que nacemos, el cuerpo va adquiriendo memoria, es decir, va guardando aquellos movimientos, posturas, gestos, sensaciones y emociones que nos permiten expresarnos. En el arte no solo nos expresamos de manera verbal, también lo podemos hacer a partir del cuerpo, de la voz, del movimiento.

El cuerpo guarda memorias a partir de las emociones y sensaciones que hacen que éste se mueva, muchas veces de manera involuntaria, pero que sirven como recurso expresivo.

Te invitamos a colocarte, si es posible, en un espacio donde te puedas desplazar sin obstáculos, para evitar chocar con algo a la hora de realizar la dinámica que te propondremos en esta sesión. Con la ayuda de tu imaginación, vas a recordar memorias, es decir momentos y circunstancias en determinados lugares. Esto será de gran utilidad para desarrollar esta actividad.

Justo estas memorias te llevan a preguntar: ¿cómo es que se mueve mi cuerpo solo?, ¿cómo se mueve cuando se relaciona con otros cuerpos?, ¿qué hace que tenga movimiento?

Detente un momento y recuerda que posición suele adoptar tu cuerpo cuando pasa algo que te pone triste o enojada o enojado, cuando viajas en el transporte público o vas caminando por la calle, cuando miras tu programa favorito o estás realizando tu tarea.

El día de hoy, vas a buscar en tus memorias corporales, recuerda y lleva tu cuerpo a esa acción.

¿Te has dado cuenta que el cuerpo todo el tiempo está expresando algo a partir de las actividades y emociones que realizamos día con día?

Una situación, un contexto, te puede llevar a identificar lo que sucede en ese momento, gracias a lo que tu cuerpo dice con sus posturas y movimientos. A eso se le conoce como “lenguaje no verbal”, el cual permite transmitir un mensaje mediante posturas, gestos faciales y movimientos voluntarios e involuntarios del cuerpo y rostro.

Haz una exploración de movimientos y genera una secuencia coreográfica. Lo primordial es hacer consciente tu movimiento, es decir, poner atención y sentir como reacciona tu cuerpo con cada movimiento, pero antes, vas a preparar tu cuerpo para el trabajo expresivo. Colócate en una posición neutra y ahora:

Respira profundamente y con cada respiración ve sintiendo como entra el aire a tu cuerpo. Pon atención ya desde ahora en cómo se mueve tu cuerpo con cada inspiración y exhalación y ve guardando esa sensación en tu mente.

Destensa cada parte del cuerpo sin perder la atención a tus movimientos y donde sientas tensión, permite que el aire se la lleve con cada exhalación. Vas a trabajar el cuerpo en tres niveles, el nivel bajo, el nivel medio y el nivel alto.

Flexiona un poco tus rodillas, deja caer tus brazos y piernas, y comienza a balancearte de un lado a otro para relajar cada parte de los músculos, inhalando y exhalando en todo momento. Cambia de peso de una pierna a otra.

Recuerda ubicarte en un espacio donde puedas moverte libremente. Pero, si las circunstancias no te lo permiten, puedes hacerlo solo con tus manos, un movimiento expresivo, o solo con gestos. Recuerda que no hay obstáculos para la creatividad.

Como sugerencia te proponemos utilizar algún elemento sonoro para ir generando tu propuesta de movimientos. Puedes utilizar por ejemplo botellas rellenas de piedritas o con algún tipo de semillas, también puedes también utilizar el sonido del ambiente que hay en el lugar donde te encuentres para interpretarlo con movimientos corporales.

De igual manera puedes agregar un elemento más que adorne el movimiento como palitos de madera con listones de colores. Explorando en tu memoria, podrías representar con tu cuerpo cuando llegas a una fiesta, o cuando entras a un lugar donde todos están muy serios. Intenta representar esas atmosferas con tu cuerpo.

Tu cuerpo de verdad tiene memoria, recordar es revivir momentos y situaciones no solo de forma visual sino corporal. Te invitamos a que, a partir de este momento, recuerdes no solo a través de la memoria, sino con todo el cuerpo: siente, percibe, entiende y reflexiona tus pasos al andar.

Por ejemplo, ahora que debemos permanecer encerrados, suele ser un poco frustrante, probablemente te haga sentir atrapado. No poder salir o quizá moverte con más libertad puede causar muchas emociones, las cuáles a través de los movimientos se pueden ir liberando.

El reto de hoy:

Te invitamos a que, realices este proceso de secuencia de movimientos, lo dejes plasmado en tu cuaderno, añadiendo ahí como te sentiste al realizarlo o que emoción resulto de ello. Y si no pudiste realizarlo, igual describe o dibuja lo que te produce imaginarlo.

¡Buen trabajo!

Gracias por tu esfuerzo.