

# #PONERMASCUERPO - LOVA 14 oct. 2020

## ARTEFACTOS DETONANTES ACCIÓN-PENSAMIENTO

Ana H. Gándara y Marta Arévalo

### 1 #fococámara (50')

- **TRANSITANDO.**
  - Ojos cerrados, inhalamos-exhalamos hasta el sonido de la campanita o gong, abro los ojos y observo con quién estoy, quienes me acompañan en 2D, saco la mirada fuera de la pantalla y luego vuelvo a ella (no realizada, mejor abrir con el piano de Pedro), quizá para terminar ciclo respiración síncrona (con exhalación sacando la voz y abriendo mucho la boca) [“Opening” de Superpoze](#)
- **CONECTÁNDOME, despertar el cuerpo.**
  - Buscando lugares en el cuerpo, TRES CENTROS y qué nos gusta...
    - Poner la atención-respiración-placer en los 3 centros: **mandíbula, plexo solar** (hombros y pecho) y **zona pélvica** (hacer circulitos con los isquiones y cambiar apoyos en la silla) - [“Sensitive” de Jean du Voyagee](#)
    - Con lo que nos permitimos: Qué **cosas/acciones os gusta hacer** para conectaros con vuestros cuerpos, os hacen o puede hacerlos sentir bien<sup>1</sup> - (ver listado) - [“Respira” de Natalia Doco](#)

#### Propuesta de Miguel: Tirarse a la piscina

- Con lo que no nos permitimos: mostrar partes del cuerpo diferentes, lo que no se enseña - [“Bizet has his days” de The Salomon](#)
- **Mirar la realidad educativa desde otros lugares**, tener mentalidad de crecimiento, curiosidad: explorar el marco de la cámara con música: acercar-alejar; aparecer-desaparecer; grande-pequeño, oscuridad-claridad - [“Nterini” de fatoumata Diawara](#)

#### Propuesta de Fernando: Retos adaptados a Google Meet: el lazarillo

- **CONECTÁNDONOS, despertar la comunidad.**
  - **Recuperar los afectos en el aula:** crear colectivo besos en la cámara - [“Hush little baby” de Yo-yo Ma y Bobby McFerrin](#)

---

<sup>1</sup> agitar doblando las rodillas, bostezar, suspirar  
hacer rotaciones con las muñecas  
frotarme la rabadilla (el sacro)  
masajearme la cabeza, frotarme las orejas  
rodar por el suelo, ablandar la tripa  
aflojar los hombros, ampliar la mirada  
decir una vocal ahhhh, acariciarme la zona de la garganta  
hacerme cosquillas en los pómulos...

## La pizarra de Fernando



- **Crear un movimiento a partir de una idea:** LOVA y hacerlo cíclico y cuando quieras lo cambias por otro que te interese y que veas - [“Splanky” de Count Basie](#)

### Propuesta de Pablo: Las sillas calientes

- **Somos seres interdependientes:** Estamos quietos/as. De repente, alguien se mueve y hace una acción que afecte al resto: TIRAR UNA PELOTA, EMPUJAR, ABRAZAR, el resto debemos reaccionar. Cuando se termina la acción, desde la quietud, otra persona propone otra acción. [“Easy Does it” de The Big 8](#) o [“Savoy” de Jonathan Strout and...](#)

Propuesta de Marifé: Lengua de signos para complementar la expresión de emociones con el uso de mascarilla, en vez de piedra, papel o tijero (mano, pie, cabeza)

Propuesta de Miguel: Probabilidad de sacar mano abierta, mano cerrada

PROPUESTA EN LA RECÁMARA NO REALIZADAS

- Toma un papel y un bolígrafo. Tenemos 30 segundos para fijarnos en una persona y retratarla sin levantar el bolígrafo del papel. (Reconocerse - identidad líquida).
- Toma un objeto cercano. Baila con él (espontaneidad - bailar el ridículo también) - [“Bonito” de Jaraba de Palo](#)
- **Romper las fronteras del aula, movimiento expansión: Enlazar un movimiento y** ¿Eres tú el que te mueves o es el foco el que se mueve?
- Ciclo de respiración síncrona
- Desplegar manos abiertas hacia la cámara para que ocupen todo el recuadro, síncrono (efecto raíces , redes, rizomas, conexiones...) [“Mazas y catapultas” de Casa y Rozalén](#) -

## 2 #preguntas

Cuando cambias tu relación con el espacio, el tiempo y la atención, ¿cambia el sentimiento de conexión, pertenencia, colectividad?

**Por el chat, una palabra:** ¿Qué se ha despertado en ti? o ¿Cómo te has sentido? Cuando se despierta la emoción, la curiosidad a través de sorprenderse desde el cuerpo.

Tras las dinámicas que hagamos, si hay tiempos de espera, te invitamos a:

1. Conectar con la emoción: ¿Qué y cómo te has sentido?
  2. Conectar con el pensamiento: ¿Con qué has conectado, qué te ha evocado o qué te ha venido a la cabeza?
  3. Conectar con la acción: ¿Para qué te puede servir en otros ámbitos de tu vida? ¿A qué te puede motivar esto que hemos realizado?
-