

## FORMADOR: INÉS BOZA

La formadora estructura la sessió en dues parts. La primera amb exercicis de relaxació, contacte i consciència corporal i la segona part amb exercicis per treballar l'espai.

Abans de començar, ens explica la seva concepció de la dansa, entesa com un llenguatge, els educadors hem d'ajudar a ampliar aquest vocabulari.

### **Primera part: Consciència del propi cos i del de l'altre**

**Objectiu:** *Obtenir una major consciència del nostre cos. Adonar-se de les diferents parts que componen el nostre cos.*

#### **Exercicis:**

- 1- Ens col·loquem per parelles, un estirat a terra, amb els ulls tancats, quiet. L'altre dret, l'agafa pels turmells. El que està a terra es deixa fer i l'altre mou des dels talons, les cames fins arribar a moure el sacre del que està a terra. Això relaxa la zona pèlvica.



- 2- Seguim amb la mateixa col·locació anterior, però ara el que està dret agafa l'altre pels braços, els mou fins notar el moviment d'omòplats.



- 3- Al final l'última extremitat que ens queda és el cap. Notem que el cap pesa molt, el movem suaument. Amb el dit del mig notem la zona del clatell on es troba la unió del crani amb les cervicals, fem un petit massatge.



- 4- Ara el que està dret gira l'altre des del maluc, fent-li fer la croqueta, i deixant-lo panxa avall. El que està dret es frega una estona les mans per generar energia i col·loca una mà en mig dels omòplats (lloc on es troba la contenció d'emocions) i l'altre sobre el sacre. Les mans les mou suaument fent massatge. Això provoca un suau balanceig del que està a terra.
- 5- El que està dret col·loca l'altre en forma de pedreta agafant-lo de les crestes ilíiaques i estirant-lo cap a si mateix. Així col·locat, es fa massatge energètic per la columna.



- 6- Ara el que estava a terra s'aixeca quedant-se dret amb els peus en paral·lel (per saber si els peus estan ben col·locats fem una flexió fins a terra i ens han de quedar els talons a l'alçada dels isquions). Així fem:
- a- Posem una mà al front a l'altra al clatell. Passem l'energia i després fer un suau massatge amb els dits polzes tal com es veu a la fotografia.
  - b- Freguem al mig dels omòplats amb una mà i amb l'altra al mig del pit.
  - c- Posem una mà sobre el sacre i l'altre entre el pubis i el melic, fent massatge circular cap a mi, amb el palmell de la mà. Cada vegada els

cercles són més grans fins que traiem l'energia per una cama, després el mateix traient-la per l'altra cama.

- d- Posem els dits en el crani, a la part del darrera, on s'articula el crani amb les cervicals. Simplement aguantem el cap, a continuació el fem caminar impulsant-lo amb un copet del nostre genoll a la part del darrera del seu. El deixem anar i seguim caminant lliurement els dos membres de la parella.



**Assignació de cursos:** Aquesta proposta es pot fer des d'infants molt petits (0-3) on l'educadora serà qui faci els massatges fins a alumnes més grans. El problema amb els grans és el fet de tocar-se, en aquest cas s'agafen alguns dels exercicis proposats i s'adapten a la realitat de cada centre i de cada edat.

**InfCICMCSESO**

### **Segona part: L'espai**

**Objectiu:** *Aprendre a ocupar l'espai. Moure's per tota la sala sabent ocupar els espais buits.*

Amb els nens i nenes costa treballar el tema de l'espai. Tenen el costum d'estar molt junts o de moure's en cercle. Això s'ha d'anar trencant, els exercicis que hi ha a continuació poden ajudar en aquest aspecte.

- 1- Caminar lliurement per l'espai. En un moment determinat diem "Stop" i els fem observar els espais que han quedat buits i on són ells. Els fem recol·locar i tornem. Així s'habituaran a observar l'espai mentre es desplacen i a emplenar els espais buits que trobin.



- 2- Posició de bosc. Els diem que es col·loquin per la sala separats com si fossin arbres d'un bosc, aixecant els braços en segona no han de tocar ningú.



Així col·locats els podem dir que són arbres, que els peus són les seves arrels que estan ben enganxades a terra i, acompanyats d'una música suau, ens anem bellugant com empesos pel vent. A mida que el vent es fa més fort es mouen més parts del cos fins que arriba la tramuntana on es mou tot menys els peus que estan clavats a terra.

- 3- Ara el mestre els diu que ell/a tancarà els ulls i que quan els obri en comptes de trobar un bosc en trobarà dos. Torna a tancar els ulls per que tornin a ser un sol bosc. Això es repetirà diverses vegades.
- 4- Ara ja col·locats en dos grups es mouran seguint els moviments de qui tenen més endavant. És com el joc del rei. I en cada canvi de direcció mana un de diferent. Realitzat amb alumnes més petits nosaltres haurem d'indicar qui mana en cada direcció, si ho fem a partir de cicle mitja ja ho podran fer sense que nosaltres els diguem res. Visualment és un exercici molt plàstic ja que cada grup sembla un estol d'ocells que es desplaça per l'espai fent formes molt curioses.



**Assignació de cursos:**

La primera part, el bosc i som arbres: **InfCICMCSESO**

La segona part: **CM CSESO**

**Final: Dirigim una orquestra**

**Objectiu:** *Que l'alumne sigui capaç de connectar amb el seu món interior.*

Amb la música de Winmoueu del Llibre de la Selva, ens col·loquem en distribució de "bosc" encarats a un públic (que pot existir o ser imaginari). Amb els ulls tancats ens imaginem que tenim una orquestra davant i que l'hem de dirigir, ens hem d'adonar que la música té moments forts, moments fluixos i que acaba d'una determinada manera. Això ho hem d'expressar a través de la nostra direcció orquestral.



**Assignació de cursos:** **InfCICMCSESO**

Per acabar Inés ha parlat de l'avaluació centrada en tres mirades:

- 1- Connexió amb un mateix.
- 2- Connexió amb els altres i amb l'entorn.
- 3- Connexió amb un tercer que seria el públic.

Observant l'alumne en aquests tres àmbits podrem fer un bon seguiment de la seva evolució.