

Danza / Expresión Corporal / Videodanza

recursos e ideas en tiempos de confinamiento

RECURSOS

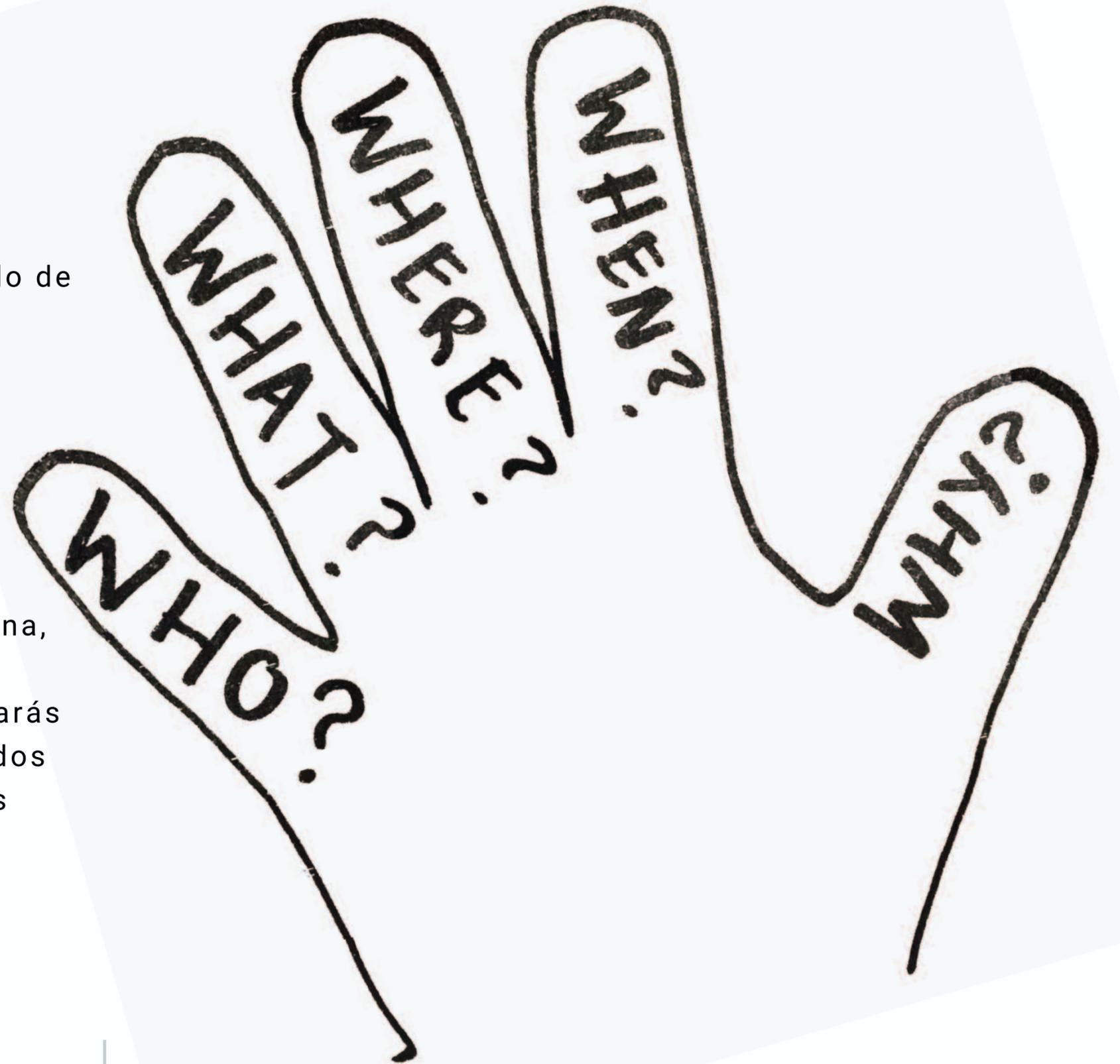
ARTÍSTICO
EXPRESSIUS

D'ESTAR PER CASA

A continuación te presentamos un hilo de ideas y recursos sobre:

- danza
- expresión corporal
- videodanza/interdisciplinares

que puedes **llevar a la práctica en cualquier espacio de tu casa** (la cocina, el baño, el salón, el estudio, el dormitorio), aunque aquí los encontrarás clasificados por espacios diferenciados acorde al lugar donde transcurren los ejemplos.



RECURSOS

ARTISTICO
EXPRESSIUS

D'ESTAR PER CASA



Obra literaria de Emma Goldman

Tómalo como un **reto** y una verdadera **oportunidad** para explorar las **posibilidades educativas de la danza, la expresión corporal, o la exploración del cuerpo a través del audiovisual.**

Juega con los diferentes roles que encontrarás aplicados (bailarín/-na, cámara, guionista, creativo/-va, coreógrafo/-a...), **así como con el espacio i/o la arquitectura** con la que cuentas.

Danza tal como sepas, y no trates de imitar los ejemplos sino más bien de aprender de sus **procedimientos** y los **hallazgos** que muestran.

Prueba recursos con diferente nivel de dificultad, tal vez encuentres líneas de trabajo interesantes en aquellos que menos se adaptan a tu nivel o necesidad.

Te hemos preparado recursos de fácil aplicación en el aula, incluso algún tutorial. Pero también verás otros que son potencialmente aplicables al contexto educativo a pesar de ser ejemplos profesionales de danza o de cine. **Aprovéchalos** todos en la medida de tus posibilidades, y **adapta los recursos** al nivel o tipo de alumnado al que vas a dirigirlos.

Abre tu mente y **libera** tu cuerpo, **se creativo/-a** con las limitaciones del confinamiento y los espacios no tradicionales para la danza y el movimiento del cuerpo que tienes a tu disposición en casa, y **re-imagina** las posibilidades coreográficas con los elementos que la componen (sillas, mesas, objetos decorativos o de trabajo, muebles diversos) para incorporarlos a los **juegos** que te proponemos.

¡No olvides que todos/-as tenemos un cuerpo para bailar y que cualquier espacio es una pista de baile!

Códigos temáticos



Danza y coreografía



Expresión y ritmo corporal



Videodanza e interdisciplinares



ESPACIO #1 LA CASA

Pièce de gestes (2008)

Thierry de Mey

Composición rítmica en forma de *Suite* que explora el movimiento musical como gesto coreográfico autónomo, para cinco intérpretes ante un público, en silencio.

Desarrollo de figuras coreográficas de manos, improntas temporales, laberintos rítmicos para interpretar en cualquier espacio de la casa...



[Pièce de gestes, de Thierry de Mey \(2008\)](#)





ESPACIO #1 LA CASA

Cleaning dance

Trey Kennedy

Cuando limpiar la casa se convierte en una tarea aburrida, Kenny propone preparar una playlist y vincular cada trabajo con una canción, dejándose llevar por el ritmo y la melodía y convirtiendo un acto aparentemente banal en una ocasión para hacer deporte y bailar.



[When house-cleaning sucks but you try to make it fun, by Trey Kennedy \(2018\)](#)



[When house-cleaning sucks but you try to make it fun \(2\) by Trey Kennedy \(2018\)](#)





ESPACIO #1 LA CASA

Brooms rhythm (2011)

Stomp

¿Has oído hablar de esta actuación de percusión? **Stomp** es una compañía inglesa de teatro corporal y ritmo creada en 1991, donde los actores/actrices utilizan objetos ordinarios y sus cuerpos para construir ritmos complejos y fascinantes.



[Brooms rhythm, by Stomp \(2011\)](#)

Adaptación escolar, a cargo de la Haude Elementary Percussion Ensemble dirigida por Lamar Burkhalter (2009)



[Haude Elementary Percussion Ensemble, dirigida per Lamar Burkhalter \(2009\)](#)





ESPACIO #1 LA CASA

live (at home) (2018)

Rotem Rotenberg

Videoperformance que transcurre en casa de la abuela de Rotenberg. La casa como prisión, la experiencia de una mujer encarcelada encarnada en la *performer* que juega y examina, que hace preguntas sobre el rol de la mujer en la casa. Los objetos que la rodean y la dinámica entre el espacio y el ambiente tenso, explicitado a través de un ritual espiritual entre su cuerpo y los lugares u elementos del hogar.

La casa también puede poner en marcha multitud de preguntas alrededor de los roles de género y su construcción social, y el arte puede servir como lugar desde donde escenificarlo mediante el cuerpo, tal y como hace Rotenberg.



[live \(at home\), by Rotem Rotenberg \(2018\)](#)

Chandelier (2014)

Sia

¿Recuerdas a Sia, y su hit "Chandelier"? De nuevo la denuncia, esta vez mediante la videodanza en formato de clip musical, que advierte devastadora y eficazmente contra [el abuso del alcohol](#).



[Chandelier, by Sia \(2014\)](#)





ESPACIO #1 LA CASA

Snags in Palladio (2015)

Michele Manzini

Las formas del cuerpo, la capacidad constructiva de su expresión, pueden asemejarse a los elementos de la arquitectura y las formas finales de una casa, un palacio, o incluso una columna. Direccionalidad, proporción, peso, equilibrio y movimiento son, entre otros, principios formales básicos que pueden aplicarse tanto al cuerpo como al arte de la arquitectura... ¿como vincular un cuerpo vivo, que baila, con una estructura arquitectónica? ¿podemos bailar el espacio? ¿podemos hacer arquitectura con el cuerpo?

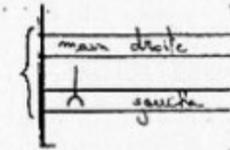


[Snags in Palladio, de Michele Manzini \(2015\)](#)





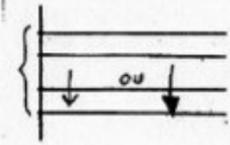
LE PLAT



LE PLAT DE LA MAIN FRAPPE LA TABLE À L'ENDROIT LE PLUS NATUREL, L'ÉCART DES MAINS RESPECTÉ.



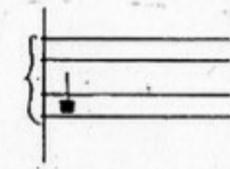
LE REVERS



LE REVERS DE LA MAIN FRAPPE LA TABLE À L'ENDROIT LE PLUS NATUREL, DONC LÉGÈREMENT PLUS À L'EXTÉRIEUR QUE DANS LA POSITION "À PLAT".



LE TRANCHANT



ON FRAPPE AVEC LA TRANCHE DE LA MAIN VERTICALE, COMME UN COUP DE KARATÉ.



LE POING



LE POING FERMÉ, VERTICAL, LE PETIT DOIGT CONTRE LA TABLE.



ESPACIO #2 LA COCINA



Musique de Tables (1987)

Thierry de Mey

Tres percussionistas, cada uno con tan solo una mesa como instrumento.

La posición de los dedos y las manos, así como los patrones rítmicos, se codifican en un repertorio de símbolos originales empleados en la partitura.

Esta "música de mesa" propone explorar la delicada línea entre la música y el movimiento que produce el sonido.



Musique de Tables, by Thierry de Mey (1987)



ESPACIO #2 LA COCINA



Sopa amb trossets de pa (2020)

Anna Roig Dolz y Santi Serratosa

Vídeo tutorial de percusión corporal para niños y niñas.



[Sopa amb trossets de pa, de Anna Roig Dolz i Santi Serratosa \(2020\)](#)



[mas recursos de Percusión corporal \(val\)](#)

The fork dance (1925)

Charles Chaplin

Seguro que has probado a "animar" objetos como tenedores o cucharas de la cocina, tal y como hizo Charles Chaplin en *The Gold Rush* (1925), donde creó una marioneta con dos trozos de pan pinchados a dos tenedores y la hizo bailar como si fuera una *prima ballerina*... ¡Quién no hace coreografía es porque no quiere!



[The fork dance\(, by Charles Chaplin 1925\)](#)



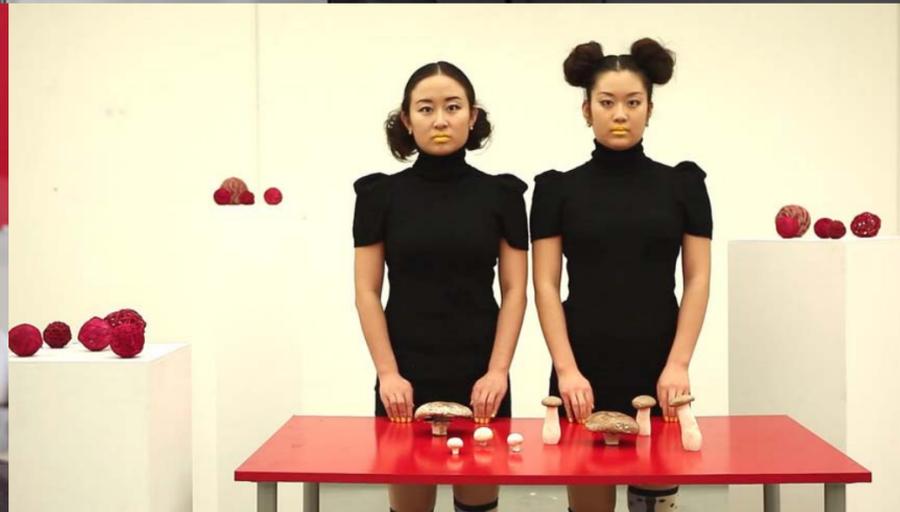
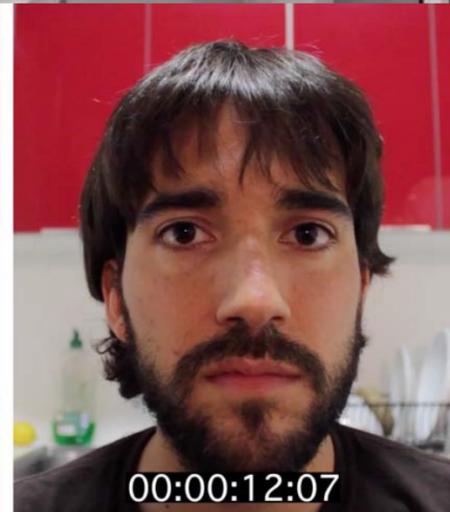
ESPACIO #2 LA COCINA



El **GIF** (siglas de *Graphic Interface Format*) tiene más de 45 años, pero recientemente hemos visto su resurrección como nuevo lenguaje juvenil en el móvil, hasta el punto que algunos de los más utilizados y extendidos han pasado a formar parte de la cultura popular de nuestros días.

Los GIF reproducen un movimiento o secuencia en bucle interminable, una invitación informal a plantearnos nuevas formas de imágenes en movimiento. ¡Hagámonos creadores y creadoras de GIF memorables!

-  [GIF Maker \(Giphy\)](#)
-  [5 eines per crear GIF's animats](#)
-  [crear GIFs animados desde tu móvil](#)
-  [The Art of the Animated GIF](#)



ESPACIO #2 LA COCINA



The Last Glass (2017)

Fabian Cohn & Wessel Oostrum

La danza generada a partir de las rutinas cotidianas. La caída de un vaso en la cocina hace tomar conciencia del momento, de los cuerpos y de los encuentros.



[The Last Glass](#), by Fabian Cohn & Wessel Oostrum (2017)

La videodanza es un recurso muy potente para trabajar en el aula. Se puede plantear como un proyecto audiovisual desde una perspectiva puramente rítmica y de estudio visual de los planos del cine en relación con la danza, como en el ejemplo de "The Last Glass" (2017) de Cohn y Oostrum; pero también puede servirnos para contar una historia con un uso inteligente de la edición de video como en el ejemplo "Are you connected" (2016) de Pau Puebla, o incluso servirnos como ejercicio esteticista y coreográfico al estilo del ejemplo "itsy bitsy" (2015) de las Kusanagi Sisters.



["Are you connected"](#) (2016) de Pau Puebla



["itsy bitsy"](#) (2015) de Kusanagi Sisters.



ESPACIO #3 EL BAÑO

Razor Cut Duet (2017)

Klaus Möller

Los sonidos y los movimientos de la máquina de afeitar se doblan, se combinan y se organizan en un resultado que emula un *Pas de deux* contemporáneo con uno mismo y la máquina. ¡La edición y postproducción de video hacen maravillas!



[Razor Cut Duet](#), by Klaus Möller (2017).

Proyecciones de una Hermosa Criatura (2018)

Estefanny Ríos González

La práctica del autorretrato. Esta pieza de videoarte plantea la imagen del ideal de belleza, representado por Marilyn Monroe, como un elemento performativo que transforma el *como nos vemos* y que, en su proceso, somete al cuerpo a dejar de ser lo que es, para pasar a ser un lienzo cargado de prejuicios, de exigencia. Al final, ¿cuánto de tu cuerpo puedes perder en este ejercicio, y a pesar de esto continuar reconociéndote?



[Proyecciones de una Hermosa Criatura](#), de Estefanny Ríos (2018).





ESPACIO #4 EL SALÓN



Carriage Return (2017)

Fenia Kotsopoulou & Daz Disley

Un plano único donde la cámara sigue a la bailarina y esta a su vez sigue a la cámara, y donde las dos dibujan círculos alrededor de la mesa en el salón. El viejo gramófono que suena, y su ritmo repetitivo crean otro movimiento cíclico.



[Carriage Return, by Fenia Kotsopoulou & Daz Disley \(2017\)](#)

Càpsula d'amor | Potències de l'espera (2020)

Vicent Gisbert

Tal y como describe el artista Vicent Gisbert, "La espera de Laia, Lisa y Vicent en una cápsula de amor". Una pieza stop-motion familiar realizada durante la cuarentena, que pertenece al banco de archivos audiovisuales del programa [Habitem el Rialto](#).



[Càpsula d'amor | Potències de l'espera, de Vicent Gisbert \(2020\)](#)

[Canal youtube:](#)





ESPACIO #4 EL SALÓN



Buttercup dance challenge (2020) Aadhithya Kota Badrinath

Aadhithya Kota Badrinath, ingeniero de 24 años que vive en Bangalore, aprovechó el confinamiento decretado en la India por la crisis del coronavirus y se grabó en video bailando la canción "Buttercup" de Jack Stauber, a la que posteriormente le aplicó unos efectos de video en post-producción: recortes de cara, de la barriga o de acciones como saltar, sincronizándolos mediante un recurso de acoplamiento en su cuerpo a medida que la canción avanzaba. Con su propuesta nace el *Buttercup dance challenge*, que a día de hoy ya se ha extendido en todo el mundo como una videodanza de cuarentena.



[Buttercup dance, by Aadhithya Kota Badrinath \(2020\)](#)

Buttercup Challenge Italy (2020) Viviana Pierdominici

La pieza de Viviana toma la misma idea de Kota Badrinath añadiéndole el recorte de brazos para incorporar una danza donde las extremidades juegan haciendo formas en el aire o sirviendo de ayuda al acoplamiento de la cara.



[Buttercup Challenge Italy, by Viviana Pierdominici \(2020\)](#)



[TUTORIAL: COMO HACER BUTTERCUP DANCE \(inglés\)](#)



ESPACIO #5 EL COMEDOR

Three on Four (2016)

Marty Buhler

Re-imaginar el sonido y el movimiento a partir del trabajo sobre una mesa. Coreografiar y escribir una partitura de sonido desde el cuerpo y el objeto dados. Emplear la mesa como un elemento percusivo, pero también como un apoyo desde donde bailar.



Three on Four, by Marty Buhler (2016)

21 études à danser (1998)

Thierry De Mey & Michelle Anne de Mey

La mesa, mueble principal de un comedor, como elemento escenográfico. Estructura arquitectónica, objeto descontextualizado del ámbito doméstico que puede convertirse en superficie, escalera, suelo sobre el que lanzar el cuerpo a diferentes niveles.



21 études à danser, by Thierry de Mey (1998)





ESPACIO #5 EL COMEDOR

Re: Rosas!

Anne Teresa de Keersmaecker

Hace 30 años, la compañía de danza *Rosas* (Bélgica) se hizo mundialmente conocida con la producción “Rosas danst Rosas”.

Ahora, es tu turno. Haz tuya la danza “Rosas danst Rosas”, grábala en video y publícala en este sitio web (¡a día de hoy, ya cuentan con 500 propuestas de todo el mundo publicadas!)):

[The fABULEUS Rosas Remix Project](#) 

En el siguiente link encontrarás los tutoriales donde la coreógrafa Anne Teresa De Keersmaecker y la bailarina Samantha van Wissen te enseñarán los movimientos, paso a paso, de la pieza:

 [Tutoriales de la coreografía + música original para descargar](#)





ESPACIO #6 EL ESTUDIO

Aún mas breve (2019)

Alfredo Miralles

Homenaje a Stephen Hawking mediante la danza, como vehículo para transmitir algunos de los contenidos de su libro "A Briefer History of Time" (2005) desde el movimiento y la música: desde los orígenes de la astronomía con Aristóteles hasta los agujeros negros de Hawking.

La danza, y en este caso la videodanza, también son útiles como medio para hablar de fenómenos físicos o matemáticos, corporeizándolos con la expresividad del cuerpo y la coreografía de los gestos.



[Aún mas breve , de Alfredo Miralles \(2019\)](#)



[Homenaje danzado a Stephen Hawking.](#)





ESPACIO #6 EL ESTUDIO

Video-Choreo N°1 (2017)

Mikel Otxoteko

Las *Video Coreografías* de Otxoteko son proyectos de coreografía generada mediante la edición de video. Las imágenes resultantes nos hablan del estado del individuo en nuestras sociedades. También de varias técnicas de control a partir de las cuales surgen nociones claves como la reproducción del movimiento corporal, el tránsito inducido, la docilidad y la maleabilidad de los grupos humanos o la identidad colectiva, entre otros.

¿Has probado a grabar tu cuerpo en un único plano, haciendo varias capturas de video en las que te mueves diferente, y posteriormente jugar con la edición superponiendo todas esas capturas?





ESPACIO #6 EL ESTUDIO

DANCE! EI NELKEN-LINE

Pina Bausch

Un proyecto de creación cooperativa similar a la de *Rosas* de Keersmaeker (página 18 de este dossier) lo encontramos propuesto por la Fundación Pina Bausch bajo el título DANCE! EI NELKEN-LINE.

Como resultado, 345 obras recibidas desde que lanzaron la convocatoria en febrero del año 2018, y aún sigue abierta para recibir mas obras de videodanza.

Contacta a través de este mail para obtener más información o enviarles tu trabajo:

pinabausch.org



Ejemplo - Il filo rosso delle Donne (2020)





ESPACIO #6 EL ESTUDIO

Drawing/Performance (2008)

Trisha Brown

Pionera de la danza contemporánea de finales del siglo XX, Trisha Brown nos descubre como desde la danza podemos investigar el dibujo. La proyección del trazo, o el grafismo como huellas del movimiento del cuerpo.

Otros artistas contemporáneos, como [Tony Orrico](#), realizan un grafismo performativo circular molt interessant.

Y no debes perderte la performance de la escuela secundaria [Béatrice-Desloges d'Orléans](#)! ¿Probamos a dibujar bailando?



[Drawing/Performance, by Trisha Brown \(2008\)](#)



[Tony Orrico drawings performance \(2012\)](#)





ESPACIO #7 EL DORMITORIO



No one / Alone (2007)

APOTROPIA

La pesadilla y su representación artística. El insomnio y la visión del cuerpo que lucha para atrapar el sueño. Un cuerpo a un colchón adherido, imágenes nítidas mezcladas con otras difusas, el medio video como herramienta que reproduce sensaciones tales como la angustia, el ahogo... el ritmo de las imágenes, de los sonidos, *in crescendo*, haciendo más palpable la experiencia.



No one / Alone (2007)

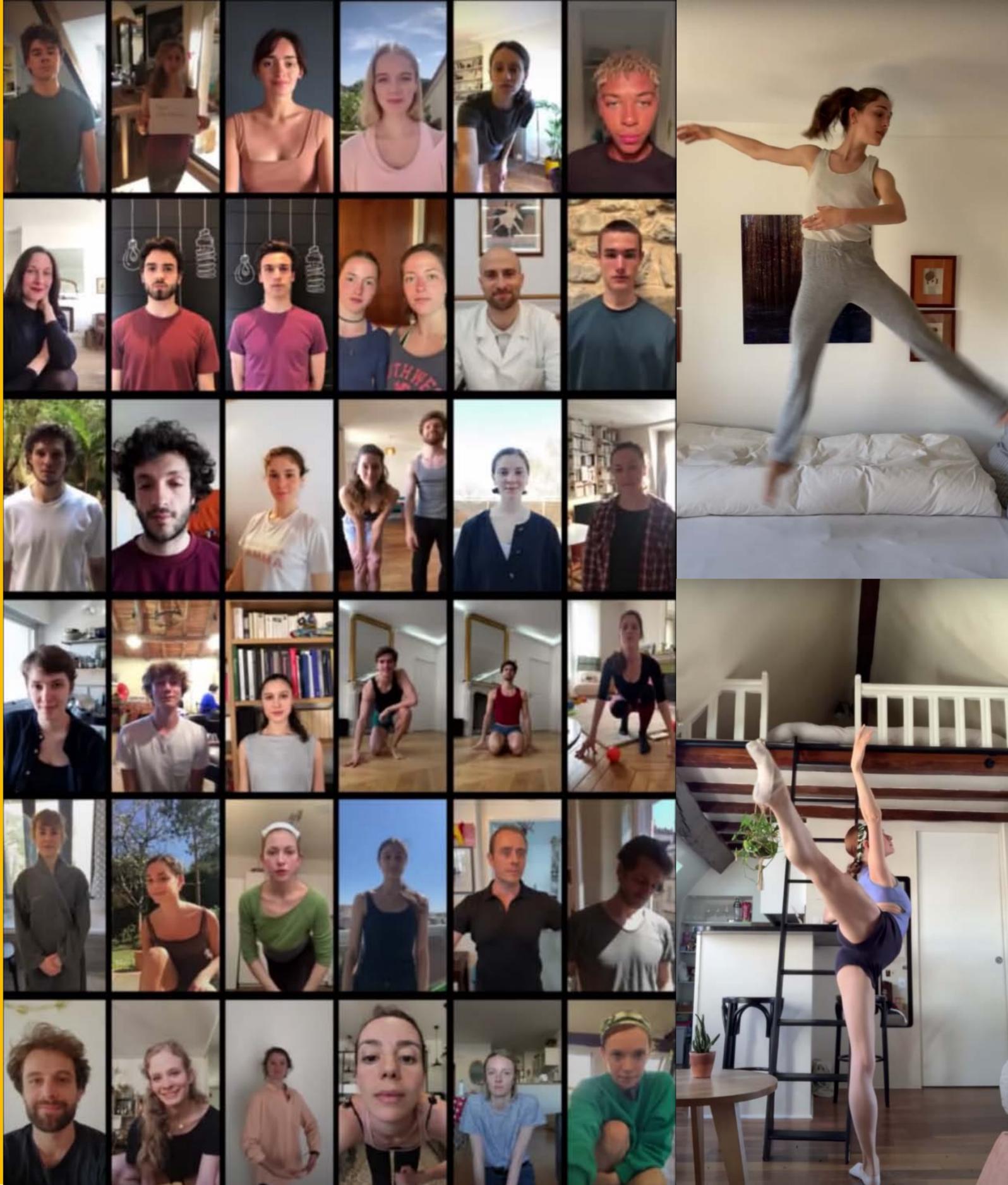
DISSECTION (2015)

Paul Girard & Jeremy Tran

Aparecer y desaparecer entre las sábanas, hacer de la cama un paisaje casi lunar... Jugar con el relieve de las texturas y los blancos mediante el cuerpo, y grabarlo con una cámara como si fuera la exploración de un planeta extraño...



DISSECTION, by Paul Girard & Jeremy Tran (2015)



ESPACIO #7 EL DORMITORIO



Dire merci (2020)

l'Opéra national de Paris

¡Acabar este dossier de recursos e ideas con el Ballet de la Ópera de París es un lujo! Mira lo que han hecho para agradecer a todo el mundo que se encuentra confinado en casa a raíz de la crisis del Covid19, y especialmente a todas aquellas personas que trabajan con dedicación y coraje para protegernos de la pandemia:

- cada bailarín/-na ha elegido un espacio concreto de su casa, donde permanecen confinados.

- se han grabado con la cámara en vertical de su teléfono móvil, haciendo un ejercicio de calentamiento o una frase coreográfica elegida a su antojo.

- Cédric Klapisch (del equipo artístico de la Ópera) ha recogido todos los vídeos i los ha editado añadiéndoles la música de la *Danza de los Caballeros* (nº 13) extraída de la partitura de *Romeo y Julieta* de Prokofiev



Dire merci, de l'Opéra national de Paris (2020)

más recursos

[Still, de William Lü \(2013\). Videodansa](#)

[Weightless by Erika Janunger \(2007\). Videodansa](#)

[You will fall again, de Alex Pachón. \(2015\). Videodansa](#)

[PIANO.Play, de Simone Ferrari. \(2014\). Videodansa](#)

[Dance with me, de Cristina Molino. \(2014\). Videodansa](#)

[Patio trasero, de Blas Payri. \(2018\). Videodansa](#)

[Tout semble s'effondrer, de Rafel Arnal. \(2016\). Videodansa](#)

[La sublimación / Frío en el alma, de Blas Payri \(2016\). Videodansa](#)

[SHUNPO, by Steven Briand \(2012\). Videodansa](#)

[Day, by Osi Wald \(2016\). Videodansa](#)

[LUI & ARTEMIS, by Jasmine Morand \(2015\). Videodansa](#)

[Crossed Out, by Sofia Boriosi \(2016\). Videodansa](#)

[Idea, by Michal Freriks \(2018\). Videodansa](#)

[Dancing through the Architecture of Luis Barragan, by Andres Arochi & Diego Mur \(2018\). Videodansa](#)

[.gif and let die, by Dimitris Baltas \(2016\). Videodansa](#)

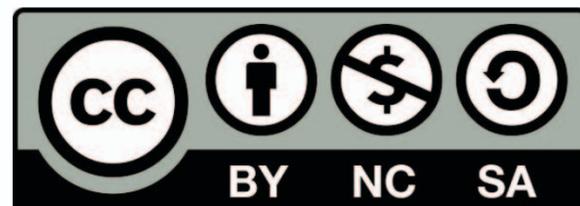
[An Asch Meal, by Nikolas Leventakis \(2016\) . Videodansa](#)

[The Dancing Bag - American Beauty \(6/10\) Movie CLIP \(1999\) . Cinema](#)

edición de vídeo

[Programes d'edició de vídeo](#)

[Los 33 mejores editores de vídeo gratis: para escritorio, online y para móviles](#)



"Recursos artísticoexpressius d'estar per casa. Danza / expresión corporal / videodanza"
Elaborados por Rafel Arnal para el CEFIRE Artísticoexpressiu.
Subdirección General de Formación del Profesorado. Consejería de Educación, Cultura y Deportes.
Bajo licencia Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional
<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>
arnal_raf@gva.es
