

Dansa / Expressió Corporal / Videodansa

recursos i idees en temps de confinament

RECUR SOS

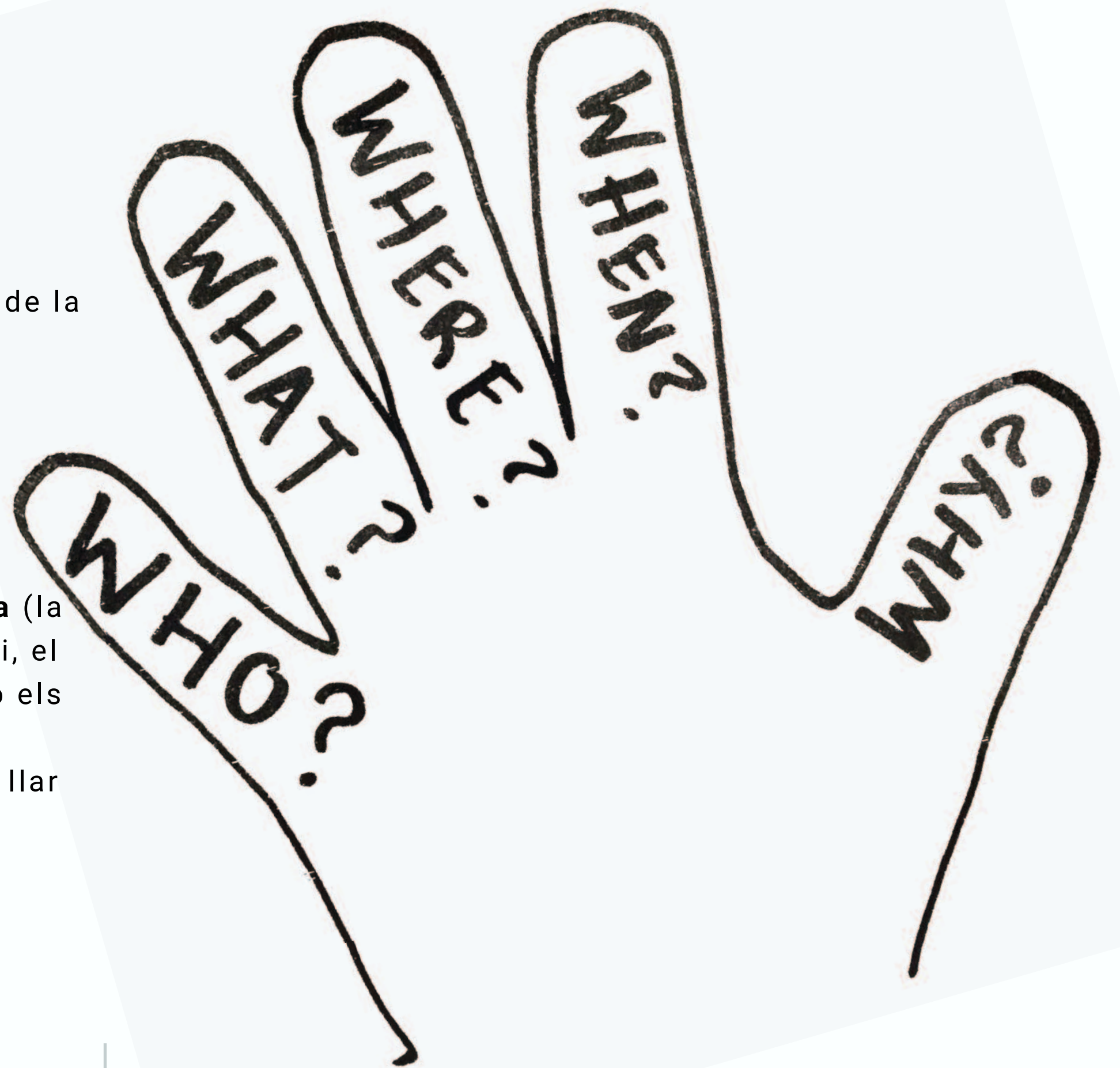
ARTISTICO
EXPRESSIUS

D'ESTAR PER CASA

Aci tens un fil de **recursos** al voltant de la

- dansa
- l'expressió corporal
- la videodansa/interdisciplinàries

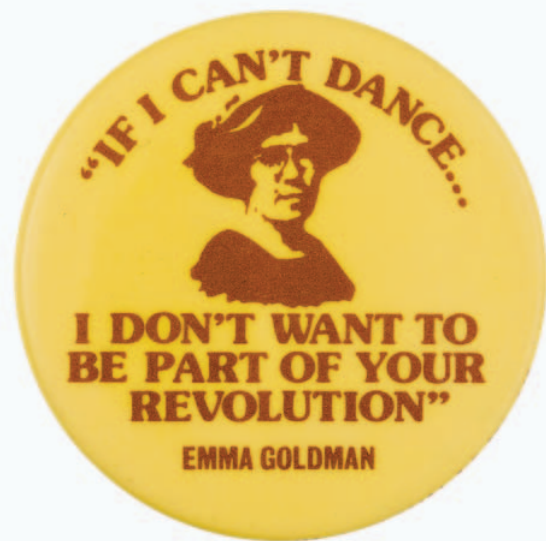
que es poden dur a la pràctica en **qualsevol dels espais de la teua casa** (la cuina, el bany, la sala d'estar, l'estudi, el dormitori), malgrat que a continuació els trobaràs classificats de forma diferenciada seguint els espais de la llar on transcorren els exemples.



RECUR SOS

ARTISTICO
EXPRESSIUS

D'ESTAR PER CASA



Obra literària d'Emma Goldman

Pren-t'ho com un repte i una excel·lent oportunitat per explorar les **possibilitats educatives de la dansa, l'expressió corporal, o l'exploració del cos mitjançant l'audiovisual.**

Juga amb els rols que hi trobes implicats (ballari/-na-càmera-guionista-creatiu/-va, coreògraf/-a...), **l'espai i/o l'arquitectura** amb què hi comptes.

Dansa com sàpigues i no tractes d'imitar els exemples, sinó d'aprendre dels seus **procediments** i els seus **allaus**.

Tasta recursos de diferent nivell de dificultat, potser trobes **línies de treball** que t'interessin. Hi trobaràs uns de fàcil aplicació a l'aula, fins i tot algun que altre tutorial; però també d'altres que tan sols representen una idea potencialment aplicable al context educatiu, encara que siguin exemples extrets de l'àmbit professional de la dansa o del cinema. **Aprofita-ho tot** en la mesura de les teues possibilitats i **adapta els recursos** atenent al nivell i el tipus d'alumnat a qui els adreçaràs.

Obri la teua ment i **allibera** el teu cos, sigues creatiu/-va amb les limitacions de confinament i els espais no tradicionals per a la dansa i el moviment del cos que tens a disposició dins la teua llar, i **reimagina** les possibilitats coreogràfiques amb els elements que l'habiten (cadires, taules, objectes decoratius o de feina, mobles diversos) per tal d'incloure-los en els **jocs** que et proposem.

No oblides que **tothom te un cos per ballar i que qualsevol espai és una pista de ball!**

Codis temàtics



Dansa i coreografia



Expressió i ritme corporal



Videodansa i interdisciplinars



ESPAI #1 LA CASA

Pièce de gestes (2008)

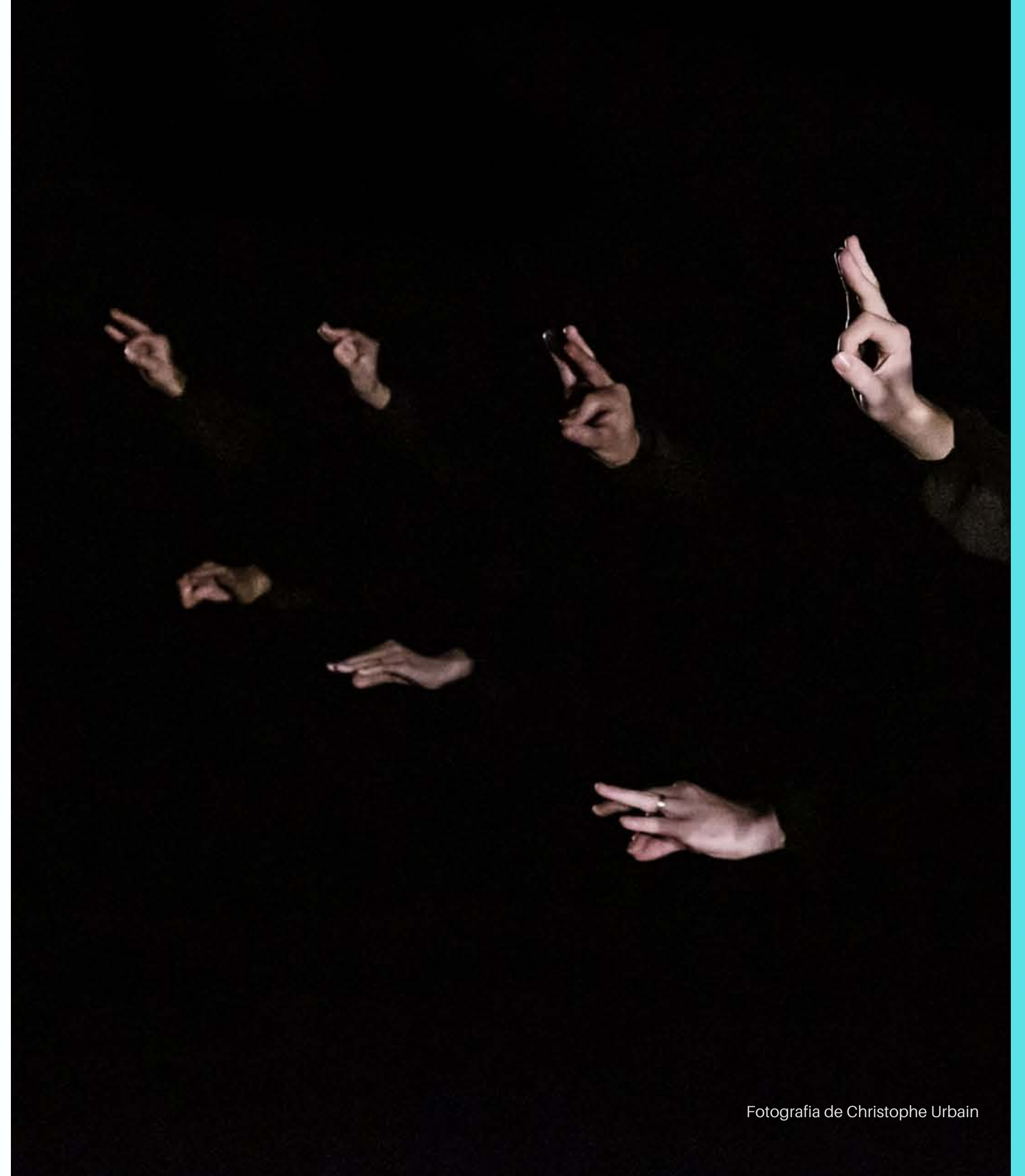
Thierry de Mey

Composició rítmica en format de *Suite* de l'exploració del moviment musical com a gest coreogràfic autònom, per a cinc intèrprets de cara al públic, en silenci.

Desenvolupament de figures coreogràfiques de mans, empremtes temporals, laberints rítmics per a interpretar a qualsevol espai de la casa...



Pièce de gestes, by Thierry de Mey (2008)





ESPAI #1 LA CASA

Cleaning dance

Trey Kennedy

Quan netejar la casa és avorrit, no hi hà res que desperte més comboi que preparar una playlist i vincular cada feina amb una cançó, deixant-se dur pel ritme i la melodia, i convertint un acte aparentment banal en una ocasió per fer esport i dansar.



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)





ESPAI #1 LA CASA

Brooms rhythm (2011)

Stomp

Has sentit parlar d'aquesta actuació de percussió? a **Stomp**, proposta anglesa de teatre corporal i ritme creada el 1991, els actors/actrius utilitzen objectes ordinaris i els seus cossos per construir ritmes complexos i fascinants.



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

Adaptació escolar, a càrrec de la Haude Elementary Percussion Ensemble dirigida per Lamar Burkhalter (2009)



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





ESPAI #1 LA CASA

live (at home) (2018)

Rotem Rotenberg

Vídeoperformance que transcorre a casa de la iaia de Rotenberg. La casa com a presó, l'experiència d'una dona empresonada encarnada en la performer, que juga i examina, que fa preguntes sobre el lloc de la dona a la casa, els objectes que l'envolten i la dinàmica entre l'espai i l'ambient tens, explicitat a modus de ritual espiritual entre el cos de la performer interactuant amb els espais i objectes de la llar.

La casa també pot engegar multitud de preguntes al voltant dels rols de gènere i la seua construcció social, i cal aprofitar el mitjà artístic com fa Rotenberg per escenificar-ho mitjançant el seu cos.



live (at home), by Rotem Rotenberg (2018)

Chandelier (2014)

Sia

Recordes Sia, i el seu hit "Chandelier"? De nou la denúncia, aquesta vegada mitjançant la videodansa en format de clip musical, que adverteix devastadora i eficaçment contra l'abús de l'alcohol.



Chandelier, by Sia (2014)





ESPAI #1 LA CASA

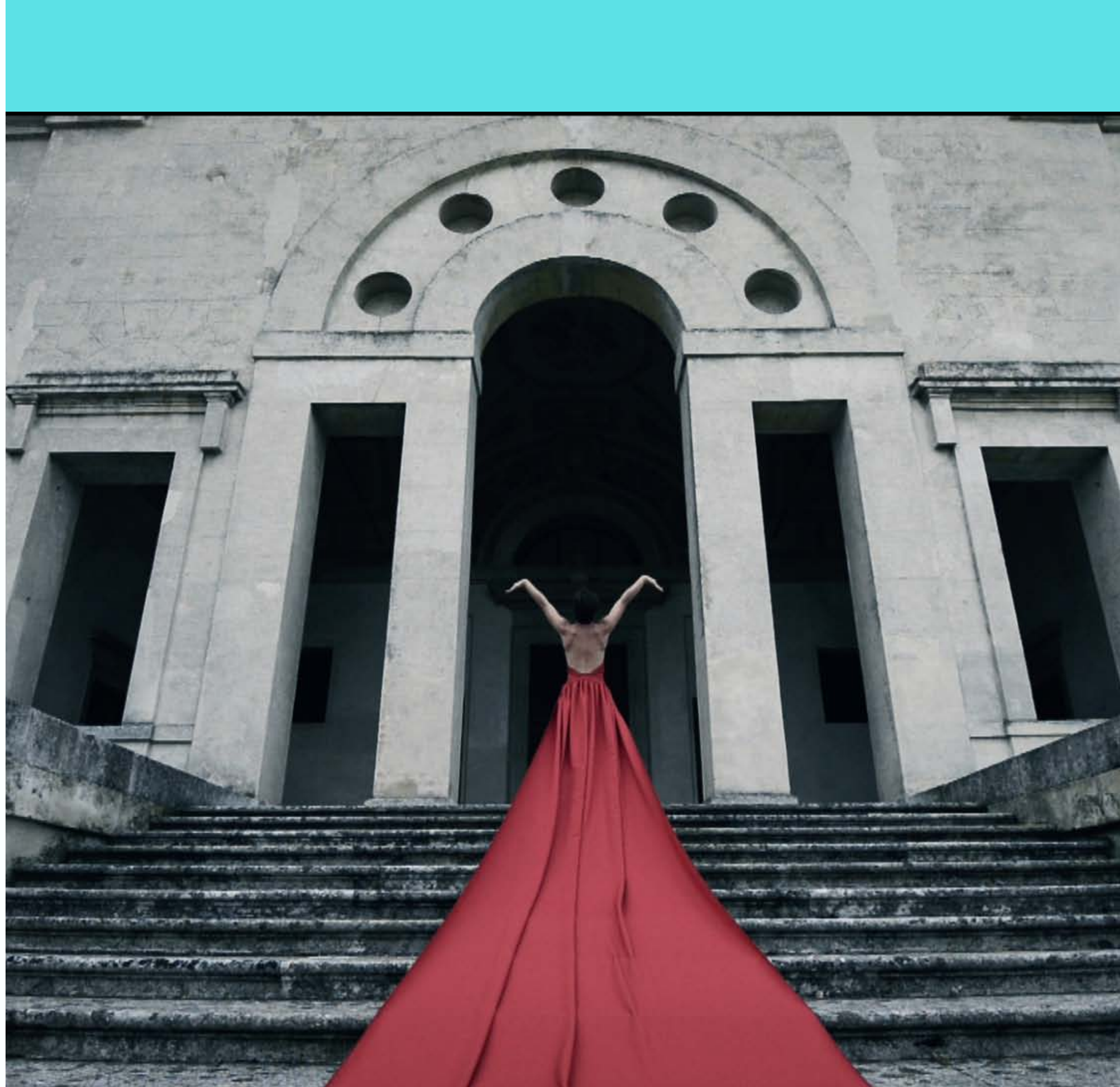
Snags in Palladio (2015)

Michele Manzini

Les formes del cos, la seua capacitat constructiva d'expressió, pot assemblar-se als elements de l'arquitectura i les formes finals d'una casa, un palau, o fins i tot una columna. Direccionalitat, proporció, pes, equilibri i moviment són, entre d'altres, principis formals bàsics que poden aplicar-se tant al cos com a l'art de l'arquitectura... com vincular un cos viu, que dansa, amb una estructura arquitectònica? podem ballar l'espai? podem fer arquitectura amb el cos?



Snags in Palladio, de Michele Manzini (2015)



ESPAI #2 LA CUINA



Musique de Tables (1987)

Thierry de Mey

Tres percussionistes, cadascun amb només una taula com a instrument.

La posició dels dits i les mans i els patrons rítmics es codifiquen en un repertori de símbols originals emprats en la partitura.

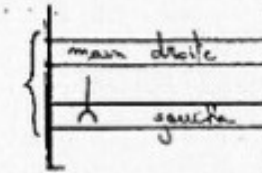
La música de taula es proposa explorar la delicada línia entre la música i el moviment que produeix el so.



Musique de Tables, by Thierry de Mey (1987)



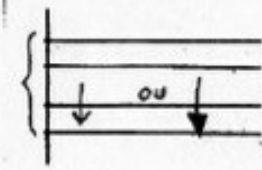
LE PLAT



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



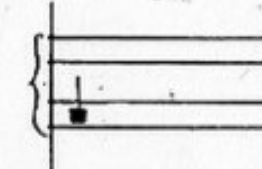
LE REVERS



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".



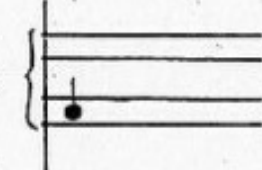
LE TRANCHANT



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

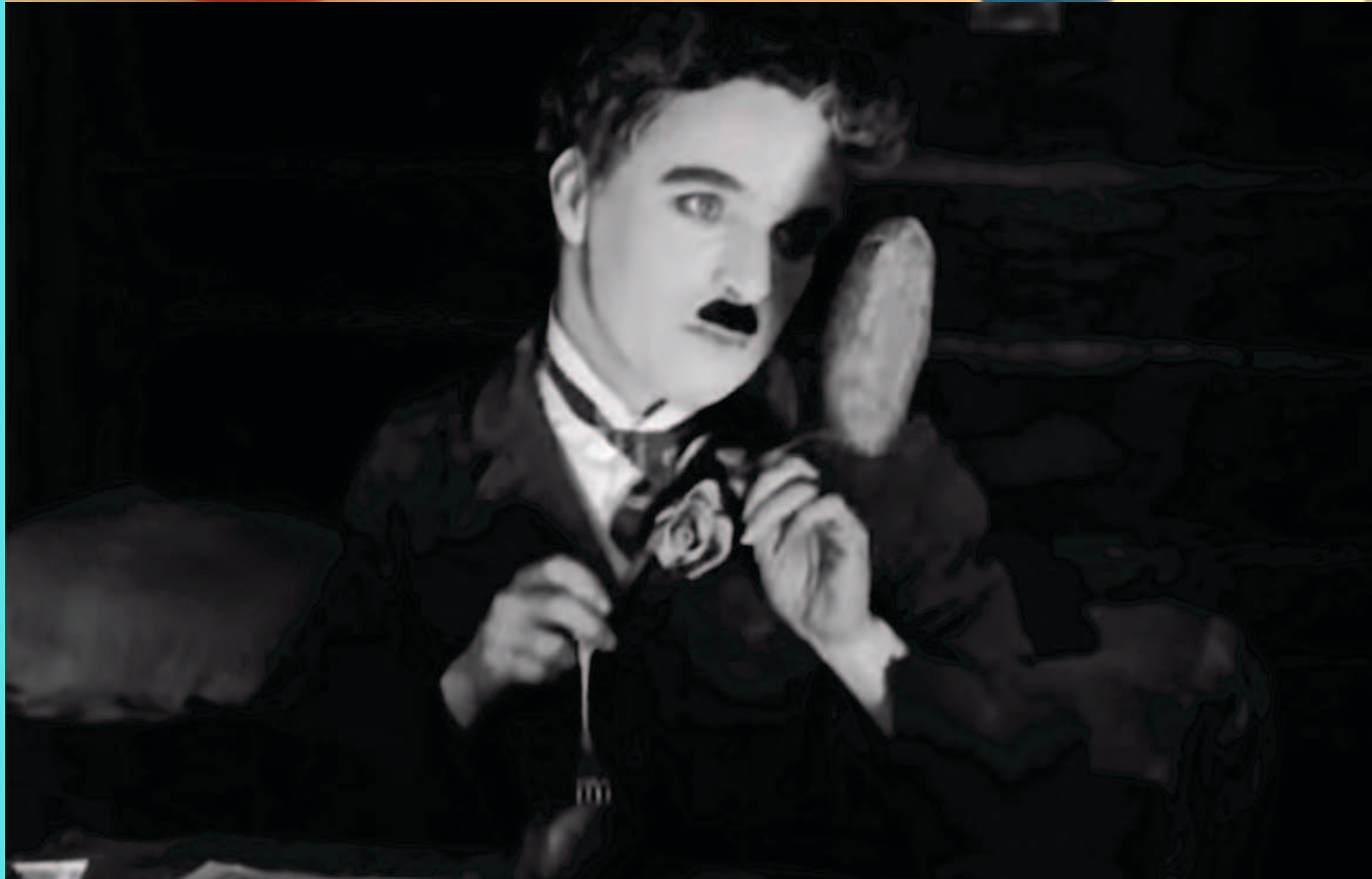


LE POING



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





ESPAI #2 LA CUINA



Sopa amb trossets de pa (2020)

Anna Roig Dolz i Santi Serratosa

Video tutorial de percussió corporal per a xiquets i xiquetes



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



més recursos de Percussió corporal

The fork dance (1925)

Charles Chaplin

De segur que has provat a "animar" objectes com ara forquetes o culleres de la cuina, a l'igual que feu Charles Chaplin a *The Gold Rush* (1925), on va crear una titella amb dos trosos de pa punjats amb dues forquetes i la feu ballar com si fos una prima ballarina... Qui no fa coreografia és perquè no vol!



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



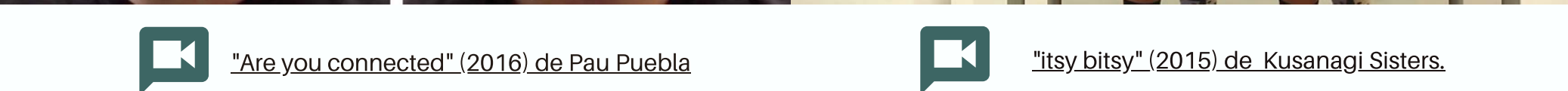
ESPAI #2 LA CUINA



El **GIF** (sigles de Graphic Interface Format) té més de 45 anys però recentment hem vist la seua resurrecció com a nou llenguatge juvenil en el mòbil, fins al punt que alguns dels més utilitzats i estesos han passat a formar part de la cultura popular dels nostres dies.

Els GIF reproduïxen un moviment o seqüència en un bucle interminable, una invitació informal a plantejar-nos noves formes d'imatges en moviment. Fem-nos creadors i creadores 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](#)



ESPAI #2 LA CUINA



The Last Glass (2017)

Fabian Cohn & Wessel Oostrum

La dansa surt de les rutines quotidianes. La caiguda d'un got a la cuina fa prendre consciència del moment, dels cossos i de les trobades.



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

La videodansa és un recurs molt potent per treballar a l'aula. Es pot plantejar com un projecte audiovisual des d'una perspectiva purament rítmica i d'estudi visual dels plànols del cinema en relació amb la dansa, com a l'exemple de "The Last Glass" (2017) de Cohn i Oostrum; però també pot servir-nos per contar una història amb un ús intel·ligent de l'edició de video com a l'exemple "Are you connected" (2016) de Pau Puebla, o fins i tot servir-nos com a exercici esteticista i coreogràfic a l'estil de l'exemple "itsy bitsy" (2015) de les Kusanagi Sisters.



ESPAI #3 EL BANY

Razor Cut Duet (2017)

Klaus Möller

Els sons i els moviments de la maquineta d'afaitar elèctrica es doblen, es combinen i s'organitzen en un resultat que emula un *Pas de deux* contemporani amb un mateix i la màquina. L'edició i postproducció de vídeo fa meravelles!



Razor Cut Duet, by Klaus Möller (2017).



Proyecciones de una Hermosa Criatura (2018)

Estefanny Ríos González

La pràctica de l'autorretrat. Aquest videoart planteja la imatge de l'ideal de bellesa, representat per Marilyn Monroe, com un element performatiu que transforma el com ens veiem i que, en el seu procés, sotmet al cos a deixar de ser el que és, per a passar a ser un llenç carregat de prejudicis, d'exigència. Al final, quant del teu cos pots perdre en aquest exercici, i malgrat això continuar reconeixent-te?



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





ESPAI #4 LA SALA D'ESTAR



Carriage Return (2017)

Fenia Kotsopoulou & Daz Disley

Un únic plànol on la càmera segueix la ballarina i aquesta segueix la càmera, i on totes dues dibuixen cercles al voltant de la taula de la sala d'estar. El vell gramòfon que sona, i el seu ritme repetitiu creen un altre moviment cíclic.



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

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

Vicent Gisbert

Tal i com descriu l'artista Vicent Gisbert, "L'espera de Laia, Lisa i Vicent en una càpsula d'amor". Una peça stop-motion familiar realitzada durant la quarantena, que pertany al banc d'arxius audiovisuals del programa [Habitem el Rialto](#).



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

[Canal youtube:](#)





ESPAI #4 LA SALA D'ESTAR



Buttercup dance challenge (2020)

Aadhithya Kota Badrinath

Aadhithya Kota Badrinath, enginyer de 24 anys que viu a Bangalore, va aprofitar el confinament decretat a l'Índia per la crisi del coronavirus i es va gravar en vídeo ballant la cançó "Buttercup" de Jack Stauber, a la que posteriorment li va aplicar uns efectes de vídeo en post-producció: retalls de cara, de la panxa o d'accions com botar, sincronitzant-los mitjançant un recurs d'acoblament al seu cos a mesura que la cançó avançava. Amb la seua proposta naix el *Buttercup dance challenge*, que a hores d'ara ja s'ha estès arreu del món com una **videodansa de quarantena!**.



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

Buttercup Challenge Italy (2020)

Viviana Pierdominici

La peça de Viviana agafa la mateixa idea de Kota Badrinath afegint-li el retall de braços per incorporar una dansa on les extremitats juguen fent formes en l'aire o servint d'ajut a l'acoblament de la cara.



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



[TUTORIAL: COM FER BUTTERCUP DANCE \(anglés\)](#)



ESPAI #5 EL MENJADOR

Three on Four (2016)

Marty Buhler

Reimaginar el so i el moviment a partir del treball sobre una taula. Coreografiar i escriure una partitura de so des dels elements donats (cos i objecte). Emprar la taula com un element percussiu, però també com un suport des d'on ballar.



Three on Four, by Marty Buhler (2016)



21 études à danser (1998)

Thierry De Mey & Michelle Anne de Mey

La taula, moble principal d'un menjador, com a element escenogràfic. Estructura arquitectònica, objecte descontextualitzat de l'àmbit domèstic que pot esdevindre superfície, escala, sòl sobre el que llençar el cos des de diferents nivells.



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





ESPai #5 EL MENJADOR

Re: Rosas!

Anne Teresa de Keersmaecker

Fa 30 anys, la companyia de dansa Rosas (Bèlgica) es va fer mundialment coneguda amb la producció “Rosas danst Rosas”. Ara, és el teu torn. Fes teua la dansa “Rosas danst Rosas”, enregistra-la en vídeo i publica-la en aquest lloc web (a hores d'ara, ja hi han 500 propostes de tot el món publicades!):

The fABULEUS Rosas Remix Project 

Al següent link trobaràs uns vídeos tutorials on la coreògrafa Anne Teresa De Keersmaecker i la ballarina Samantha van Wissen t'ensenyaran els moviments, pas a pas, de la peça:



Tutorials de la coreografia + música original per descarregar





ESPAI #6 L'ESTUDI

Aún mas breve (2019)

Alfredo Miralles

Homenatge a Stephen Hawking mitjançant la dansa, com una oportunitat per transmetre alguns dels continguts del seu llibre "A Briefer History of Time" (2005) des del moviment i la música: des dels orígens de l'astronomia amb Aristòtil fins als forats negres de Hawking.

La dansa, i en aquest cas la videodansa, també ens poden servir de mitjans artístics per parlar de fenòmens físics o matemàtics, corporeitzant-los amb l'expressivitat del cos i la coreografia dels gestos.



Aún mas breve, de Alfredo Miralles (2019)



Homenaje danzado a Stephen Hawking.





ESPAI #6 L'ESTUDI

Video-Choreo N°1 (2017)

Mikel Otxoteko

Les *Video Coreografies* d'Otxoteko són un projecte de coreografia mitjançant l'edició de vídeo. Les imatges resultants ens parlen de l'estat de l'individu en les nostres societats. També de diverses tècniques de control de les quals sorgeixen nocions claus com la reproducció del moviment corporal, el transit induït, la docilitat i la mal·leabilitat dels grups humans o la identitat col·lectiva, entre d'altres.

Has provat a gravar el teu cos en un únic plànol, fent diverses captures de video, i posteriorment jugar amb l'edició superposant totes les captures?



Video-Choreo N°1, de Otxoteko (2017)





ESPAI #6 L'ESTUDI

DANCE! EI NELKEN-LINE

Pina Bausch

Un projecte de creació cooperativa similar a la de *Rosas de Keersmaeker* (pàgina 18 d'aquest dossier) el trobem proposat per la Fundació Pina Bausch amb DANCE! EI NELKEN-LINE.

Com a resultat, ja duen 345 obres rebudes, des que varen llançar la convocatòria al febrer de 2018, i encara roman oberta per a rebre més videodanses!

Contacta al següent mail per obtenir més informació o enviar-los el teu treball:

pinabausch.org



Exemple - Il filo rosso delle Donne (2020)





ESPAI #6 L'ESTUDI

Drawing/Performance (2008)

Trisha Brown

Pionera de la dansa contemporània de finals del segle XX, Trisha Brown ens feu descobrir com des de la dansa podem investigar el dibuix. La projecció del traç, o el grafisme com una petjada del moviment del cos.

Altres artistes, com Tony Orrico, realitzen un grafisme performatiu circular molt interessant.

Ah! i no et pots perdre la performance de l'escola secundària Béatrice-Desloges d'Orléans! Provem a dibuixar ballant?



Drawing/Performance, by Trisha Brown (2008)



Tony Orrico drawings performance (2012)





ESPAI #7 EL DORMITORI



No one / Alone (2007)

APOTROPIA

El malson i la seua representació artística. L'insomni i la visió del cos que lluita per atrapar el son. Un cos a un matalàs adherit, imatges nítides mesclades amb d'altres difuses, el mitjà vídeo com a ferramenta que reproduceix les sensacions tals com l'angoixa, l'ofec... el ritme de les imatges, dels sons, in crescendo, fent més palpable l'experiència.



No one / Alone (2007)

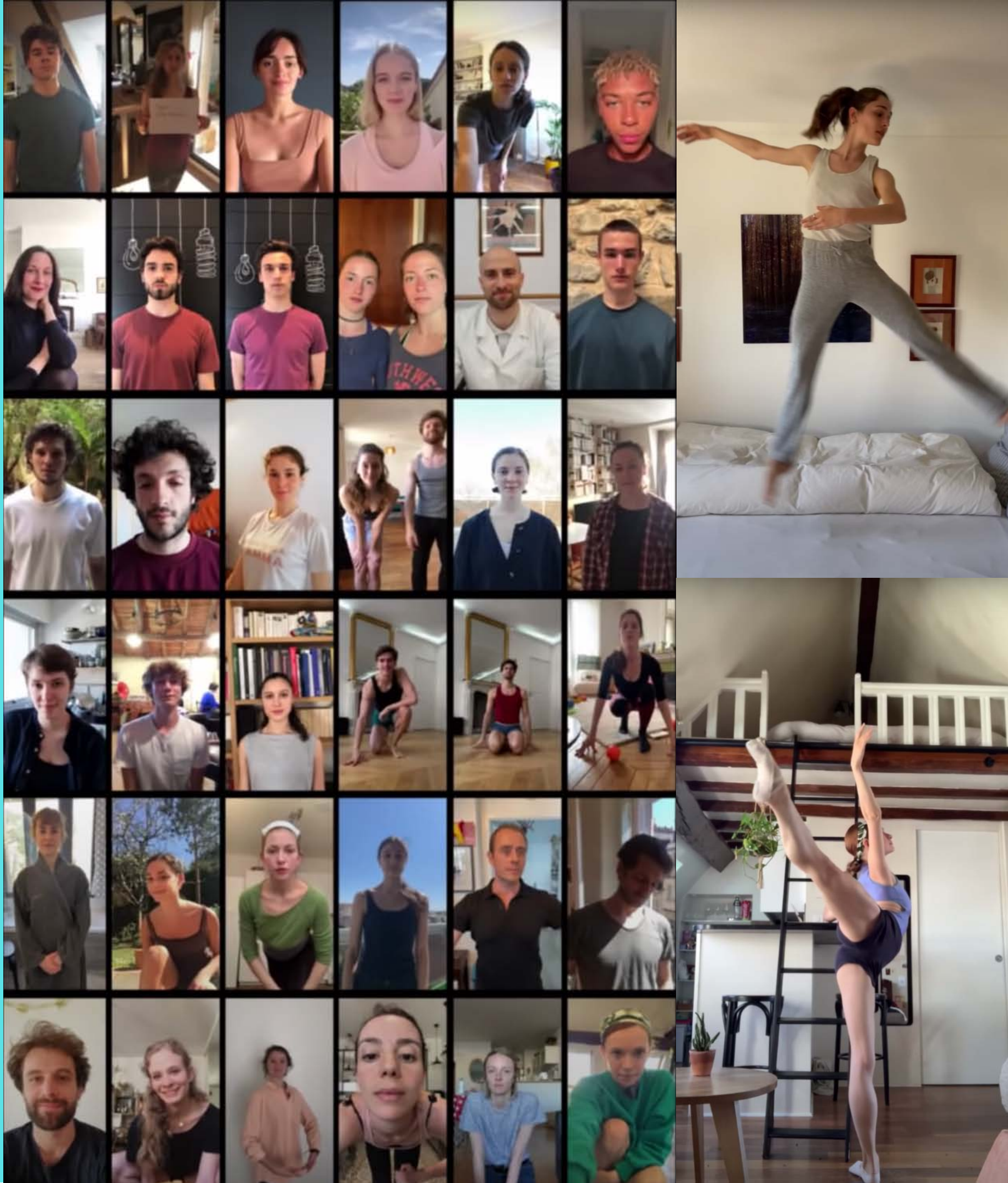
DISSECTION (2015)

Paul Girard & Jeremy Tran

Aparèixer i desaparèixer entre els llençols, fer del llit un paisatge gairebé lunar... Jugar amb el relleu de les textures i els blancs mitjançant el cos, i enregistrar-ho amb una càmera com si fos l'exploració d'un planeta estrany...



DISSECTION, by Paul Girard & Jeremy Tran (2015)



ESPAI #7 EL DORMITORI



Dire merci (2020)

l'Opéra national de Paris

Acabar aquest dossier de recursos i idees amb el Ballet de l'Òpera de París és un luxe! Mira el que han fet per donar les gràcies a tothom que es troba confinat a casa arrel de la crisi del Covid19, i especialment a totes aquelles persones que treballen amb dedicació i coratge per protegir-nos de la pandèmia:

- cada ballarí/-na ha triat un espai concret de sa casa, on romanen confinats.

- s'han gravat amb la càmera en vertical del seu telèfon mòbil, fent un exercici d'escalfament o una frase coreogràfica triada a desig.

- Cédric Klapisch (de l'equip artístic de l'Òpera) ha recollit tots els vídeos i els ha editat afegint-hi la música de la *Dansa del Cavallers (n° 13)* extreta de la partitura de *Romeo i Julieta* de Prokofiev



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

més 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](#)

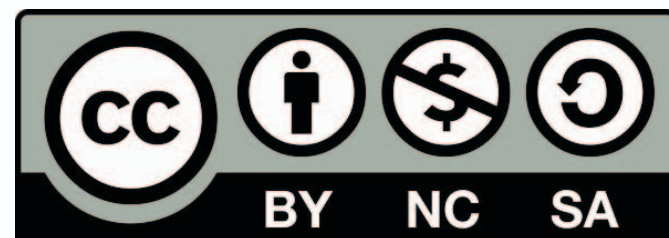
[An Asch Meal, by Nikolas Leventakis \(2016\) . Videodansa](#)

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

fer edició 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. Dansa / expressió corporal / videodansa"
Elaborats per Rafel Arnal per al CEFIRE Artísticoexpressiu.
Subdirecció General de Formació del Professorat. Conselleria d'Educació, Cultura i Esports.
Baix llicència Reconeixement-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional
<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>
arnal_raf@gva.es