

Tablas de análisis

TABLA 1

EJERCICIO		OBJETIVO	CONFLICTO	SOLUCION
a.	Una persona es se coloca en el centro del grupo y entrega algo de su peso a las personas que ofrecen soporte a su alrededor.	Sentir el peso de cada participante.	Cuando la persona más pesada del grupo (126 kg) entregaba su peso el soporte no era suficiente para aguantarlo.	Al colocarnos alrededor de la persona a ser cargada todos estábamos alerta para ubicarnos en el lugar adecuado con el fin de ofrecerle el apoyo necesario. Nos organizamos de tal manera que pudiéramos repartir el peso y realizar el levantamiento.
b.	Contrapeso y compartir peso. En parejas, se hicieron algunas figuras utilizando el contrapeso del otro utilizando las extremidades. En cuanto a compartir peso se probó especialmente bajar al piso y subir de él espalda con espalda.	Experimentar la manera de compartir y equilibrar el peso aún cuando las dimensiones entre los participantes son tan distintas.	Al tener estaturas, pesos y fuerza tan distinta entre los dos integrantes de la pareja los ejercicios no se podían realizar de la manera adecuada o sin el riesgo de una lesión. Espalda con espalda: Al descender al piso llegaba un punto en el que la estructura colapsaba y las dos personas caían al piso abruptamente. Al subir del piso a la posición de pie la fuerza de uno superaba a la de la otra persona y no se lograba el objetivo de llegar a una posición vertical.	Se agregó una persona a la pareja con el fin de que esta pudiera ofrecer más apoyo o brindar más fuerza con el objetivo de que las estructuras se mantuvieran estables.
c.	Cargadas en parejas utilizando posiciones estables con 4 puntos de apoyo.	Averiguar qué tan estables pueden ser las posiciones de soporte propuestas e investigar si una sola persona puede cargar al más pesado del grupo (126 kg)	Cargar a la persona más pesada no fue posible para todos los integrantes del grupo. Algunos lo intentaron pero se detuvo el experimento para evitar lesiones.	Las personas más experimentadas en este tipo de trabajo pudieron cargar a su compañero sin embargo la presión en los 4 puntos de apoyo contra el piso fue muy alta. Se evitó que quienes no aguantaban el peso intentaran hacer la cargada con el más pesado porque representaba un peligro.
d.	Cargadas en pareja, diferencia notable entre el tamaño y el peso de ambos.	Explorar las maneras posibles de cargar a la persona más pesada del grupo.	Diferencia significativa de tamaño y peso entre ambas personas: Persona A: 70kg 1,57m Persona B: 126kg 1,96m	Se hicieron ajustes en cuanto a la posición de los cuerpos y la colocación del centro. Al ser estaturas distintas los centros no quedan a un nivel parecido por lo que en cada cargada se debía investigar cómo se colocaría un cuerpo sobre el otro y

			<p>-La estatura fue el principal conflicto para realizar la siguiente cargada: La persona soporte está acostada boca arriba y los puntos de contacto serán las manos y los pies con las caderas del otro, quien estará en una posición horizontal en el aire.</p> <p>Cuando la persona de 1,96m es el soporte sus piernas se tienen que flexionar mucho para colocarse en las caderas de la otra por lo tanto no es una posición cómoda. Cuando la persona de 1,57m es el soporte es difícil acomodarse para ejecutar el levantamiento; además no es fácil equilibrar el peso de la otra persona con el fin de repartirlo en la estructura estable.</p>	<p>naturalmente los centros quedaban más lejos de lo que normalmente quedarían si el trabajo se realizaría con personas de una estatura parecida. En este caso la colocación del centro no podía ser una referencia para la construcción de la cargada, sin embargo mediante la investigación a través del cuerpo el problema se resolvió y las cargadas se lograron.</p> <p>-Con la persona más alta como soporte si es posible realizar la cargada, sin embargo dicha persona no está en un posición cómoda ya que tiene sus piernas muy flexionadas. En el caso contrario con la persona de estatura más baja cargando el levantamiento no pudo efectuarse principalmente por proteger la zona lumbar y el sacro de la persona base los cuales estaban recibiendo mucha presión.</p>
e.	Cargada: "Bolita"	Probar una cargada que forma parte del lenguaje de la danza contemporánea.	<p>No se permitió que las personas corporalmente más pequeñas cargaran a las más grandes y/o pesadas.</p> <p>La conciencia o correcta utilización del centro y la organización corporal a la hora de cargar no está bien entendida en los participantes.</p>	<p>Quienes tuvieran menor dificultad para realizar esta cargada harían la función de personas estables para evitar cualquier tipo de lesión en los otros (especialmente en la zona lumbar).</p> <p>Se tomó el tiempo para explicar sobre el uso del centro para cargar, como un concepto necesario para hacerlo y como una protección para la espalda baja.</p>
f.	Frases de movimiento partiendo de equis, utilizando expansiones, posición fetal, cobra, perro, etc.	Calentamiento y conexión corporal.	Cada persona tiene un ritmo diferente para hacer el ejercicio, en este caso fue muy evidente debido a la	Se marcó más lento el ritmo del ejercicio con el fin de que las personas que se tardaban más en hacer los movimientos,

			diferencia de tamaño entre los participantes.	debido a su corporalidad pudieran ir a tiempo con todos. Una solución podía haber sido que cada quien hiciera el ejercicio a su tiempo sin embargo como no todos estaban familiarizados con este tipo de movimiento creí necesario hacerlo todos juntos.
g.	Ejercicio de contacto "Troncos".	Averiguar si el grupo podía soportar el peso de cada integrante.	-Al dar soporte, la persona más delgada del grupo no cargaba peso ya que su dimensión o "ancho" quedaba por debajo del de los demás. -Una vez que logramos que esta persona pudiera ofrecer soporte, el peso que recibía era demasiado para ella.	Se colocó a esta persona al extremo de la fila en movimiento con el fin de que pudiera experimentar el ejercicio de la misma manera que los demás. Este ajuste se realizó con mucho cuidado y se pidió tener conciencia grupal ya que dicha persona sentía por momentos que el peso que recibía era demasiado. Concluyo que al ser delgada y fina su estructura es más frágil que la de los demás en una posición horizontal.
h.	Improvisación de contacto.	Establecer una comunicación corporal entre los participantes y crear una imagen visual específica que será la apertura de la pieza coreográfica.	El ejercicio no se daba orgánicamente. El contacto resultaba abrupto y "torpe".	La velocidad en la que se desplazaba el grupo determinaba si el contacto era orgánico o no. Si los participantes pensaban en llegar a un lugar específico, como el otro lado del salón el contacto se volvía una especie de transición entre un punto y otro en el espacio; se pidió que en lugar de enfocarse en llegar a otro lugar lo hicieran en el proceso de llegar ahí, en la manera de hacerlo. Así se privilegió la improvisación de contacto y un contacto orgánico sobre un desplazamiento por el espacio. Además se expuso la idea de dar y recibir impulsos que pudieran servir como guía para realizar un movimiento. Enfatizar la importancia de la respiración. Incluir pausas.
i.	Cargada: Cinco personas levantan a una.	Levantar entre todo el grupo a todos los participantes, uno por uno sin importar cuál es	-La diferencia de estaturas entre los miembros del grupo fue un inconveniente porque	-Se buscó una posición adecuada en la que todos pudieran ofrecer soporte y al mismo

		su peso.	<p>la altura a la que se levantaba a la persona del centro era cómoda para unos mientras para otros no lo era, quedaba muy arriba o muy abajo.</p> <p>-Además se dio la situación en la que se levantó a una persona al centro y solamente el más alto la estaba cargando debido a su estatura y también a su fuerza.</p> <p>-Costó mucho trabajo levantar a la persona más pesada del grupo.</p>	<p>tiempo estar cómodos. En este caso me interesaba que todos participaran, no que solamente uno cargara a los demás.</p> <p>-Para poder levantar a dicha persona se tomó el tiempo para decidir en qué posiciones nos colocaríamos alrededor de ella, qué parte de su cuerpo levantaríamos y a qué altura. Después de varios intentos y tomando en cuenta las observaciones anteriores pudimos levantarlo. La idea era que el cuerpo de la persona del centro se pudiera observar por encima de los otros cuerpos sin embargo debido al peso que se debía levantar se alcanzó una altura menor. A pesar de no llegar a una altura sobre las cabezas de los demás conservamos la imagen y el objetivo de levantar a todos (un por uno) se cumplió.</p>
j.	Levantamiento con el hombre como apoyo, se utilizan las caderas y se enganchan los brazos; la mujer flota sobre la espalda del hombre hasta aterrizar en el otro costado del mismo.	Material coreográfico.	Surgió temor por parte de la mujer ya que no sabía qué hacer con su cuerpo al momento de ser levantada. Ponía mucha tensión en los músculos y él la sentía rígida lo cual dificultaba la cargada.	La conciencia en la respiración fue esencial para que la bailarina relajara los músculos son tensarlos innecesariamente; además preparando la mente para combatir el temor y la inseguridad el levantamiento finalmente se logró.
k.	Calentamiento basado en conectar con la sensación, tomado de la técnica DanceAbility.	Preparar el cuerpo y la mente para improvisar, conectar con la sensación y alcanzar mayor concentración.	Cansancio en algunas personas del grupo, así como nivel de energía bajo.	Después del calentamiento los participantes estaban más despiertos y activos, el nivel de energía aumentó considerablemente, así como la disposición para realizar el trabajo propuesto en el ensayo. Considero que al conectar con la propia sensación y al tener los sentidos despiertos uno es capaz de conectar con los demás y entonces se empiezan a crear relaciones en la improvisación. La improvisación de contacto en el grupo que se desplaza por el

				espacio se dio de una manera muy orgánica y natural.
I.	Movimiento auténtico.	Observar movimiento propio y original de cada participante.	Al tener los ojos cerrados era notable una falta de conciencia espacial, lo curioso era que aún recibiendo una señal clara de que había otra persona o un objeto alrededor los participantes no modificaban demasiado su movimiento, la cualidad del mismo o su trayectoria. Existía un constante peligro de que las personas en el espacio se golpearan o chocaran entre sí.	Se les hizo notar a los participantes la cuestión escrita en conflicto, y se introdujo el término conciencia corporal. Se explicó que dicho concepto tiene que ver con la atención que pone a la ubicación de uno y de los demás en el espacio y además con el respeto que debe existir para no invadir el espacio ajeno. Una vez aclarado este concepto se observó más cuidado por parte de los participantes.

TABLA 2

PREGUNTAS	PARTICIPANTES					
	A	B	C	D	E	F
¿Sabes cuánto pesas?	No.	Si. 62,800 Kg	Si.	Si.	Aproximadamente.	126 Kg
¿Sabes cuánto mides?	Si.	Si. 1m 53cm	Si.	Si.	Si.	1m 96cm
¿Podrías pararte en un escenario frente a un público y decir con palabras cuánto pesas y cuánto mides? ¿Por qué?	No, me cuesta mucho trabajo decirle mi peso a la gente por miedo a que me juzguen. Siempre he creído que debo ser más delgada y pesar menos.	Si, porque no tengo problemas con eso: Me disfruto tal como soy.	Si, porque no me importa decir lo que peso y lo que mido <u>actualmente.</u>	Si, pero he de aceptar que me daría pena.	Si, porque no es algo que me incomode.	No y si, porque me daría un poco de pena y entre tantas personas me pongo muy nervioso.
¿Alguna vez te has sentido discriminado debido a tu apariencia o complexión física?	Si. Cuando busqué estudiar danza no podía entrar a ningún lado (casi) porque me pedían tener complexión física delgada.	Pues si aunque realmente no me ha importado mucho. Creo que la limitación de la estatura me ha impedido algunos papeles (cantante / tenor). Ahora en la música escénica hay un tendencia muy fuerte de elegir cuerpo más comerciales.	Si, en la primaria me decían que era demasiado flaca y mis piernas muy largas. Otras veces en otros lados como en clase de danza cuando era chiquita me decían que tenía las caderas muy arriba.	Si, hace poco fui a ver a mi maestra de canto y estaban otras de sus alumnas, noté como me miraban incluso me di cuenta que se secreteaban. Es feo pero así para también en audiciones como OCESA se fijan mucho en el físico para seleccionar.	Si, en algunos castings (actuación) a los que he ido me han rechazado por ser moreno.	Nunca me ha pasado. Me tienen miedo en los antros.

TABLA 3

EJERCICIO		OBJETIVO	CONFLICTO	SOLUCIÓN
a.	Caminar por el espacio en dos direcciones perpendiculares haciendo poses en las pausas; utilizando niveles y diferentes ritmos.	Material coreográfico.	Al hacer una pose en el nivel bajo los participantes se lanzaban al piso sin guardar un tono muscular sino que soltaban todo el cuerpo y les costaba trabajo levantarse.	Demostrar lo que estaban haciendo ayudó para que comprendieran lo que se estaba pidiendo en el ejercicio y lo pudieran hacer. Además se les explicó que las poses tenían una duración corta por lo tanto debían estar listos para seguir caminando.
b.	Aprender frase fija de movimiento (se realizaría al unísono)	Material coreográfico.	Existe dificultad para realizar el movimiento propuesto por falta de técnica.	Se explicó cada movimiento que debían realizar, su mecánica y sus principios. Además se invirtió el tiempo necesario para que cada uno de los miembros del grupo dominara la frase. Se aclaró que para girar es necesario la utilización de un punto fijo con el objetivo de no marearse y de aterrizar en el lugar preciso lo cual con un poco de tiempo se entendió, así como la incorporación del plié en la ejecución de la frase y un mayor control del cuerpo.
c.	Creación de frases de movimiento (8 tiempos)	Material coreográfico	Dificultad para crear frases de movimiento.	Se aclaró que no habrían juicios ni críticas contra su movimiento. Eso les brindó seguridad, lo que ayudó a la creación de las frases.
d.	Fila. Uno detrás de otro en orden de estatura.	Evidenciar la diferencia de estaturas.	Lograr un unísono en la ejecución de esta frase debido a la diferencia de longitud de las extremidades de las personas y su agilidad para moverse.	Se repitió la frase varias veces para que las personas pudieran memorizarla. El pulso que se marcó para realizar el ejercicio fue lento para que las personas que se tardan más pudieran ir a tiempo.