

Actividad corporal previa al visionado

Obra: *Take the bullets out yourself*

Título de la actividad

Sostener y sostenerse: presencia, apoyo y decisión

Descripción general

Esta actividad corporal prepara al alumnado para el visionado de *Take the bullets out yourself*, una pieza de danza neoclásica de carácter abstracto que reflexiona sobre el apoyo mutuo en los momentos difíciles y la responsabilidad individual de estar presente para una misma persona.

La propuesta parte de la experiencia física del apoyo, el equilibrio compartido y la autonomía progresiva, invitando a explorar cómo el cuerpo puede acompañar a otros cuerpos sin sustituir su propia capacidad de sostenerse.

Objetivos

- Vivenciar la diferencia entre apoyo externo y sostén propio.
- Explorar corporalmente la noción de presencia.
- Reflexionar desde el movimiento sobre la responsabilidad individual dentro del colectivo.
- Preparar una mirada sensible a las relaciones de dependencia y autonomía en la obra.

Duración aproximada

25–35 minutos.

Espacio y materiales

- Espacio amplio y despejado.
- Suelo cómodo para trabajo de contacto.

Desarrollo de la actividad

1. Activación desde la presencia (5–8 minutos)

Movimiento libre por el espacio, con cambios de peso y de eje.

Consignas: - Sentir el apoyo del propio cuerpo en el suelo. - Registrar la respiración como punto de anclaje.

2. Apoyo compartido (10–12 minutos)

Por parejas: - Una persona se desplaza con los ojos cerrados. - La otra acompaña colocando una mano suave en la espalda o el brazo, guiando sin arrastrar.

Se alternan los roles.

Indicaciones: - La persona que acompaña no dirige, solo sostiene. - La persona guiada decide el ritmo y la dirección.

3. Soltar el apoyo (8–10 minutos)

La persona que acompaña va retirando progresivamente el contacto: - Primero disminuyendo la presión. - Después separando la mano.

La persona que se mueve observa qué cambia cuando el apoyo desaparece.

4. Movimiento individual integrado (5 minutos)

Cada participante se mueve a solas, integrando lo vivido: momentos de desequilibrio, recuperación y decisión de continuar.

Cierre reflexivo breve

En círculo: - ¿En qué momento el apoyo fue necesario? - ¿Cuándo apareció la necesidad de sostenerse en una misma persona? - ¿Qué se sintió al retirar el apoyo?

Conexión con el visionado

Se invita a observar la obra atendiendo a: - Cómo los cuerpos se apoyan y se separan. - Los momentos en los que cada intérprete decide estar presente por sí mismo. - La tensión entre acompañamiento y autonomía.