

Convocatoria Big Dance 2016
Creado por Akram Khan

Guía Escrita para la Coreografía



Esta es una guía para la coreografía en la que se detalla paso a paso cada movimiento. Se puede utilizar bien como complemento, o de manera independiente de los Vídeos Tutoriales. En ella se incluyen:

- Notas de presentación de Akram Khan (el coreógrafo)
- Los temas que explora la coreografía
- Un desglose por series de movimientos y por intervalos de tiempo que recorre cada una ellas dentro del tema musical empleado.

www.bigdance.org.uk

Bienvenida de Akram Khan

Os doy la bienvenida y las gracias por inscribiros en la Big Dance Pledge 2016.

Temas

Esta coreografía explora una serie de temas e ideas entre las cuales se encuentran:

- La Identidad, la Migración y la Travesía
- La Conexión, el Ritual y la Espiritualidad humanas
- El Anheló, la Ambición y el Logro



Cada sección o serie (de movimientos) en los vídeos tutoriales comienza con la presentación de un tema. Espero que la comprensión de las ideas que subyacen a la creación cada movimiento te permita inspirarte en tus propias experiencias para crear una pieza de danza que resuene contigo y con los participantes o bailarines de tu grupo.

Crear Algo Único

Existen 3 versiones de la coreografía que han sido diseñadas para ser ejecutadas todas a la vez, tal y como se muestra en el vídeo de presentación de Big Dance Pledge. La diferencia consiste principalmente en la posición desde la cual se parte, de modo que hemos denominado a cada versión con la posición de inicio correspondiente: Arrodillados, Erguidos (de pie), o Sentados.

Tómate la libertad de combinarlas como desees para que se ajusten al tamaño, las características y las necesidades de tu grupo.

También está bien si prefieres que todo tu grupo baile una misma versión.

Dentro de cada una de estas tres versiones existen algunas otras diferencias y variaciones de movimiento que aportan flexibilidad a la pieza, y que hemos nombrado Versión A, B y C respectivamente. La invitación es a que las utilices o las adaptes de la manera que más te guste. Quiero que te sirvas de tu creatividad para elegir y explorar aquellas opciones de movimiento que más se ajustan a tu manera de sentir, incluso si terminan distanciándose de la propuesta. Espero que el día 20 de mayo de 2016 contemplemos una enorme variedad de danzas y de gente bailando, todos conectados e inspirados por las mismas ideas.

Con el propósito de echarle una mano con la creación de tu propia coreografía, y para animar a que el Big Dance Pledge sea un acontecimiento en el que participen toda clase de personas con sus grupos de baile, hemos grabado cuatro vídeos a modo de 'Inspiración'. En ellos se muestra cómo diferentes grupos de bailarines han adaptado esta coreografía a su estilo y nos cuentan cómo ha sido para ellos esa experiencia.

Independientemente de tu manera de trabajar con el movimiento, es importante que a medida que se desarrolla la coreografía, ésta vaya ganando en ímpetu, amplitud y energía. La maravillosa música de Nitin Sawhney's, creada especialmente para esta pieza, realmente imprime esta sensación de travesía que espero te ayude a transmitir tus propios relatos épicos.



Cómo utilizar los vídeos tutoriales

Cada una de las 3 versiones de la coreografía está dividida en cinco partes o series (frases) de movimientos. Al principio de cada una de ellas se especifican el título, los temas que explora, los intervalos de tiempo dentro de la pista y la secuencia y duración de cada movimiento. A continuación se muestra cada movimiento paso a paso, incluidas las variaciones dentro de cada versión, para que así puedas elegir aquella que mejor se adapte a ti y a tus bailarines.

Ten en cuenta que los vídeos tutoriales no son para que los copies como si estuvieras frente a un espejo. Esto significa que si bailas a la vez que los miras deberás moverte en la dirección opuesta a la del bailarín. Debes seguir las instrucciones de los comentarios de audio o del texto que aparece en la pantalla.

Puedes ver los vídeos en línea o descargártelos en tu ordenador para mirarlos en cualquier momento. También, como complemento y/o alternativa a estos vídeos tutoriales hemos elaborado una guía escrita que puedes descargar, así no hará falta que recurras a los vídeos mientras ensayas. En dicha guía se amplían los detalles de las instrucciones que aparecen en los comentarios de audio de los vídeos.

Planificación de los ensayos

El cuándo y el cómo creas tu pieza de danza para Big Dance Pledge dependerán enteramente tanto de tus objetivos creativos como de las necesidades de tu grupo de bailarines. En este sentido ¡no existen reglas ni restricción alguna!

Nuestra recomendación es que dediques un mínimo de 1 hora para trabajar cada serie de movimientos, de modo que haya lugar para la exploración creativa de los temas y la creación de un baile nuevo que se adapte a tu manera de sentir. La base de los movimientos puede aprenderse en mucho menos tiempo. Asigna tanto tiempo como necesites para que puedas disfrutar del proceso y trabajar tan creativamente como desees.

Es importante que hagáis un poco de calentamiento y que preparéis el cuerpo para que el baile se haga placentero y esté libre de lesiones. Te aconsejamos que dediques unos 15 minutos como mínimo a ejercicios creativos y divertidos, inspirándote en cualquiera de los temas de la coreografía. Este trabajo coreográfico requiere que tus bailarines empleen partes del cuerpo que puede que no acostumbren a ejercitar de manera intensa, por lo que recomendamos que los ejercicios de calentamiento incluyan lo siguiente:

- movilización de cabeza y cuello
- de los huesos y músculos de la columna vertebral



- de los muslos
- de las articulaciones, especialmente las de las muñecas, rodillas, hombros y caderas
- de las manos, muñecas y dedos
- trabajo de percepción espacial y conexión grupal.

Para terminar solo me queda desearte que disfrutes utilizando estos recursos y que puedas explorar ideas y comunicar historias que son importantes para ti y para aquellos con los que bailas. Estoy deseando que llegue el 20 de mayo de 2016 para disfrutar de vuestra actuación. ¡Mucha suerte!

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Akram Khan', with a stylized, cursive script.

Akram Khan
Coreógrafo, Big Dance Pledge 2016

Serie 1

Título: CIELO

Temas: Anhelos, despertar, sensación de conexión

Duración de la serie: 8 compases de 8 tiempos, que duran alrededor de 1 minuto y 6 segundos

Sincronización musical: Se empieza en silencio, la pista empieza a sonar tras 21 segundos de haber empezado el movimiento, y la serie dura hasta el segundo 00:45 de la pista.

Secuencia de movimientos:	Tiempos y Sincronización Musical	Cómo se ve
<p>1. Posición de inicio – posición fija. Cada bailarín debe adoptar una posición neutra – arrodillado, sentado o de pie – con la mirada hacia el suelo y la mano derecha conteniendo la izquierda.</p> <p>2. Comenzamos como grupo, tan pegados el uno al otro como sea posible, pero sin formar filas. La conformación del grupo y la figura que adopte es flexible; el único requisito es que se asigne a una persona para que se sitúe al frente del grupo, quien se encargará de hacer una señal audible para indicar al resto cuándo empezar a moverse.</p>	<p>Comienzo en silencio, sin música:</p> <p>-00:21 – -00:14, cuenta atrás 1 compás de 8 tiempos</p>	

<p>3. Desde la posición de inicio, a la señal de una nítida y audible exhalación, los brazos se despliegan hacia el cielo, haciendo que el movimiento parta desde los hombros, seguidos de los codos, para terminar con las manos y las puntas de los dedos; las palmas de las manos apuntan hacia abajo y la mirada va hacia el cielo.</p> <p>4. Con la segunda exhalación, inclínate hacia atrás, arqueando la espalda de modo que el pecho apunte hacia el cielo. Las muñecas se mantienen fijas, haciendo de sujeción para tu cuerpo mientras tu columna se echa para atrás. Utiliza los músculos de tu abdomen para sujetar tu columna.</p> <p>5. Con la tercera exhalación, los dedos apuntan bruscamente hacia los brazos, que van cayendo poco a poco, tomando la forma de un abrazo gigante. A medida que los brazos bajan, la mano derecha permanece más alta que la izquierda. El cuerpo suavemente vuelve a tomar la posición que tenía al inicio, con la mano derecha contenida en la izquierda. En este momento empieza a sonar la música.</p>	<p>-00:14 - -00:07, cuenta atrás 1 compás de 8 tiempos</p> <p>-00:07 – 00:00, cuenta atrás 1 compás de 8 tiempos</p> <p>Con música: 00:00 – 00:29 4 compases de 8 tiempos</p>	
--	--	--

<p>6. La mirada empieza a bajar, moviendo lentamente solo la cabeza; primero hacia la tierra y después hacia el cielo. Manteniendo un sentido de conexión, cada bailarín se mueve a su propio ritmo, distinto al de su compañero de al lado. Este movimiento continúa y se repite durante 4 compases de 8 tiempos, alrededor de 30 segundos.</p> <p>7. Incorporamos el cuerpo al movimiento de la cabeza en el momento en que oigamos un ritmo (beat) en la pista musical. Contonéate haciendo que el pecho tire del cuerpo hacia delante para a continuación, con la parte superior de tu columna, volver a tirar de él hacia atrás. Ayúdate de tus músculos abdominales para hacer este movimiento más fluido y efectivo. Este movimiento todavía es lento, y con una cadencia diferente a la de tu compañero, hasta que suena el último compás de 8 de la música, y entonces, en el último tiempo, el cuerpo detiene el contoneo abajo.</p>	<p>00:30 – 00:45 4 compases de 8 tiempos</p>	
--	--	--

Serie 2

Título: PURIFICACIÓN

Temas: Agua, aliento y propagación (ondulación)

Duración de la serie: 8 compases de 8 tiempos, que duran alrededor de 34 segundos

Sincronización musical: la frase de movimientos arranca en el segundo 00:46 de la pista y termina en el minuto 01:19.

Secuencia de movimientos:	Tiempos y Sincronización Musical	Cómo se ve
<p><u>Ondulación conjunta</u></p> <p>Todos los bailarines se mueven juntos y al mismo tiempo, continuando con el ritmo y el movimiento de contoneo/ondulación de la Serie 1. Se hacen cuatro contoneos completos de 8 tiempos cada uno. Nos erguimos rápidamente en el 1 y vamos ondulando lentamente hacia abajo en los 7 siguientes.</p> <p>1. En la primera onda, el cuerpo sube en el primer tiempo y va bajando durante los 7 siguientes.</p>	<p>4 compases de 8 tiempos 00:46 – 1:02</p>	

2. En la segunda onda, el cuerpo sube en el primer tiempo y va bajando durante los siete siguientes. Los codos se desplazan hacia atrás y se alejan de la columna durante los tiempos 5, 6, 7 y 8 y regresan rápidamente a la posición de inicio durante el tiempo 1 del siguiente compás.

3. En la tercera onda, el cuerpo sube en el primer tiempo y va bajando durante los 7 siguientes (se repite como el primero.)

4. En la cuarta onda, el cuerpo se eleva, extendiéndose completamente durante el primer tiempo. Mientras baja, las manos van lentamente abriéndose hacia fuera.

Recuerda: ayúdate de los músculos abdominales para hacer que el pecho se incline hacia delante y que la parte superior de la espalda tire de la columna hacia atrás.

Ondulación con manos

5. Continuamos con la ondulación del tronco y añadimos las manos y los brazos en un movimiento que simula que recogemos agua de la tierra y nos la echamos sobre el cuerpo. Repetimos este movimiento cuatro

4 compases de 8
tiempos
1:03 – 1:19

veces, incrementando gradualmente el ímpetu, la amplitud y la energía del movimiento.

6. En el primer compás de 8, durante el primer tiempo las manos se colocan frente a la cara, con las palmas apuntando hacia arriba y las manos tocándose o tan juntas como se pueda. Deslízalas sobre la cara y hacia abajo por el cuerpo durante los 7 tiempos restantes.

7. En el segundo compás de 8, cruza la muñeca derecha enfrente de la izquierda y extiéndelas hacia atrás cruzadas tanto como puedas para deslizarlas por la cara y la cabeza, haciéndolas bajar por el tronco.

8. En el tercer compás de 8, el ritmo de las alzadas se incrementa al doble de la velocidad de las anteriores. Esta vez las palmas apuntan hacia abajo de manera que las manos suben durante el primer tiempo, y se deslizan por la parte de atrás de la cabeza, alrededor del cuello y por el tronco durante los tiempos 2, 3 y 4. La mano derecha se lanza al frente y se recoge enfrente de la cara, permaneciendo ahí, mientras que la mano izquierda se lanza y se

recoge en el tiempo 5, acariciando el tronco durante el 6, 7 y 8, para terminar a un lado del cuerpo.

9. En el cuarto compás de 8, todavía a velocidad doble, te giras unos 45 grados en diagonal hacia la derecha, contoneando el tronco para hacer dos paladas, con las palmas de las manos hacia arriba, y tocas tu cara durante los tiempos 1 y 5.

Consejo: Inspira profundamente cada vez que te yergas. Ayúdate de tus músculos abdominales para obtener estabilidad y mantén las manos, los brazos y el tronco relajados y fluidos.

Serie 3

Título: TRAVESÍA

Temas: Viaje, fuerza, resistencia

Duración de la serie: 8 compases de 8 tiempos, con una duración aproximada de 30 segundos

Sincronización musical: la frase de movimientos empieza en el minuto 01:20 de la pista y se desarrolla hasta el minuto 01:53

Alternativas: Existe una Versión A y una Versión B para fragmentos de esta serie.

Secuencia de movimientos:	Tiempos y Sincronización Musical	Cómo se ve
<p><u>Balanceo/columpio</u></p> <p>Recuerda: el ímpetu, la amplitud y la energía van en aumento en cada movimiento de esta coreografía</p> <p>Enlazando con el movimiento y el ritmo de la Serie 2, hay 4 movimientos, cada uno de los cuales se repite dos veces. Las elevaciones de brazos - los 'énfasis' en cada compás de 8 – se hacen en el primer tiempo y en el 5. El peso se desplaza hacia fuera y a la izquierda cada vez que recoges (haces la cuchara con los brazos).</p>	<p>4 compases de 8 tiempos 1:20 – 1:35</p>	

1. En el primer compás de 8, giras a la izquierda unos 45 grados en diagonal, haciendo dos paladas con las palmas de las manos apuntando hacia arriba, tocándote la cara en el tiempo 1 y el 5.

Si estás de rodillas, este es el momento en que te elevas parcialmente, posando el pie izquierdo y la rodilla derecha en el suelo.

2. En el segundo compás de 8, repites lo mismo que en el primero, haciendo más grande el movimiento. Al final del segundo, haz una torsión hacia atrás por el hombro derecho.

Si estás de rodillas, este es el momento en el que te pones de pie en una posición como de embestida, adelantando la pierna izquierda.

3. En el tercer compás de 8, continúa repitiendo este movimiento dos veces más, desplegando el brazo derecho hacia atrás y haciéndolo subir en diagonal hacia tu lado superior izquierdo.

Recuerda: Los puntos álgidos o 'énfasis' del movimiento tienen lugar durante los tiempos 1 y 5.

4. En el cuarto compás de 8, continúa repitiendo este movimiento dos veces más, cerrando a continuación el puño de la mano derecha, con el

brazo derecho todavía desplegándose y expandiéndose hasta que es asido por el brazo izquierdo en la diagonal superior izquierda. Las capturas deben hacerse rápidamente durante el tiempo 1 y el 5.

Cuerpo en Marcha

5. Los balanceos de brazos continúan al mismo ritmo que en la Serie 2. Doblamos la parte superior del tronco de modo que la parte dorsal de la espalda es el punto más alto, con la mirada hacia abajo.

Versión A

Desplazando y adelantando el peso del cuerpo hacia la izquierda al contar 1 y tomando 3 tiempos antes de desplazarlo de nuevo a la derecha, columpiando el brazo derecho hacia delante y el brazo izquierdo hacia atrás. Piensa en recrear la imagen de una persona que corre a cámara lenta. Repite este movimiento 8 veces.

Con cada desplazamiento del peso de tu cuerpo y balanceo de brazos, ve girando despacio en la dirección de las agujas del reloj de modo que al cuarto balanceo tu cuerpo apunte directamente al frente y al séptimo balanceo tu cuerpo apunte

01:36 – 01:53
4 compases de 8
tiempos

directamente a la derecha.

Al final del séptimo balanceo de brazos, giramos nuestro cuerpo al frente y completamos el octavo balanceo mirando directamente hacia delante, y en el último retroceso del cuerpo los brazos se elevan en el tiempo 8, juntando la parte posterior de las muñecas, en preparación para la siguiente serie.

Versión B

La Versión B es exactamente igual a la Versión A, con la única diferencia de que se ejecuta con retraso de un compás de 8 tiempos, que ocurre al repetir los últimos dos movimientos de brazos de recoger (con pala) en la Serie 2, antes de que empiece el movimiento de la Serie 3.

1. En el cuarto compás de 8, todavía a doble velocidad, giramos unos 45 grados en diagonal hacia la derecha, y el tronco hace dos recogidas con los brazos y las palmas hacia arriba, tocándote la cara durante el tiempo 1 y el 5.
2. Ahora comienza a seguir las instrucciones para la Serie 3. Esto significa que vas 8 tiempos por detrás de los bailarines que hacen la Versión A, a quienes podrás alcanzar durante el tercer balanceo del

Cuerpo en Marcha.		
-------------------	--	--

Serie 4

Título: PÁJARO

Temas: Ondulación, elevación y vuelo

Duración de la serie: 4 compases de 8 tiempos, con una duración de unos 16 segundos

Sincronización musical: los movimientos empiezan en el minuto 01:54 de la pista y se desarrollan hasta el minuto 02:10.

Secuencia de movimientos:	Tiempos y Sincronización Musical	Cómo se ve
<p>Este movimiento consiste en elevar y bajar los brazos cinco veces, como si fueran las alas de un pájaro, y cada compás de 8 tiempos debe tener diferente duración y velocidad.</p> <ol style="list-style-type: none">1. Se comienza con los brazos elevados sobre la cabeza y el dorso de las muñecas juntas; los codos y las muñecas deben parecer relajados.2. La bajada de los brazos debe hacerse de manera mucho más lenta y suave que cuando se elevan; las muñecas son las que siempre dirigen el movimiento en ambos sentidos (hacia arriba y hacia abajo).3. En el primer compás de 8 las muñecas se	<p>01:54 – 02:10 4 compases de 8 tiempos</p>	

doblan en el 1 y hacen bajar los brazos durante el 2, 3, 4, 5, 6 y 7, subiendo totalmente de nuevo en el 8.

4. En el segundo compás de 8, las muñecas se mantienen arriba durante 1 y 2, se doblan en 3 y bajan en 4 y 5, regresando arriba en 6 y manteniéndose ahí en 7 y 8.
5. En el tercer compás de 8, las muñecas se mantienen arriba durante 1 y 2, se doblan en 3 y bajan bruscamente y vuelven a subir en 4, y después bajan otra vez en 5, 6, 7 y 8.
6. En el cuarto compás de 8, en 1 y 2 las muñecas empujan los brazos hacia fuera y ligeramente hacia arriba, hacen lo mismo en 3 y 4, en 5 y 6, y por último en 7, regresando arriba en 8.

Serie 5

Título: ELEVACIÓN

Temas: Identidad, posibilidad y aceptación

Duración de la serie: 16 compases de 8 tiempos cada uno, con una duración de aproximadamente 60 segundos.

Sincronización musical: la frase de movimiento empieza en el minuto 02:10 de la pista y se desarrolla hasta el final de la misma, con algunos segundos de silencio.

Variaciones: Para ejecutar los movimientos de giro en esta serie se puede utilizar la Versión A, la Versión B o la Versión C.

Secuencia de movimientos:	Tiempos y Sincronización Musical	Cómo se ve
<p>Esta serie consta de un ciclo de 4 movimientos de brazos de 8 tiempos cada uno que ejecutaremos dos veces, girando sobre nosotros mismos todo el tiempo. Las Versiones A, B y C contienen las diferentes alternativas de cómo ejecutar los giros.</p> <p><u>Movimiento de brazos:</u></p> <ol style="list-style-type: none">1. En el primer compás de 8 – se comienza con los brazos arriba, en la posición final de la Serie 4, los brazos bajan y se proyectan	<p>8 compases de 8 tiempos 2:10 – Final</p>	

hacia delante, la espalda se redondea como si intentarás acercar el mundo entero hacia tu cuerpo.

2. En el segundo compás de 8, los brazos se abren lentamente hacia atrás, mientras el pecho y el foco de la mirada se elevan hacia el cielo. En el tiempo 8 la cabeza se deja caer hacia abajo y se proyecta hacia adelante.
3. En el tercer compás de 8, la mano derecha se extiende hacia arriba y a un ángulo de 45 grados mientras la cabeza y la mirada se elevan.
4. En el cuarto compás de 8, los brazos comienzan a bajar y a redondearse hacia el frente y el centro del cuerpo. La espalda se redondea de nuevo y las manos lentamente se enrollan alrededor de un poste imaginario, con la mano derecha por encima de la izquierda.

Recuerda: los movimientos de brazos deben ejecutarse muy lentamente y se deben emplear los 8 tiempos para completar la secuencia.

Giros

Hay tres alternativas para ejecutar los giros:

Versión A, B y C. Esta coreografía cuenta con las tres opciones, que pueden combinarse para crear un efecto de diferenciación entre tus bailarines. Cualquiera que sea la manera en que combinas las tres alternativas, asegúrate de que incrementas la cantidad de giros durante el segundo ciclo, de modo que la coreografía va creciendo en ímpetu, amplitud y energía.

Versión A

1. En el primer ciclo, en el tiempo 8 de cada movimiento de brazo, el cuerpo se gira 90 grados a la izquierda.
2. En el segundo ciclo se hacen 4 giros, uno por cada movimiento de brazos de 2 tiempos cada uno. El patrón (la secuencia) es 3 medios giros y un giro de $\frac{3}{4}$, todos hacia la izquierda, adelantando siempre el pie derecho. Este patrón se repite en cada movimiento de brazos, de modo que lo que es el 'frente' cambiará con cada compás de 8, haciendo que en la última secuencia se acabe mirando al frente.

Versión B

1. Tanto en el primero como en el segundo

ciclo se hace un giro de 90 grados a la izquierda en el tiempo 8 de cada movimiento de brazos.

Versión C

1. Tanto en el primero como en el segundo ciclo, permanece mirando al frente durante la variación de cada movimiento de brazos.

La Revelación

1. Al final del último ciclo de movimiento de brazos y/o giros, todos los bailarines deberán mirar al frente. La mano izquierda, deslizándose por detrás de la mano derecha se coloca frente a la cara, y a continuación la mano derecha se desliza por el brazo izquierdo hacia abajo para sostener y mecer el codo.

2. La barbilla dirige ahora el movimiento de la cabeza, tirando de ella primero hacia la izquierda en el tiempo 1 y continúa alternando el movimiento de derecha e izquierda, 2 tiempos para cada lado entre que vas y vienes. De modo que los tiempos son: izquierda 1 y 2, derecha 3 y 4, repitiendo este movimiento al menos 16 veces.

8 compases de 8 tiempos

El movimiento de lado a lado de la cabeza cada vez se hace más pequeño hasta que, a tu ritmo, llegas a la quietud. Tómate tu tiempo.

Una vez que has llegado a la quietud, inspira, y a continuación, despacio, desliza la mano derecha por detrás del codo izquierdo y hacia arriba para después empujar suavemente la mano izquierda hacia fuera de modo que reveles poco a poco tu cara. Haz esto a tu propio ritmo.