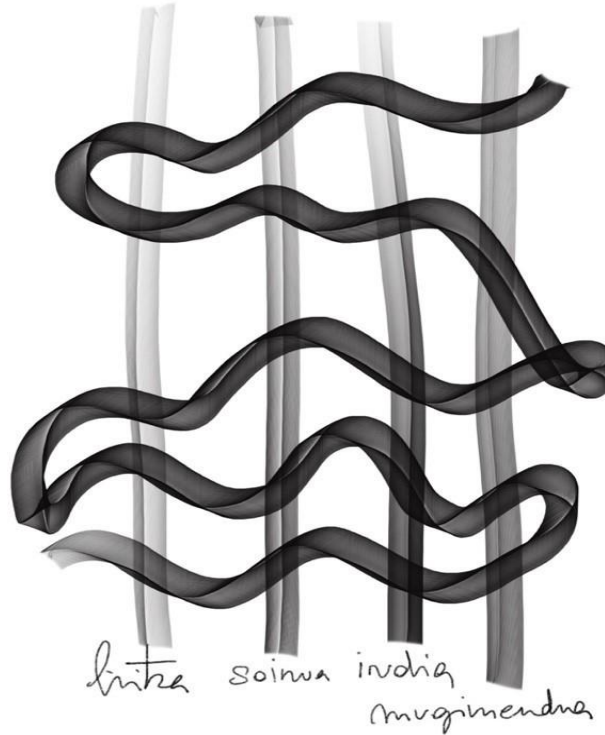


# OREKA



SORMEN-ARTELANA  
HAINBAT ARLOREN ARTEKO ELKARLANEAN  
EMOZIOAK LANDUZ ADIMEN EMOZIONALA GARATZEKO  
[www.oreka.netlify.app](http://www.oreka.netlify.app)

Malgorzata Ziemkiewicz Artabe  
Iraile 2023-24

## AURKIBIDEA

<b>1</b>	<b>HASIERA</b> .....	<b>5</b>
1.1	ZER .....	5
1.2	NORENTZAT .....	6
1.3	ZERTARAKO .....	6
<b>2</b>	<b>ADIMEN EMOZIONALA</b> .....	<b>7</b>
2.1	AZALPEN LABURRA .....	7
2.2	AE LANTZEAK DAKARTZAN ONURAK .....	8
<b>3</b>	<b>OREKA: SORMEN-LANA</b> .....	<b>13</b>
3.1	HASIERAKO ETAPA: IDEIA GARATZEN .....	13
3.2	GARAPEN-ETAPA .....	21
3.2.1	MATERIAL-BILAKETA .....	21
3.2.2	ERRONKA LUZATU .....	22
3.3	UZTARKETA-ETAPA .....	22
3.3.1	BARNE-ESPERIENTZIA .....	22
3.3.2	KANPO-ESPERIENTZIA.....	39
<b>4</b>	<b>AZKEN HAUSNARKETA</b> .....	<b>42</b>
<b>5</b>	<b>BIBLIOGRAFIA</b> .....	<b>44</b>
<b>6</b>	<b>ERANSKINAK</b> .....	<b>46</b>
6.1	A ERANSKINA .....	46
6.2	B ERANSKINA .....	46
6.3	C ERANSKINA .....	47
6.4	D ERANSKINA.....	48
6.5	E ERANSKINA .....	49
6.6	F ERANSKINA .....	49
<b>7</b>	<b>ERABILITAKO MATERIALA</b> .....	<b>50</b>
7.1	IKT— INFORMAZIOAREN ETA KOMUNIKAZIOAREN TEKNOLOGIAK— .....	50
7.2	MUSIKA-TRESNAK.....	50
7.3	BESTELAKO MATERIALA .....	50

TAULEN AURKIBIDEA		
1. TAULA	Oinarrizko emozioen taula	9
2. TAULA	Galdetegia	10
3. TAULA	87 giza emozio eta esperientzia	10
4. TAULA	Norberaren AE hobetzeko 6 pauso	11
5. TAULA	Musika-elementuen taula	20
6. TAULA	Erronkako partaideentzat sortutako taula	22

IRUDIEN AURKIBIDEA		
1. IRUDIA	Eraikuntza Hutsa 1. Oteiza	5
2. IRUDIA	Gelako galderen ariketa	8
3. IRUDIA	Eraikuntza Hutsa 2. Oteiza	13
4. IRUDIA	Eskulturaren informazio-xafla	13
5. IRUDIA	Pertsona bat barazkiak garraiatzen zebra-bidean	14
6. IRUDIA	Eskulturarekin jolasean 1. Norabideak aldatzen	15
7. IRUDIA	Eskulturarekin jolasean 2. Margotuz eskultura geureganatzen	15
8. IRUDIA	4 emakume buruan poteak dituztela	16
9. IRUDIA	Gizonezko bat hip-hopa dantzatzen	18
10. IRUDIA	Ikasleak binaka oreka-ariketak lantzen	18
11. IRUDIA	Ikasleak binaka oreka-ariketak lantzen	18
12. IRUDIA	Dantzariak bata besteari eusten	19
13. IRUDIA	Eskulturaren irudia marraztuta	19
14. IRUDIA	Hari-muturrak artelana josten	21
15. IRUDIA	Eskulturari ateratako hainbat argazki	23
16. IRUDIA	Eskulturak marko itxura egiten duen argazkia	24
17. IRUDIA	Sinaduraren argazkia	24
18. IRUDIA	Eskuaren itzala eskulturan	27

19. IRUDIA	Irudiak eskulturaren marrazten eta soinuen irudiak	28
20. IRUDIA	Irudiak eskulturaren marrazten eta soinuen irudiak	28
21. IRUDIA	Grabaketa eskulturaren, papera eta arkatzairen laguntzaz	28
22. IRUDIA	Bi gorputzen arteko oreka-ariketa kontrako indarren arteko balantzan	30
23. IRUDIA	Bi gorputzen arteko oreka-puntua bilatzen	30
24. IRUDIA	Orekaren ariketaren irudia	31
25. IRUDIA	Irudiak koloreztatzen. Grafitigile lanetan kolore beroekin. Esperimentazioa	32
26. IRUDIA	Irudi hotzak sortzen. Beroaren kontrako indarra sortzen	33
27. IRUDIA	Eskulturen irudi marraztuekin jolasten	34
28. IRUDIA	Oreka islatzen duten irudien bilaketa. Urruntzea	34
29. IRUDIA	Emaitza irudi marraztuekin	36
30. IRUDIA	Harkaitz Canoren abestiaren lanketa irudia	37
31. IRUDIA	Ikasleak ariketa lurrean lantzen	41
32. IRUDIA	Proiektuaren ibilbidea eta azkeneko hausnarketa	43

# 1 HASIERA

## 1.1 ZER

Lan honetan aurkezten den proiektuak Oreka izena du. Aurrez *H\_ TS —Huts Hots Unea—* (Ziemkiewicz & Dovale, 2022) izeneko lanetik sortutako kimu berri bat da. Kimu horretatik praktikara eramango den ideia da esku artean dugun lana. Eta horren erakusgarri izango da aurkezten den kanpo-esperezentzia ere.

Lanaren helburua ikaslearen adimen emozionala garatzea da, emozioen lanketaren bitartez. Horretarako, abiapuntua eskultura da; eta helmuga irudia, mugimendua, musika eta hitzaren bitartez garatutako sormen-lana da.

Lan honetan Jorge Oteizaren *Eraikuntza Hutsa (Construcción vacía)* erabiliko dugu euskarri nagusi. Elementu artistiko horretatik sortuko dira gainerako adierazpen artistikoak. Eskultura hori abiapuntu izanik, oreka da landuko den gaia.

1. irudia

*Eraikuntza Hutsa 1. Oteiza*



Iturria: lanketa propioa

Oreka proiektuan, bizitzan sortzen zaizkigun gertakariak guregan zer-nolako eragina duten aztertuko dugu. Gertaera bakoitzak talka bat irudikatzen du: urak lurra kolpatzen duen moduan. Talka horiek gertatzen diren espazioan sortzen dira emozioak, eta espazio horretan gertaerei aurre egiteko modu egokia bilatzean garatzen dugu adimen emozionala (AE) ere. Gu geu aldatzen goaz olatu-talka bakoitzarekin. Talka horien aurrean nola jokatu erabaki dezakegu, adibidez: ekaitz baten aurrean —gertakari gogor edo triste baten aurrean— zer izan erabaki dezakegu; harea edo arroka. Hartzen ditugun erabakiek etorkizunean datorrenari modurik eraginkorrenean aurre egiteko jarrera ezartzen digute, talkek gugan daukaten eragina baldintzatuz; hau da, oreka emozionala garatuz.

Lanak 2 euskarri nagusi izango ditu, bat itxia —PDFa— eta bestea irekia —Site-a, [www.oreka.netlify.app](http://www.oreka.netlify.app)—. Itxia entregatzen dugun lana izango da, eta irekia *Sitesa*, bizirik geratuko den

atala. *Sitesean*, proiektuari lotutako etorkizuneko lanak —ariketak, proposamenak, esperientziak...— gehitzen joango gara.

## 1.2 NORENTZAT

Lan hau irakasleei zuzenduta dago, eta ikasgelan emozioak lantzeko inspirazio-iturri izan nahi du, aurkezten den prozesuan sortutako elementu esanguratsuak hartu eta hortik abiatuta irakasle bakoitzak bere proiektua sortu dezan. Ikasgelara bideratuta dagoen erronka honetan —sormen-prozesua gauzatzeari, irakasleak ikusi, aztertu eta bereganatu ditzake berak ikasleekin lan egiteko egokien moldatzen diren lan-tresnak.

Ez da ikas-egoera bat bere horretan, baina bai ikas-egoera bat sortzen laguntzeko erabilgarria izan daitekeen materiala.

## 1.3 ZERTARAKO

Aurrez idatzi bezala, lan honen ardatza emozioen lanketa da, AERen kompetentzia garatzea arteak eskaintzen dituen baliabideak erabiliz.

Emozioen lanketak etengabeko eraldaketa dakar. Artearekin erlazionatutako sormen-lana martxan jartzean, hainbat emozio sortu daitezke guregan. Sorkuntza-prozesuan, artea geure egiten dugu, artea errepikatzean (adibidez: emandako abesti bat abestean) baino geureago. Artea zinez dago gurekin konektatua, eta hori sentitzeko sortze-prozesua dugu modurik eraginkorrena. Artearen diziplina ugariz osatutako artelanak sortzen erakutsiz, ikasleei ikuspegi zabalagoa eskaintzen zaie.

Garrantzitsua da artea erakusten dugun irakasleok bakoitzak bere sentimenduak artearen bitartez adierazten irakastea. Adibidez: “Nola abestu edo oihukatu dezaket sentitzen dudana mina?”, “Nola dantzatu dezaket poztasuna?”. Emozioen espresio anitzaren ikasketa hori garrantzitsua izango da oreka emozionalaren bidean.

Gure helburua AE garatzea da. Bide horretan agertuko diren zalantzak, eta horiei aurre egiteko hartutako erabakiak prozesuaren parte dira. Sormen-lanaren bidean, helmuga azken ekoizpena bada ere, ekoizpen hori baliagarria da, betiere, prozesu oso baten zati dela jakinik. Bide hori zirkularra badirudi ere, ez gara inoiz hasierako puntura berriz itzuliko. Aurreko laneko (M. Ziemkiewicz eta C. Dovale, 2022) *espiral-ideiaren* kimua garatzen doa hemen; autoezagutzaren bidean espiralean goaz, etengabeko mugimenduan. Ikasleak gurekin dauden tartean egiten duten bide horretan, irakaslea lagun izatea nahi genuke, eta aldi berean, lan hori ahalik eta egokien egiteko lan-tresnak eskaini nahi ditugu.

<<Emozioek gure jarrera, pentsamendu eta hartzen ditugun erabakietan eragin zuzena dute. Horregatik garrantzi handikoa da oreka emozional bat izatea, eta oreka hori haurtzaro eta nerabezaroran eskuratzea oinarritzakoa da>>. (Goleman, 1996)

## 2 ADIMEN EMOZIONALA

### 2.1 AZALPEN LABURRA

AE garatuz, oreka emozionalera iritsi gaitzke. Horrek emozioen kudeaketa egokia izatea esan nahi du. Batzuetan gaizki ulertua egon daiteke; izan ere, AE izateak ez du pertsona emozionala izatea esan nahi, emozionala izateak pertsona ahula izatea esan nahi ez duen bezala. Horregatik, garrantzitsua da zehaztea zeri egiten diogun erreferentzia AE terminoa erabiltzen dugunean:

Ramona Hacker-ek 2017an emandako hitzaldian azaltzen du AE gure eta besteen emozioak identifikatzeko eta kudeatzeko ahalmena izatea dela. Horretarako, 3 trebetasun behar ditugula esaten du:

1. Kontzientzia emozionala izatea, hau da, enpatia izatea norberarekiko eta besteekiko.
2. Emozioak erabiltzeko trebetasuna izatea, arazoak konpontzeko nahiz pentsatzen laguntzeko.
3. Emozioak kudeatzeko trebetasuna izatea, norberaren emozioak erregulatzea eta besteen emozioak lasaitzeko trebetasuna izatea.

Gipuzkoako Foru Aldundiak AERI buruzko oso material erabilgarria sortu zuen, adinaren arabera antolatua. Lan horri erreferentzia eginez, honako hau idatzi zuen Ro Agirrezabala Gorostidik (2008):

<<Historikoki, emozioa eta arrazoa kontrajarritako kontzeptuak izan dira, emozioak eta grinak gizakiaren animalia-dimentsio kontsideratu direlako. Horregatik, "hezkuntza tradizionalak ezagutzari eman dio lehentasuna emozioen aldean" (Bach eta Darder, 2002), arrazoa bultzatzeak emozioa menderatuko zuelakoan.

(...) Gaur egun, eta azken ikerketei esker, alderdi emozionalak eskolako hezkuntza-prozesuetan eta ikasleen ongizatean duen garrantzia agerikoa da. Azken finean, Hezkuntza Emozionalaren helburua ez baita arrazoa emozioarekin ordezkatzeko, subjektua hezkuntzaren protagonista nagusi kontsideratzen duen paradigma eskaintzea baizik. Paradigma honen ardatza emozioa-pentsamendua-ekintza kontzeptuek osaturiko eredia da, giza izaerarako askoz ere egokiagoa dena, alegia>>.

(Eskolagune, d.g.)

Horrelako adierazpenek erakusten digute emozioen eta arrazoiaren arteko lotura bi norabidetakoa dela. Ikastetxeetan biak ala biak landu behar dira neurri bertsuan, giza izaera bere osotasunean garatzeko.

Ramona Hackerrek AERI buruz pentsatzen hasteko zenbait galdera proposatzen ditu hasierako pausotzat. Lehen pausoa eman ezean ezinezkoa denez bidea egitea, hasi gaitezen hasierako egoera ebaluatzen lagunduko digun ariketa honetatik:

1. Jarri esku bat belaunean.

2. Itxi begiak.

3. Altxatu beste eskua, erantzuna baiezkoa bada.

2. irudia

*Gelako galderen ariketa*



Iturria: Irudia: lanketa propioa. Testua: TEDxTUM, (Hacker, 2018) <sup>1</sup>

## 2.2 AE LANTZEAK DAKARTZAN ONURAK

Ikusi dugun moduan, AE norberarentzat garrantzitsua izateaz gain, ingurukoentzat ere lagungarria izan daiteke, ingurukoak hobeto ulertzeak eurenganako errespetua sortzen duelako.

Irakasleok ikastetxeetan aukera ezin hobea daukagu gure ikasgaien bitartez AE garatzeko. Artea, Hizkuntza eta Gorputz Hezkuntza arloak bereziki egokiak dira lanketa-espazioa sortzeko. Horretarako, bideratzaile-lanak egiten dituen subjektua beharrezkoa da. Gure kasuan, irakaslea izango da rol hori beteko duena, eta bidea ikasleek egiten badute ere, irakasleak berak prest egon behar du emozioak lantzeko. Batzuetan lanketa hori zaila izan daiteke, eta, horregatik, garrantzitsua da bistaratzea lan honetan azaltzen den prozesua. Emozioen lanketa egiteko bide ugari badaude ere, hemen guk aukeratu dugunaren berri emango dugu.

Oinarritzko emozioen taula honetan agertzen diren kontzeptuak eskolako eremuan noiznahi agertzen dira. Garrantzitsua da ikasleek emozioen izenak —hitzak— ezagutzea, sentitzen duten emozio horrek izen konkretua duela jakitea. Aurrerago ikasleek egingo duten sormen-lanerako ere oso erabilgarria da lanketa hau.

<sup>1</sup> Lan honen egileak itzulua eta moldatua.



1. taula

*Oinarrizko emozioen taula*

OINARRIZKO EMOZIOEN TAULA		
EZKORRAK	NAHASIAK	BAIKORRAK
BELDURRA	HARRIDURA	POZA
Egonezina		Atsegina
Izua		Lilura
Ikara		Esker ona
...		...
HASERREA	ITXAROPENA	MAITASUNA
Arrangura		Maitemina
Sumina		Hurbiltasuna
Gorrotoa		Konfiantza
....		...
TRISTURA	ERRUKIA	UMOREA
Etsipena		Alaitasuna
Lotsa		Irribarrea
Damua		Barrea
...		...
LOTSA		ZORIONA
Herabetasuna		Gozamena
Segurtasun falta		Lasaitasuna
Errua		Ongizatea
...		...
EZINIKUSIA		
Errezeloa		
Mespretxua		
Nazka		
...		

Iturria: *Gipuzkoan emozioak: ezagutu, ikasi, landu eta bizi.* (Berritzegunea, d.g.)

Jarduera proposamena:

Ikasgelan bertan, talde txikitik edo banaka lantzeko, hurrengo hau erabil dezakegu:

Egoera bat aurkeztuko dugu. Adibidez, autoan norbait oihuka ari da aurreko gidariari, semaforoa berdean dagoelako eta konturatu ez delako. Egoera kanpotik ikusi edo aurreko autoan doan gidaria izatea erabaki dezake ikasleak. Egoera horren aurrean sentipen bat dugu; horri emozioa deitzen diogu, eta sentitzen dugunaren arabera erantzun desberdina izango dugu. Erantzun horiek kudeatzen ikasteko garatu behar dugu AE.

Ondoren, ikasleek 3 galdera hauei erantzun diezaizkete:

2. taula  
Galdetegia

Gogo-aldarte	Hartu momentua zure barnera begiratzeko.
Noiz gertatzen zait?	Identifikatu zerk pizten dizun sentrazio hori.
Zer emozioekin lotzen dugu?	Bilatu sentrazio horrekin lotuta dagoen emozioa.

Iturria: *Gipuzkoan emozioak: ezagutu, ikasi, landu eta bizi* (Berritzegunea, d.g.)

Emozioak sailkatzeko edo izena jartzeko hainbat modu daude. Taula honetan Brené Brown-ek egoeretan oinarritutako emozioen sailkapena aurkezten digu:

3. taula

*87 giza emozio eta esperientzia (87 Human emotions & experiences)*

87 GIZA EMOZIO ETA ESPERIENTZIA				
Egoerek gainezka egitean edo ziurgabetasunean	Konparatzen garenean	Gauzak ez doazenean nahi dugun moduan	Gure esku ez dagoen egoera batean gaudenean	Gauzak ez direnean irudikatzen duguna
hau sentitzen dugu:	hau sentitzen dugu:	hau sentitzen dugu:	hau sentitzen dugu:	hau sentitzen dugu:
- estresa - gainezka egitea - antsietatea - ardura - saihestea - zirrara - izua - beldurra - ahultasuna	- konparazioa - miresmena - gurtza - inbidia - bekaizkeria - erremina - besteen zoritxarrez - besteek poztea - besteek zorionez poztea	- asperdura - etsipena - itxaropena - damua - uzkurdura - etsipena - frustrazioa	- ikara - harridura - nahastura - jakin-mina - interesa - ustekabea	- dibertimendua - gazi-gozea - nostalgia - disonantzia kognitiboa - paradoxa - ironia - sarkasmoa
Mina sentitzean	Besteekin gaudenean	Ez dugunean dena eman	Konektatzea bilatzen dugunean	Bihotza irekia daukagunean
hau sentitzen dugu:	hau sentitzen dugu:	hau sentitzen dugu:	hau sentitzen dugu:	hau sentitzen dugu:
- estutasuna - etsipena - desesperazioa - tristura - atsekabea	- errukia - pena - enpatia - begikotasuna - muga - konparazio bidezko sufrimendua	- lotsa - norberaganako errukia - perfekzionismoa - errua - umiliazioa (zapalkuntza) - herabetasuna	- kidea izan nahia - aproposa - konexioa - deskonexioa - segurtasun eza - ikusezina - bakardadea	- maitasuna - maitasun eza - oinazea - konfiantza bestearrekiko - norberarenganako konfiantza - traizioa - babesik eza - emozio uholdea - mina

Bizitza alde dugunean	Bizitza kontra dugunean	Gure burua ebaluatzen dugunean
hau sentitzen dugu:	hau sentitzen dugu:	hau sentitzen dugu:
- poztasuna	- haserrea	- harrotasuna
- zoriontasuna	- mespretxua	- norberarenganako konfiantza
- baretasuna	- nazka (higuina)	- umiltasuna
- asetasuna	- gizatasun falta	
- esker ona	- gorrotoa	
- alaitasun-urduria	- nork bere zuzentasuna	
- arindura		
- lasaitasuna		

Iturria: *Atlas of the Heart* (Brené Brown, 2022)<sup>2</sup>

Taula honetan, Ramona Hackerrek AERen lanketaren onuren berri ematen du 6 pausotan banatuta.

#### 4. taula

*Norberaren AE hobetzeko 6 pauso (6 Steps to Improve Your Emotional Intelligence)*

NORBERAREN AE HOBETZEKO 6 PAUSO	
1. PAUSOA	EMOZIOAK EZAGUTU. SENTITU.
	<p>Baloratu sentitzen ditugun emozioak, garrantzitsua baita.</p> <p>Antonio Damasioren ikerketak dioten moduan, burmuinean emozioak kudeatzen dituen eremuetan arazoak izan dituztenek erabaki arrazionalak hartzeko ere zailtasunak erakusten dituzte.</p> <p>Galdetu zure ingurukoei zer sentitzen duten. Zintzotasunez erantzuteko eskatu, hau da, gaizki edo triste badaude hauek ere zilegizko sentimenduak direla argitu. &lt;&lt;Ez esan “ongi”, ongi ez bazaude&gt;&gt;.</p> <p>Zure ingurukoek emozioak aditzera eman badituzte, ziurtatu ulertzen dutela emozioak adieraztea, eta horri buruz hitz egitea gauza egokia dela.</p>
2. PAUSOA	EMOZIOAK AZTERTU ETA EZBERDINDU
	<p>Emozioak aditzera ematean edo horiei buruz hitz egitean, ezagutzen ditugun emozioetara jotzen dugu. Baina emozio mota asko daude, eta emozio bakoitzaren kudeaketa ezberdina den heinean, emozio mota guztiak ezagutzea komeni da.</p>
3. PAUSOA	EMOZIOAK ONARTU ETA BALIOZTATU
	<p>Emozioak ez dira, ez onak, ez txarrak. Adibidez: triste edo doluan egotean; zergatik saiatzen gara emozio horiek estaltzen, erakusten dutena galdu dugun horrekiko maitasuna bada?</p> <p>Idatzi emozioei buruz, egunero ez bada ere, noizean behin.</p>

<sup>2</sup> Lan honen egileak itzulia eta moldatua

- 
4. PAUSOA ZURE EMOZIOEI BURUZ PENTSATU, BAITA NONDIK ETOR DAITEZKEEN ERE —IDAZTEA GOMENDAGARRIA—
- 
- Egin hausnarketa norberaren emozioen gainean. Nola sentitzen garen jakiteak soilik kudeaketan lagundu gaitzake.
- Idaztea ona da, emozioei buruz aktiboki pentsatzeko denbora tartea ematen digulako.
- 
5. PAUSOA BAKOIKATZAK BERE EMOZIOEN LANKETA MODU ASKOTARA EGIN DEZAKEELA IKUSI ETA IKASI
- 
- Bakoitzak bere bidea aurkitu behar du.
- Egoerari aurre egiteko ona da, sentitzen dugun horri hitza jarritz, idazketa prozesua burutzea. James W. Pennebaker-ek eta Joshua M. Smyth-ek *Open it up by writing it down* liburuan egin duten ikerketan azaltzen dute emozioen idazketak ondorio positiboak dakartzala.
- Adimen emozionalari buruz maiztasun handiagoz irakurri, eta lagunekin hitz egin behar dugu.
- 
6. PAUSOA BESTEEN EMOZIOAK KUDEATU
- 
- Bakoitzak bere emozioak ezagutzuz gero, besteenak hobeto kudeatzeko gaitasuna garatzen da, emozioen ulermen zabalagoa daukagulako.
- Ulertzea eta kontzientzia hartzea dira giltzak.
- Besteei laguntzea errazagoa da, honako galderak eginda: *“nola lagundu zaitzaket? “nola lagundu zaitzaket sentitzen duzuna kudeatzen?”*.
- 

Iturria: TEDexTUM, (Hacker, 2018) <sup>3</sup>

Beraz, eguneroko bizitzan AEk duen garrantziaz jabetzeko eta emozioen balantza orekan egon dadin, hori dena aintzat hartzea beharrezkoa da. Oreka emozionalean gaudenean, norberarekiko maitasuna eta errespetua garatzen dira, eta horrekin batera konfiantza hartzen dugu gugan eta besteengan. Konfiantza izateak segurtasuna ematen digu bizitzan aurrera egiteko.

Horregatik guztiagatik, Oreka izena jarri diogu esku artean dugun lanari.

---

<sup>3</sup> Lan honen egileak itzulia eta moldatua

### 3 OREKA: SORMEN-LANA

#### 3.1 HASIERAKO ETAPA: IDEIA GARATZEN

Irudian agertzen den eskultura da proiektuaren abiapuntua. Lehenik, eskultura bera ikertu genuen: argazkiak, marrazkiak, Oteizaren hitzak, tokiko soinuak, etab. Elementu horien azterketen emaitzetatik hasi ginen proiektua sortzen.

3. irudia

*Eraikuntza Hutsa 2. Oteiza*



Iturria: lanketa propioa

Egilea: OTEIZA EMBIL, Jorge (Gipuzkoa, Orio 1908 - Donostia 2003)

Honako hau idatzi dute San Telmo museoan eskulturari buruzko informazioan:

“Udalak erosi zuen 2001ean, eta 2002ko urrian jarri zen Pasealeku Berrian. 1957ko São Pauloko Biurtekorako aurkeztutako saileko lanetako bat da, non egileak Eskulturaren Nazioarteko Saria jaso zuen. Jatorrizko izenburua: Construcción vacía con cuatro unidades planas negativo-positivo 1957”.

(San Telmo Museoa, d.g.)

4. irudia

*Eskulturaren informazio-xafla*



Iturria: lanketa propioa

Eskultura oinarri hartuta, oreka hitza hasi da bistaritzen; Xaflak bata bestea eusten agertze horrek oreka sentiarazi digu. Konfiantzaren sentsazioa sentitu digu; zainduta, eutsita egotearena. Orekari buruzko hausnarketa txiki bat egitea izango da ondorengo pausoa.

Jatorrizko izenburua aztertuta, Euskaltzaindiak orekaren definizioan egiten duen aurkakotasun horrekin erlazionatu digu: *negativo-positivo* hitzekin, hain zuzen.

“Oreka, iz. Elkarren aurka ari diren gauza bi edo gehiagoren arteko indar berdintasuna; horrelako indarren eraginpean dagoen gauzaren egoera”.

(Euskaltzaindiaren Hiztegia, d.g.)

Oreka hitzaren definizioaren erakusgarri grafiko, jarraian dugun irudi hau aurkitu genuen, pertsona bat agertzen baita alde banatan duen pisuen arteko oreka mantentzen.

#### 5. irudia

*Pertsona bat barazkiak garraiatzen zebra-bidean (Person Carrying Vegetables Passing on Road)*



Iturria: Pexels.com (Nguyen Vinh, 2014)<sup>4</sup>

#### HAUSNARKETA HORIEK SORTZEN DIZKIGUTEN GALDERAK

-Kontran egotea al da orekan egotea?

-Egin al dezakegu kontrako indarrik gu geu zutik mantentzeko?

-Ikasi behar al digu oreka mantentzen, konfidantza sentitzeko, nahiz eta jakin oreka hori edonoiz hautsi daitekeela?

<sup>4</sup> Lan honen egileak itzulia eta moldatua

Goazen orain arte plazaratu ditugun gogoetekin eta eskulturarekin jolastera. Adibidez: modu fisiko batetik ikusita, eskultura bera mugimenduan jarriko bagenu, 4 modutara jarrita ere, orekan geratuko litzateke? Hori jakiteko, eskultura bera isolatu eta irudiari birak eman dizkiogu:

6. irudia

*Eskulturarekin jolasean 1. Norabideak aldatzen*

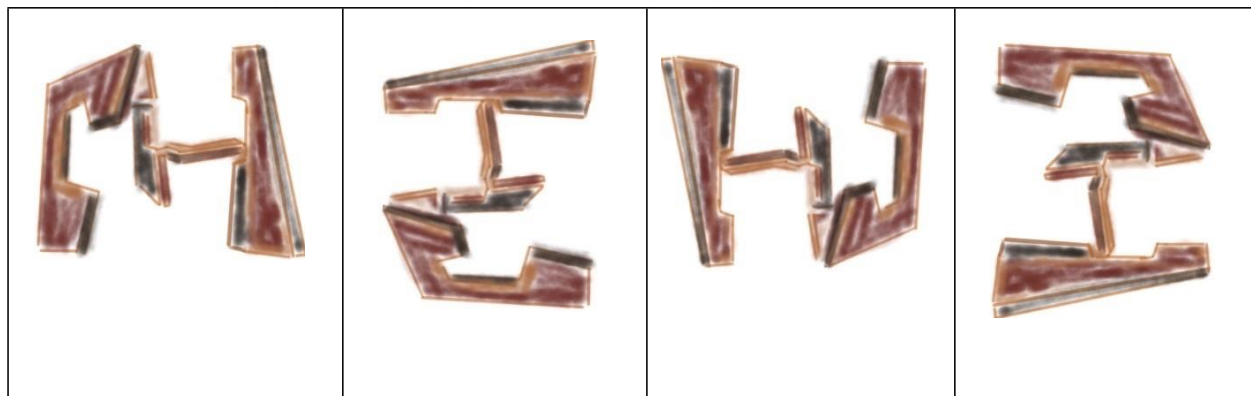


Iturria: lanketa propioa

Hasierako etapa honetan, sormen materiala ikusi eta berrikusiko dugu. Kontzeptu, ideia eta sentsazioak aztertuz, norabidea zehazten goaz. Argazkietatik marraztutako irudietara pasatuko gara:

7. irudia

*Eskulturarekin jolasean 2. Margotuz eskultura geureganatzen*



Iturria: lanketa propioa

Gure eskuekin landuz egin dugu eskulturaren argazkitik marrazkira arteko bidaia. Sentsazio berria da. Eskultura hankaz gora ikusteak pentsamendu berria sortu digu: egoerak egoera, bizitzan oreka mantentzen saiatzen gara. Orekan egoteak ez du esan nahi beti ondo egotea, baizik eta, delako egoera dela ere, oreka mantentzeko gaitasuna izatea.

Ondorengo azalpenak gorputzen orekaren gainean dihardu:

<<Bertikalki dagoen edozein objektu eror edo iraul ez dadin, bere grabitate-zentrotik pasatzen den bertikalak objektuaren oinarriaren barnetik pasatu behar du. Zutik dagoen pertsona ez da eroriko, bere grabitate-zentroaren bertikala oinazpien kanpoko ertzek mugatzen duten gainazalaren barnetik pasatzen denean. Horregatik da hain zaila oin bakar baten gainean zutik irautea, eta are zailagoa

alanbrearen gainean oreka mantentzea. Oinarria hain txikia denez, grabitate-zentroaren bertikala gainazalaren mugatik berehala irteten da>>.

(Bandres Unanue, 1999)

Orekan bizitzea bizitzeko era bat da. Ariketa fisikoa egitean gorputza lantzen dugun bezala —*core fisikoa*—, oreka lantzean AE —*core emozionala*— etengabe garatzen dugu. Garatzen goazen *core fisikoak* gure gorputzaren mugimendu eta itxura aldatzen duen bezala, *core emozionala* lantzeak gure erreakzio eta erantzun emozionala ere aldatzen du.

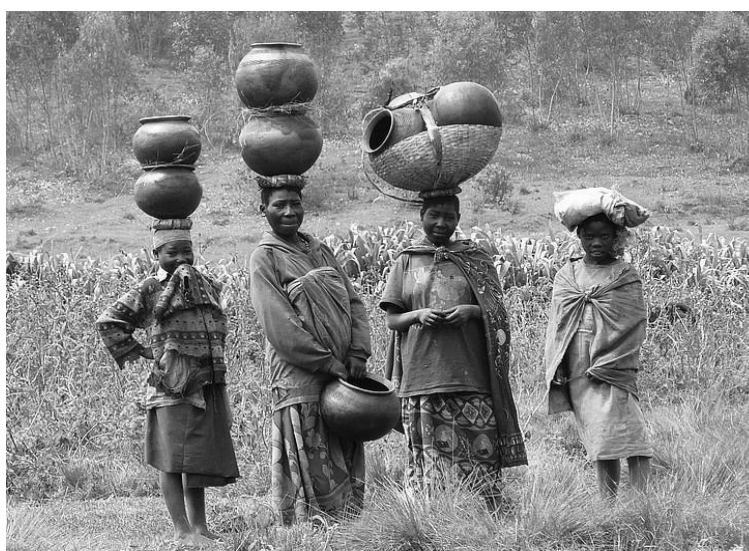
Horren adibide dugu grabitatea eta pisuari buruzko [www.zientzia.eus](http://www.zientzia.eus) artikuluan azaltzen dena marinelen ibilkeraz: <<itsasontziaren zorua kulunkatu egiten denez, beren grabitate-zentroaren bertikala oso erraz aterako litzateke oinazpiek mugatzen duten esparrutik, eta hori gerta ez dadin, oinarri hori ahal den handiena izan dadin era xeble horretan ibiltzen dira; beren oinak oso irekita eramanez, alegia. Itsasontziaren bizkarrean daudenean horrela lortzen dute behar duten egonkortasuna zolua mugitzen den bitartean, baina gero lehorrera jaitsitakoan itsasoan hartutako ohiturarekin jarraitzen dute, hau da, ibilera xeble horrekin>>.

Hona, beste adibide bat, honako honetan zama buruan daramaten emakumeena: <<Zama horiek buruaren gainean eraman ahal izateko burua nahiz gorputza guztiz tente eduki behar ziren, okerdura txikienak grabitate-zentroaren bertikala (kasu hauetan zentro hori normalean baino gorago zegoen) gorputzaren oinarriaren ingurunetik atera eta kargen oreka galdu egingo litzatekeelako. Emakume horiek duten ohituraren bidez, ibilera lirain eta dotorea izan ohi zuten>>.

(Bandres Unanue, 1999)

8. irudia

4 emakume buruan poteak dituztela (*Four women with jars on their head*)



Iturria: pickpik.com ( d.g. )<sup>5</sup>

---

<sup>5</sup> Lan honen egileak itzulia eta moldatua



Horrek erakusten digu gizartean bizitzeko emozioen etengabeko lanketak hainbat egoera emozional kudeatzen lagundu gaitzakeela; etenik gabeko espiral horretan gehitzen goazen autoezagutzaren sendoagotzeak geure buruari eta besteei eusteko indarra ematen baitigu.

#### HAUSNARKETA HORIEK SORTZEN DIGUN GALDERA

Behar al dugu ariketarik oreka emozionala indartzeko?

Oreka emozional hori gure barnera begiratzuz, bilatu behar dugula azaltzen du Itziar Salegi Urbietaren honako testu honek:

<<Batuetan blokeatuta gaude eta sufritzen ari gara: estresa, beldurra, erruduntasuna, nahasteak, zalantzak, tristura, segurtasun-falta, etsipena... Geure buruan konfiantza galtzen dugu eta ez dakigu nola egin aurre eguneroko arazoei. (...) Besteak mitifikatu eta gu gutxietsi. Ez dugu geure burua ezagutzen, ezta maitatzen ere. Ez gara konturatzen zenbat indar eta jakinduria daukagun gure barnean, ez dugulako inoiz barrura begiratzen. Ez gara ausartzen gure amets sakonak aurrera eramaten. Egia esan, poliki-poliki ahaztu egiten ditugu>>.

(Salegi, 2011)

Oreka lantzeko ezinbestekoa da gure barnera begiratzea; horretarako, batuetan barrura begiratzeko momentua sortu behar dugu. Komenigarria da momentua edo ekintza burutzen dugun espazioa segurua izatea, eta ezinbestekoa dugu jakitea baimena dugula adimen emozionala lantzeko sortze-prozesuan sentimenduak sentitu eta adierazteko.

Lan honetan *core emozionala* indartzen lagunduko digun ariketa proposatzen dugu. Ariketa horren azken emaitza sormen-lan bat izango da, hautatu dugun eskulturak sorrarazten dizkigun pentsamenduekin jolastean azaleratzen dena. Hala ere, proiektuaren helburu nagusia prozesua da, bidea: orekaren, hau da, *core* horren etengabeko ariketa.

Oreka hitza lantzen jarraituz, naturan ere une oro agertzen zaigula konturatzen gara, naturan biziraun ahal izateko derrigorrezkoa baita hainbat indarren arteko dantza sinkronizatua. Oreka hori hainbat modutan agertzen da, adibidez: urtaroak, eguna eta gaua, naturako formetan, egituretan, etab. Naturarekin lotutako irudi bat datorkigu burura: zuhaitz batek haize bolada bati hobeto eusten dio malgutasuna badu; jakina da malgua izan behar duela haize zakarrei eusteko. Aldiz, gogor-gogorra —zurruna— bada, puskatzeko arrisku gehiago dauka; alegia, gogorra izateak ez du esan nahi hauskorra ez denik.

#### HAUSNARKETA HORIEK SORTZEN DIGUN GALDERA

Ba al du onurarik gertakarien aurrean gu moldagarri izateak?

Oreka mantentzeko barne-indarra beharrezkoa bada ere, malgutasuna ezinbestekoa da; alegia, egoeren aurrean erabakitzeke ahalmena izatea: olatu bortitzen aurrean, harri gogorra, harea bezain ona izan daiteke, momentuko egoeraren arabera. Erabaki horiek hartzen ikastea da AE garatzea.

Horrek guztiak honako galdera hau ekarri digu: Oreka estatikoa ala dinamikoa da?

Orekaren izaera egonkorra eta, aldi berean, ezegonkorra da. Une oro oreka egonkorraren bila gabiltzan arren, ezegonkorra den oreka-egoeran bizi gara; dantzan, mugimendu baten bukaera eta beste baten hasieraren artean dagoen uneak adierazten duen moduan.

9. irudia

*Gizonezko bat hip-hopa dantzatzen (Man Performing Hip-Hop Dance)*



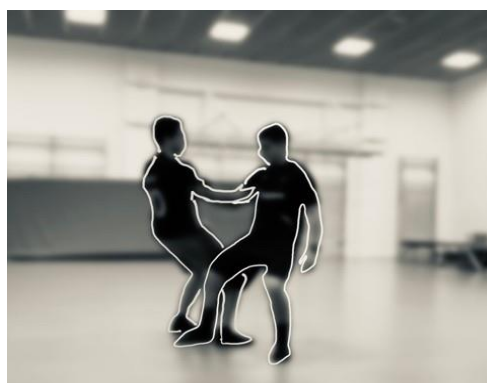
Iturria: Pexels.com (Chuck, 2019) <sup>6</sup>

Dantzan edo mugimenduan ikusten dugu oreka dinamikoak erresistentzia-puntua behar duela. Izan daiteke beste pertsona bat edo erresistentzia egingo dion elementu bat: horma, lurra, zuhaitza...

Irudiotan ikusten dugun bezala, oreka bilatuz bi gorputzek elkarrekin dantza egitean, bietako bati dena delako dantza-pauso batek desoreka sorrarazi dionez, dantza-lagunaz baliatzen da bere desoreka orekatzeko. Eta, aldi berean, dantza-lagunak kontrako indar neurtua egingo du, aurreko oreka-egoerara itzultzeko.

10. eta 11. irudiak

*Ikasleak binaka oreka-ariketak lantzen*



Iturria: lanketa propioa

<sup>6</sup> Lan honen egileak itzulia eta moldatua

## 12. irudia

### *Dantzariak bata besteari eusten*

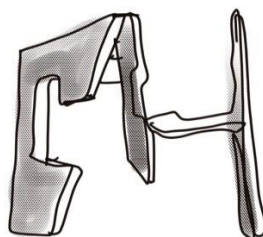


Iturria: flickr.com. Cedar Lake dance company performing Grace Engine, choreographed by Crystal Pite.  
(Cervantes, 2012)<sup>7</sup>

Eskulturaren ikusten ditugun xafiak elkarri eusten daudela dirudi? Edo agian bata besteari esker mantentzen dira zutik? Hain justu, hortik datorkigu konfiantza- eta segurtasun-sentsazioa, gorputzen eta xafien arteko loturatik, irudi honetan ikus dezakegun moduan.

## 13. irudia

### *Eskulturaren irudia marraztuta*



Iturria: lan honetarako dohaintzan emandako irudia (Dovale, 2023)

Soinuen munduan ere sortzen da hainbat elementuk osatutako oreka-desoreka dinamikoa. Soinu horiek esanahi emozionala daukate guregan, erantzun andana sorrarazten baitigute. Soinuen antolaketa bereziei musika edo doinua deitzen diegun arren, batzuetan, soinuak eta isiltasunak bere horretan ere indar emozional handia izaten dute.

Musika-terapia terminoa gure artean ezagunagoa egiten ari bada ere, oraindik bide luzea daukagu terapia-arloan eskaintzen digun aukera paregabe hori gure hezkuntza-sisteman txertatzeko. Musika-terapiak musikaren, soinuaren eta isiltasunaren erabilera antolatua egiten du; zehazten diren helburu terapeutikoak lortzeko, bizitza-kalitatea hobetzeko eta ongizatea sendotzeko.

Batzuetan soinuen eta musiken erabilera hutsa —jo, abestu, inprobisatu—, oso baliagarria izan daiteke hitzen bidez azaltzeko momentuko ezintasunaren aurrean: besteen hitzak erabiltzea, gai bati buruzko hausnarketekin eta idatziekin abestiak sortzea... Marko zehatz batera mugatzen da esan

---

<sup>7</sup> Lan honen egileak itzulia eta moldatua

beharrekoa , jakineko hezurdura batek espazio babestu bat eskainiz. Horrek, era berean, libre adierazteko segurtasuna eskaintzen du.

Jakitun gara musikaren erabilera terapeutikoa egoera emozionalak lantzeko erabiltzen dela, baina arazo fisiologikoak eta neurologikoak dituztenentzat ere oso onuragarria izan daiteke; gaitzaren alde praktikoak hobetu ez ezik, motibazioa eta autoestimua garatzeko ere balio duelako. Badakigu musika zein erraz eta zein azkar sartzen den gure barnera. Sentimenduak eta AE lantzeko tresna paregabea dugu esku-eskura.

Musika-terapia ikastetxeetan egoki bideratzeko, profesionalen bitartez egitea gomendatzen da. Lan honen egilea musika-terapeuta bada ere, musika-terapiaren aipamena baino ez du egin —musika eta ongizatea lantzen duten proiektuetan—, nahia erabilgarriak izan daitezkeen jakintzak txertatzea izan delako, betiere terapia hitzarekin errespetuz jokatzuz; izan ere, terapeutak dira lan hori egiteko profesionalik egokienak.

Taula honetan proiekturako baliagarria izango den materiala zehazten hasiko gara, hala nola gure mugak izango diren muturreko soinuak zehaztuz; muga horien artean aurkituko dugu orekaren hainbat soinu-adierazpen.

5. taula

*Musika-elementuen taula*

ELEMENTUA	SOINUA
ERRITMOA, PULTSUA	Puskatuak, irregularrak Erritmo desberdinak
DINAMIKA, INTENTSITATEA	Dinamika estatikoak Dinamika aldakorak Bat-bateko forte pianoak Dinamika aldaketa suabeak
DOINUA	Ahotsa, musika-tresnak Melodia estatikoak/ dinamikoak Salto handiko melodiak Nota batetik bestera lasai mugitzen direnak Doinu kontsonanteak Doinu disonanteak
TINBREA	Tinbre goxoak Tinbre zorrotzak
HARMONIA	Mingarriak Lasaigarriak Progresio-aldaketa suabeak Bat-bateko progresioak Kontsonanteak Disonanteak

Iturria: lanketa propioa

Oteizaren eskulturaren oinarrituta, mantso-mantso, oreka hitzaren inguruko sormen-lana osatzen duten elementu nagusiak zehazten goaz; 4 zutabe nagusi ditugu: *hitza*, *soinua*, *mugimendua* eta *irudia*. Horiek gure euskarri finkoak izango dira. Elementu bakoitza inspirazio-iturri izanik, sormen-prozesua abiatuko dugu elementuok elkarrekin josiz.

## 3.2 GARAPEN-ETAPA

### 3.2.1 MATERIAL-BILAKETA

Gizaki mota anitz dagoenez, sormen-lan bat proposatzean sentimenduak azaltzeko hainbat modu eskaintzen zituzten euskarriak aurkitzeko premia sentitu genuen.

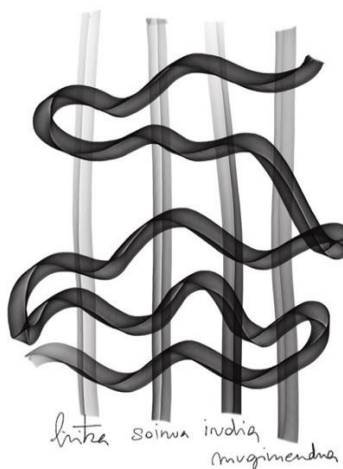
*Eraikuntza Hutsa* eskultura abiapuntua izanik, eskultura beraren IRUDIA —1. hari-muturra— zutabeetako bat izan zen, eta euskarri horren bitartez emozioak sentitu eta adierazi genituen.

Eskultura J. Oteizarena da eta bere idazkiak irakurtzean, “Nekatua eta birakari” izena duen poema batekin topo egin genuen; poema hori izan zen HITZA —2. hari-muturra— hornitzeko egin genuen lehenengo ekarpena. HITZA zutabea esanguratsua da, sentimenduak hitzen bidez adieraztera ohituta gaudelako. Badakigu, jakin, artearen arloan sentimenduak adierazteko zutabe edo modu asko egon badaudela. Poeman, bertan, (*nekatua eta birakari*) behin eta berriz agertzen den *birakari* hitzak MUGIMENDUA —3. hari-muturra— eskatzen zuela konturatuta, gorputzen mugimendua gehitu nahi genion gure sormen-lanari. Mugimendu horrek SOINUAK —4. hari-muturra— sortzea eskatu zigun. Oraindik ez dakigu soinuak musika bihurtuko ziren, baina, soinuekin lan eginez, emozioak adierazteko bidea miatu genuen.

Jarraian daukagun marrazkian irudikatzen den moduan, zutabeen artetik haria pasatuz josi genuen gure sormen-lana.

14. irudia

*Hari-muturrak artelana josten*



Iturria: lanketa propioa

### 3.2.2 ERRONKA LUZATU

Zutabeak materialez hornitzeko, zenbait kanpo-eragilerekin jarri ginen harremanetan eta erronka luzatu genien. Horietako bat Gorputz Adierazpena arloko irakaslea da, eta bestea hitzarekin lotutako lanetan dabilen sortzailea.

Unibertsitateko Gorputz Adierazpeneko irakasleak erronka onartu eta elkarlanean hasi ginen. Eskola curriculumeko azken aldaketekin, proiektuak arloka landu behar ditugun etorkizun hurbil honetan, hainbat arlotako irakasleen elkarlana sustatzen da; bakoitzak bere ekarpen, antolaketa eta ebaluazio-irizpideekin. Elkarlanak denbora kentzen badu ere, asko ematen du bueltan. Ikastetxeetan horrelako proiektuak martxan jartzeko aukerak daude, zeinetan, batzuetan, —lan honetan azaltzen den moduan— kanpo-eragileek lagundu gaitzaketen.

*Hitzaren zutabearen materiala gehitzeko, Harkaitz Cano idazle ezagunari ere, aipatu bezala, erronka zabaldu genion eta onartu zuen.*

Hasierako ideia zutabe bakoitzean erronkan parte hartuko zutenen ekarpenak jasotzea zen. Eskultura bera abiapuntu izanik, ekarpenak jasotzeko espazio bat sortu genuen, partekatutako *Drive* baten laguntzaz. Taula hau sortu genuen sormen-lanerako gure ardatzak diren soketatik —inspirazio-iturrietatik— jasotakoa azaltzeko:

6. taula

*Erronkako partaideentzat sortutako taula*

HITZA	SOINUA	MUGIMENDUA	IRUDIA

Iturria: lanketa propioa

## 3.3 UZTARKETA-ETAPA

### 3.3.1 BARNE-ESPERIENTZIA

Modu honetara lan egiteak hizpidearen ikuspegi ugari izateko aukera ematen digu. Hau da, sormen-lanari dimentsio ezberdinak gehitzen dizkio. Hitzez esan ezin duguna irudiz aditzera eman genezake, eta irudiekin esan ezin duguna, soinuaren bidez. Horrela, hautatzen goaz momentuan komeni zaigun adierazpide mota; bata bestearen inspirazioa izanda, sormen-lan osoa josiko dugu.

Josteko hari horiek ez dira ordenan agertzen; materiala gehitzen goazen heinean batak bestearekin daukaten elkarreragina erakusten dute, azken sormen-lana eratu arte.

Hemen erakutsiko dugu nola joan ginen osatzen, pausoz pauso, egin-desegin-berregin prozesu artistikoa zutabeetan jasotakoarekin.

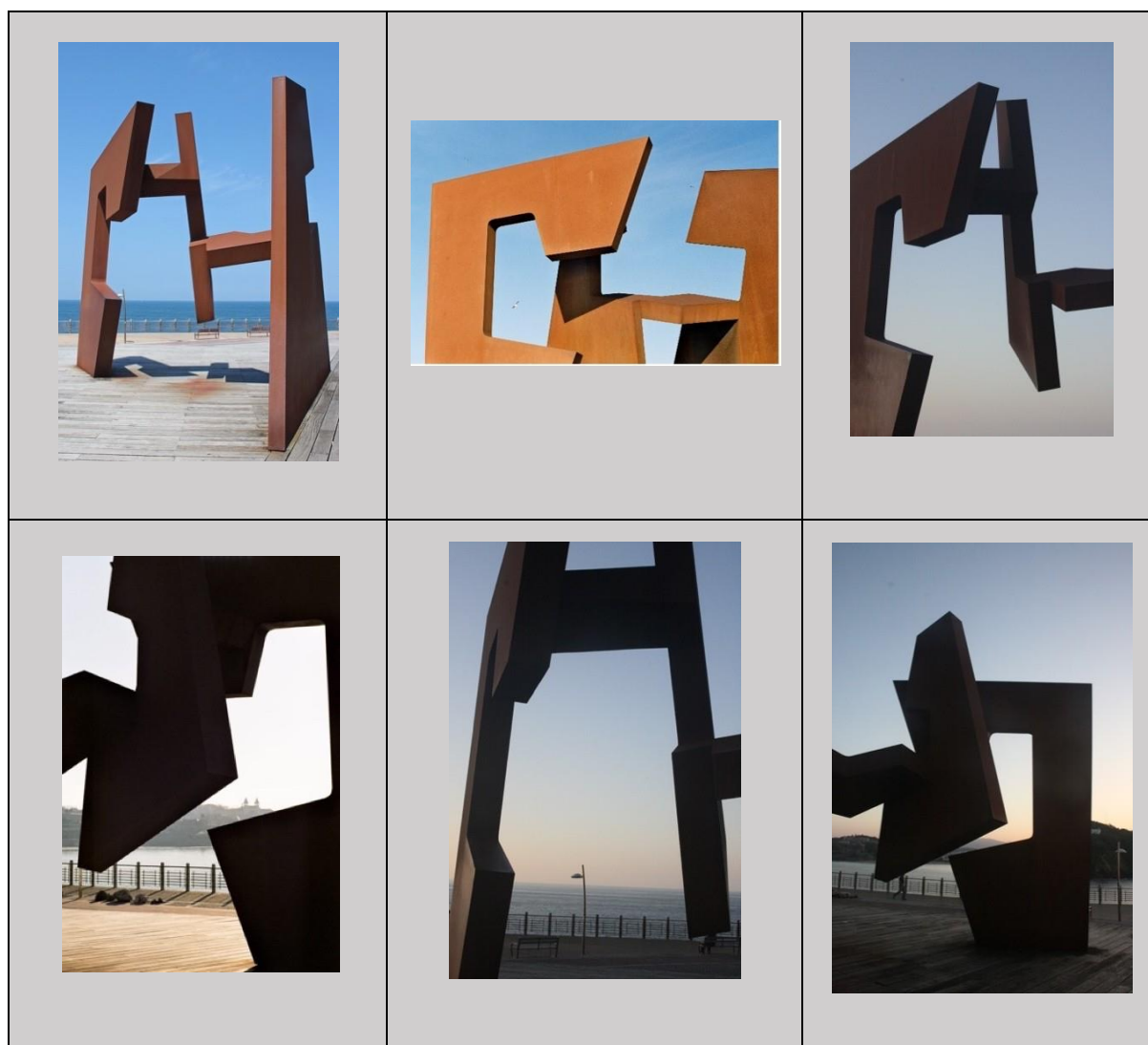
## IRUDIA

---

Eskultura dagoen tokira bertaratu ginen zer itxura daukan ikusteko eta sentitzeko. Bertan, hainbat egunetako argi ezberdinekin irudiak jaso genituen.

15. irudia

*Eskulturari ateratako hainbat argazki*



Iturria: lanketa propioa

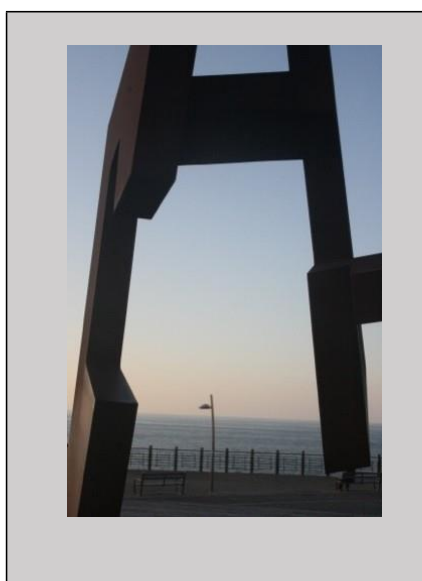
## HAUSNARKETA

Eskulturaren xaflek bata bestearen euskarri dirudite. Konfiantza islatzen dute, eroriko ez den zerbaiten irudia da. Familia bateko partaideen itxura ere hartzen diogu. Arriskuaren eta babesaren arteko jolasa oreka ideiarene barnean ere kokatu daiteke. Familiak eskaintzen duen segurtasunari edo segurtasun ezari buruz hausnarketa sustatzeko, honelako galderak datozkigu burura: Noiz sentitzen gara babestuta? Noiz arriskuan? Zerk laguntzen gaitu seguru sentitzen?

Eskulturaren kokapena ere esanguratsua da. Itsasoa dauka parean eta paseo berriaren ertz batean dago kokatua. Eskulturaren alde bakoitzetik xaflek marko-lana egiten dute; atzean ikusten den paisaian, marko horrek mozten duen irudian eragin handia du.

16. irudia

*Eskulturak marko itxura egiten duen argazkia*



Iturria: lanketa propioa

Jatorrizko eskultura txikia bazen ere, paseo berrian dagoen kopiak 6 metroko altura du. Horrek eskultura beraren azpitik igarotzera gonbidatzen gaitu, ate edo kale bat bailitz bezala. Emozioekin lotuta, orekaren bilaketa-bide bat da, desorekaren eta orekaren arteko bidea egiten duen kale bat, hain zuzen ere.

“TZA” sinadura agertzen da xaflaren beheko partean. Hizkien arteko oreka edo dantza ere ikusten dugu. T- Z- A hizkien lotura egiteko moduan eta eskulturaren xaflen artean erlazioa ikusten dugu.

17. irudia

*Sinaduraren argazkia*



Iturria: lanketa propioa



Eskulturaren egilea gehiago ezagutzeko premia sortu zitzaigun eta honekin egin genuen topo:

<<Jorge Oteiza (Orio 1908 - Zarautz 2003) XX. mendeko plastikaren abangoardiako mundu gailurretarik bat izateaz gain, zeregin eta sorkuntza hainbat arlotara hedatu zituen: poesia, literatura, antropologia, hizkuntzalaritza, sozietate filosofia, arkitektura, politika... Harentzat poesia -Paveseri jarraiki mintzo zelarik- mitozko hazi bat agertu eta gauzatzeko bidaia zen; hizkuntzan lekua galdu izanaren ondorioa, bestalde. Eta poesiaren baratzean goiarnasako poetika zuen hondu>>.

(Pamiela, 2005)

Bere artearekiko eta bereziki poesiarako pasioaren haritik tiraka, hitzaren arloan, Oteiza beraren poesiarekin topo egin genuen; ez du eskultura honekin zuzeneko loturarik idatziak —poesiak—, baina garrantzitsua da bere hitzak kontuan hartzea. Poesia, *Existe Dios al noroeste* liburuan agertzen dena, gaztelaniaz idatzi zuen Oteizak eta euskarazko itzulpena José Luis Padrón-ek eta Pello Zabaletak egin zuten (Ikusi A eta B eranskinak). Guk ez genuen lan honetan poesia osoa erabili, gure nahierako egokien zitzaigun pasarte baina ez genuen hartu.

#### NEKATUTA ETA BIRAKARI

<<(... ) eskuko hatzetan  
azken arkatz puska hori

aspaldiko urtetan haur baten hatzen puntan  
nire haur-hatzetan  
zure haur-hatzetan (ea gogoan daukazun)

onartzen ez ditudan hatz hauekin berauekin

(bestelako esku bat da, begiratzen dut, hemen daukat

eta ihes egiten dit, hemen zegoen, eta hemen dago oraindik,

hemen barruan mugitzen da  
haur esku txiki eta zuri hura)  
azken arkatz puska harekin  
beti azken (ni eta nire arkatza)  
ahoratzen nuena munduko  
(azken) haur guztien arkatz guztiak bezala

nola eraman (zertarako) ahora  
arkatz beti berdin hori, beti berri eta mekaniko hori?

metalezko bolatxo ikustezinezkoarekin eta isilik  
bere bolatxo txiki birakaria  
birakaria  
birakaria  
txiki eta anitza eta bakartia bolatxoa  
birakaria mundukoa  
birakaria

birakaria  
gizaki alferrikakoa,  
zahar eta errepikatu eta birakari honena birakaria  
birakaria  
ez abandonatu  
ez ezagut dezakedana  
txikia eta nekatua (haur antzinako dagoeneko etorkizunerako)  
txikia eta birakaria  
antzinakoa eta birakaria  
lehen eta birakaria  
bihar (beharbada bihar)  
eta birakaria, zero txikia nire egitekoetan  
txikia (beharbada bihar) eta birakaria  
ostiral txiki (ostegun zehatzago) honetan,  
zirkulu, asteartea astelehen, hobe igande, beti igande honetan  
eta birakaria>>.

(Oteiza, 1990)

---

## HITZA ETA SOINUA

---

Poema honen irakurketa Joxean Artzeren (2012) ahotik entzun genuen. Esteka hemen:

[BIRAKARI- J. ARTZE](#)

### HAUSNARKETA

Poesia irakurri eta Artzeren bertsioa entzun ondoren, eskulturara joatea erabaki genuen, bertan grabaketa batzuk egin asmoz. Artea geureganatzen goazela konturatu ginen: grabaketzean, poesia irakurketa egitean, eskulturaren irudia margotzean, esku tartean sentitu izanaren sentsazioa izan genuen. Gure hausnarketek kanpoko artea barneratzen lagundu ziguten, eta, era berean, gure barnekoa azaleratzen.

Edozein egoera gertatzen zaigunean, erantzun azkar bat eman aurretik, horri buruz hausnarketa egitea da artearekin egin dugunaren ispilu. Gertatutakoarekiko distantzia hartuz, autorregulazioa landu dezakegu, gure barnean dagoen erantzun egokiena bilatuz. Horrela, AE garatzen goaz, pausoz pauso.

---

### SOINUA-MUGIMENDUA-IRUDIA

---

Lehen azaldu moduan, azpitik pasatzera gonbidatzen gintuen eskultura honek ukitzera ere gonbidatu gintuen. Eskultura altzairuzkoa da eta hotza egongo zela pentsatu arren, —udan eguzkiak

berotzen duen eran— eskultura bero-beroa zegoela konturatu ginen. Nolako kontraesanak sortzen dizkiguten espektatibek, usteek.

18. irudia

*Eskuaren itzala eskulturan*



Iturria: lanketa propioa

Egoera baten aurrean, batzuetan, espektatiben betaurrekoak jarrita errealitatea era batera ikusten dugu; beste batzuetan, errealitateak sortzen ditugu gure espektatibak justifikatzeko. Bi aldetara doan joko hau aldatzeko ahalmena daukagula konturatzen lagundu gaitzake AEK. Ez dugulako beti gugandik espero den jokabidea izan behar, ezta errealitatea gure espektatibara moldatu behar ere. Egoerak eta horien aurrean ditugun erreakzio eta erantzunak ez dira beti berdinak izan behar. AEren lanketarekin, moldagarritasuna garatzen goaz zurruntasunari espazioa lapurtuz. Errealitatea eta espektatibek osatzen duten eremua handiagotuz malgutasuna areagotzen dugu. Batasun horrek oreka sententzioa sentiarazten digu.

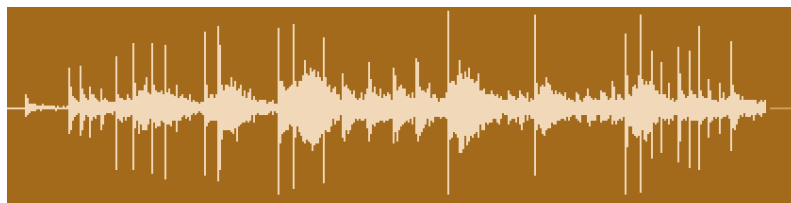
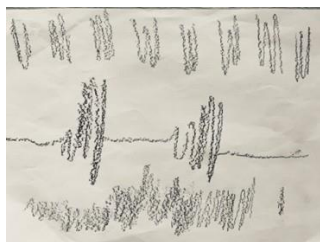
Jendea, azpitik pasatzean, eskultura ukitu eta jo egiten du, sarritan metalezko soinu bereziak sortuz; soinu horiek itsasoarekin eta haizearekin bat egiten dute. Guk ere ezin izan genion eutsi soinuak sortzeko tentazioari eta honako grabaketa hauek egin genituen:

Eskulturan grabatutako soinuak. Esteka hemen:
<a href="#">ERRITMOAK ESKULTURAN</a>

Eskulturan arkatzarekin egindako soinuak. Esteka hemen:
<a href="#">ESKULTURAN ARKATZAREKIN SOINUAK</a>

Eskulturan marraztutako irudiek eta grabatutako soinuen irudiek elkarren antza dutela konturatu ginen. Soinua sortzeko mugimenduaren eta soinu horien irudiaren arteko erlazioaren erakuslea da:

19. eta 20. irudiak  
*Irudiak eskulturaren marrazten eta soinuen irudiak*



Iturria: lanketa propioa

HAUSNARKETA:

Eskulturaren sortutako soinua oinarri, “Nekatuta eta birakari” poesiaren irakurketarekin beste grabaketa bat egin genuen. Grabaketan paperaren eta arkatzaren soinuek poesian agertzen den arkatz hitza nabarmendu zuten. Eskulturaren gainean ipini genuen orrian marraztean, erritmo batzuk sortu ziren: erritmo antolatua, erritmo puskatua, oreka-desoreka irudikatzen duten erritmoak, etab.

Grabaketa honi *Ocean Drum* musika-tresna gehitu genion, itsasoaren soinuaren antza daukan musika-tresna delako. Metalezko bolatxoak ditu, eta danbor baten antza badu ere, alde batetik bestera kulunkatuz olatuen soinua sortzen du. Gainera poesian agertzen diren honako hitz hauekin lot genezake: <<metalezko bolatxo ikustezinezkoarekin eta isilik bere bolatxo txiki birakaria>>.

(Oteiza, 1990).

21. irudia

*Grabaketa eskulturaren, papera eta arkatzaren laguntzaz*



Iturria: lanketa propioa

“NEKATUTA ETA BIRAKARI” POESIAREN GURE  
 MOLDAKETA

—ERABILITAKO BALIABIDEAK—

- Eskulturaren bertan egindako soinua
- Ahotsa- poesiaren irakurketa
- Ahotsa- doinua
- Ocean Drum*

Esteka hemen:

[BIRAKARIA/ HITZA-SOINUA](#)

## HAUSNARKETA

Gerta liteke aberasgarri suertatzea egoera egonkor luze baten aurrean gaudenean, oreka hori hausteko pausoak ematea; gure betiko bideetatik, errutinatik atera eta konfiantzazko bidezidor berriak bilatzera joan beharra, egoerei beste ikuspuntu batetik erantzuteko gaitasuna bilatzeko. Bide eta saihezbide berrien konkistak egoera edo gune aberasgarriago batera eramán gaitzake, AEn baliabideak gehitzen baikoaz.

Autoezagutza zabalagoak erakutsiko digu non dauden gure orekaren mugak, norberaren segurtasuna handiagotuz, eta, horrela, muga horietatik at dauden egoerei erantzun egokia emango diegu.

---

## HITZA

Oreka hitzean arreta jarri genuenean, hainbat esparrutan agertzen zela ohartzen hasi ginen. Ezagutzen genuen oreka hitzari esleitzen zaion ohiko esanahia, baina errealitateko esparru ugarian ikusi, entzun eta sentitzen hasi ginen. Momentu oro zebilen oreka hitza gure inguruan jira-bueltaka, gure radarrean txertatu zen, tinko. Hori dela eta, etengabe orekaren esanahi sakonagoak bilatzen ari ginela konturatu ginen.

Gure ikasleei eta parte-hartzaileei ere horrelako zerbait gerta dakieke. Hori da gaiari buruz hausnartzeko gure ikasgeletan daukagun aukera.

---

## MUGIMENDUA-IRUDIA

Orekaren esanahia *mugimenduan* hobeto ulertzeko, unibertsitatera joan ginen erronkako partaideen saio bateko ariketak ikustera.

## 22. irudia

*Bi gorputzen arteko oreka-ariketa kontrako indarren arteko balantzari*



Iturria: lanketa propioa

Ikasleek binaka oreka lantzeko erabiltzen dituzten ariketak egin zituzten. Binakako ariketa horiek dinamikoak zein geldoak izan ziren. Bi gorputzen arteko elkarlana eta elkarren beharra sumatu genuen. Orekan mantentzeko zer lagungarria izan daitekeen bestearengana jartzen duzun konfiantza. Hausnarketa honetara eraman gintuen: ba al dauka eraginik oreka fisikoak oreka emozionalean?

Behoko irudian gorputz bat besteari eusten ikusten dugu. Ikasi genuen bi gorputzen grabitate-zentroa gero eta hurbilago izan —kasu honetan tripa ingurua— orduan eta errazagoa izango zela horri eustea. Emozionalki ere, grabitate-zentroa bilatu behar dugu. Non dago geurea? Non besteena?

Bestalde, pertsona baten gorputza (A) beste batek (B) altxatzeko, ezin du Ak bere gorputza nolanaahi bota; Ak bere pisuari pixka bat eusten badiu, Bri errazago egingo zaio lagunaren pisua altxatzea. Behoko irudian ikusten dugu adibidea:

## 23. irudia

*Bi gorputzen arteko oreka-puntua bilatzen*



Iturria: lanketa propioa

Horren isla eguneroko bizitzan ere ikus dezakegu. Hau da, norbaitek emozionalki guri eusteko, again, lehendabizi, guk geuk ikasi behar dugu geure buruari eusten; horrela, kideak gu laguntzeko oztopo gutxiago izango ditu.

Eta kontrako aldetik ikusita, orain arteko materialarekin lotuta, mugimenduarekin erlazionatutako ariketa bat bururatu zitzaigun: buru gainean objektu bat —adibidez, liburu bat— daramagunean, objektu hori jausten zaigunean ezin izango gara mugitu —oreka galtzen dugun egoeretan bezala—. Liburua buruan daukan beste norbait etorri beharko da, —momentu horretan orekan dagoen pertsona— eta liburua buruan jartzen lagunduko digu. Horrekin zera adierazi nahi dugu: norberak ongi eta indartsu —oreka emozionalean, AE egokian— egon behar duela besteari laguntzeko.

#### 24. irudia

##### *Orekaren ariketaren irudia*



Iturria: lanketa propioa

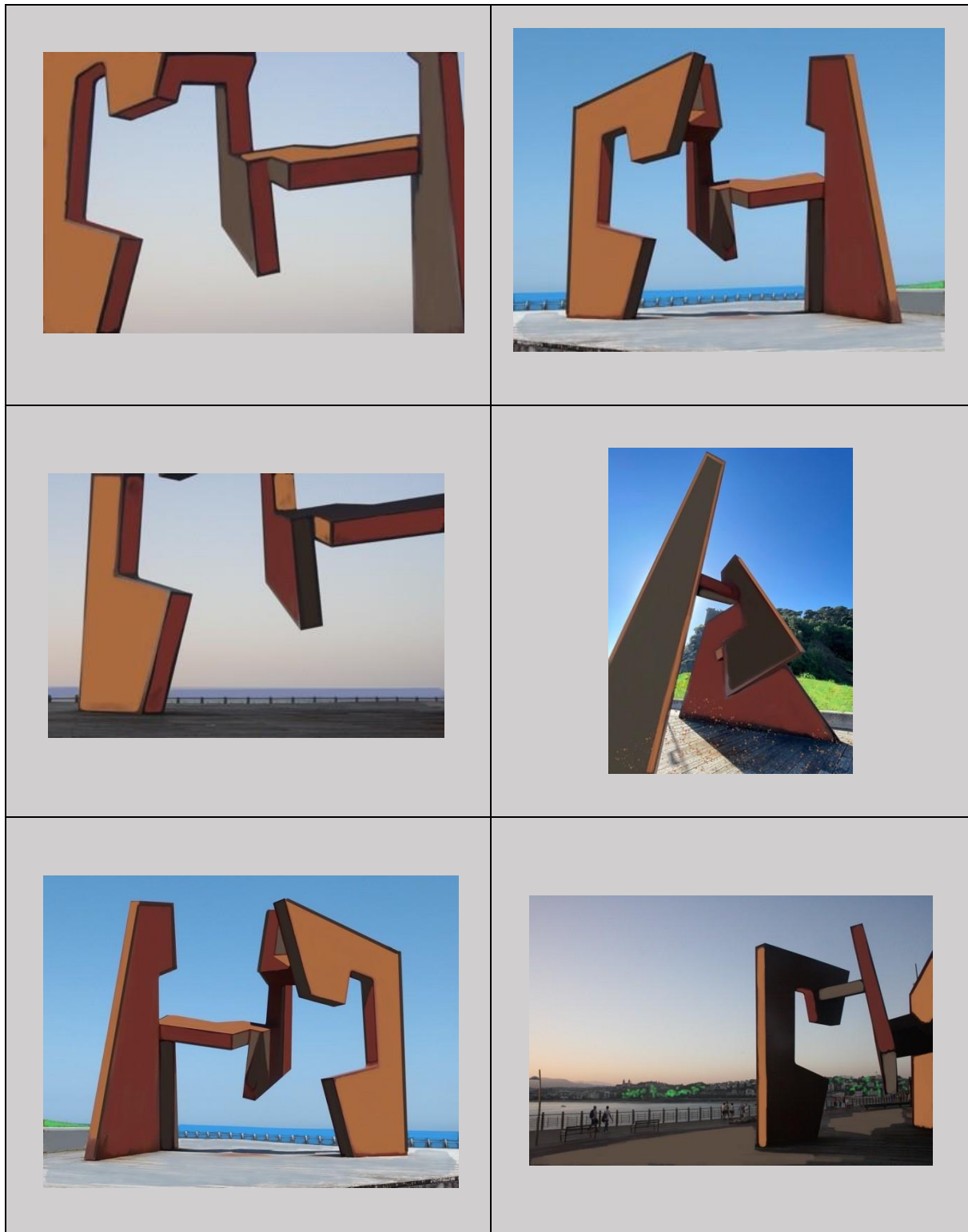
#### IRUDIA

---

Eskulturara bueltan, abiapuntura hain zuzen ere, grafiti eta margoak agertzen dira bertan, arbel bat balitz bezala. Ideia horrek irudien gainean marraztera gonbidatu gintuen; eskuan esprai bat genuela irudikatuz, kolore beroak erabili genituen hasieran.

25. irudia

*Irudiak koloreztatzen. Grafitagile lanetan Kolore beroekin. Esperimentazioa*



Iturria: lanketa propioa

HAUSNARKETA

Irudi hauek egun eguzkitsu bateko berotasuna —egun perfektua irudikatzen dutena— islatzen dute. Baina, oreka bilatzeko ariketa honetan, bizitzako gertakarien isla izateko, jakin badakigu gertakari

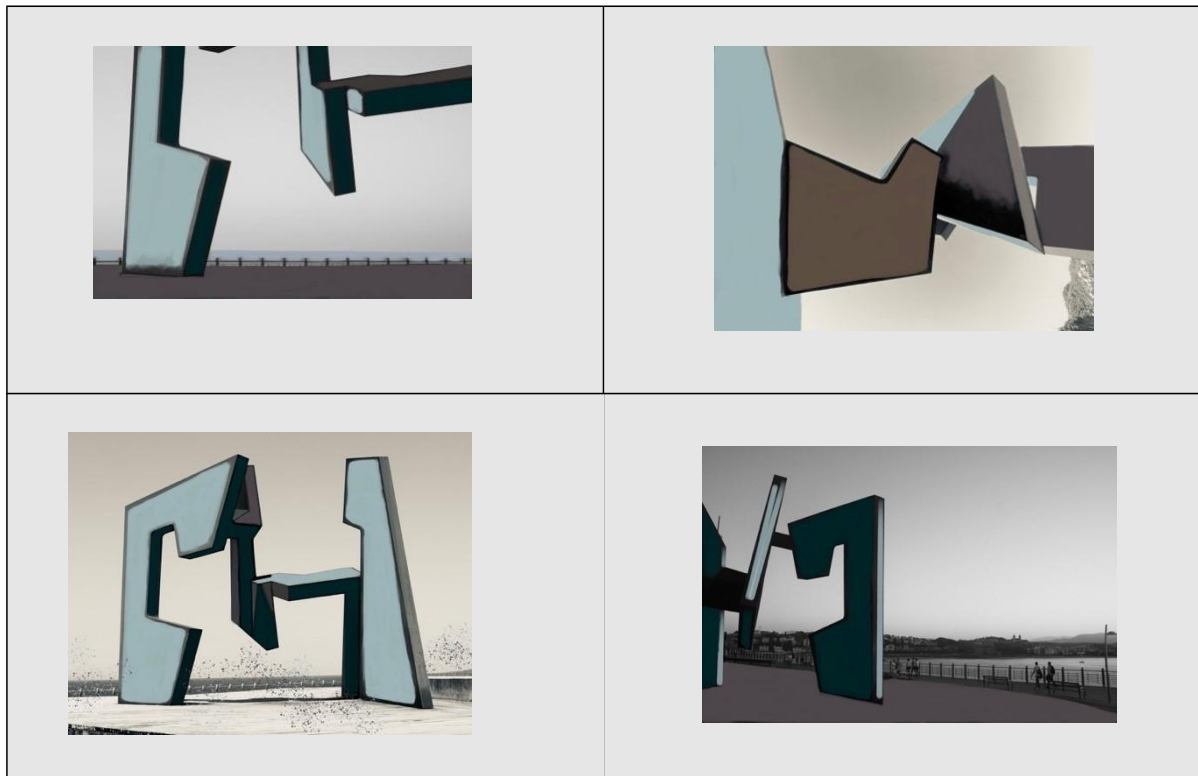


guztiak ez direla eroak eta egokiak; hortaz, kolore hotzak ere behar genituen errealitatea osotasunean adierazteko.

Era askotako sentimenduak daude, gure irudimenean beroaren eta hotzaren arteko bidean zehar kokatuko ditugunak. Sentimendu kontrajarri horietan —argia eta iluntasuna, ona eta txarra—, balantza horretan guk oreka bilatzen dugu, kontziente eta inkontzientearen arteko elkarrizketa orekatua. Hona hemen kolore hotzagoekin margotutako irudiak:

## 26. irudia

*Irudi hotzak sortzen. Beroaren kontrako indarra sortzen*



Iturria: lanketa propioa

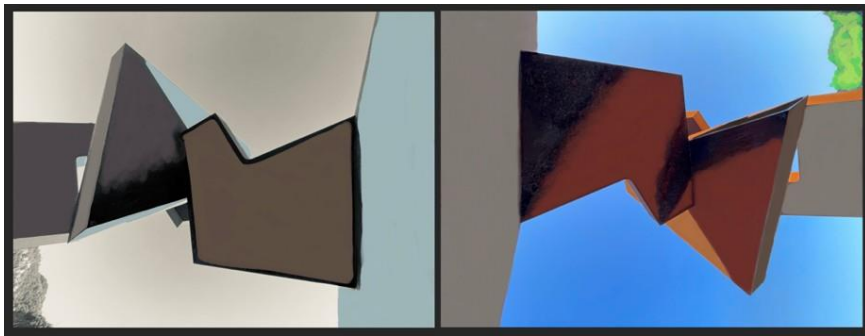
## IRUDIA-HITZA

---

Irudiekin jolastu genuen. Buelta eman genien. Kontran jarri. Irudiak lotzen hasi ginen, hari-muturrak josiz, hurbil-urrun kontrako hitzen arteko oreka bilatuz irudi hauek sortu genituen:

27. irudia

*Eskulturen irudi marraztuekin jolasten*



Iturria: lanketa propioa

28. irudia

*Oreka islatzen duten irudien bilaketa. Urruntzea*



Iturria: lanketa propioa

Harkaitz Cano idazleak poesia bi sortu eta oparitu dizkigu, *Eraikuntza Hutsa* eskultura, gure ekarpenak eta jasotako materialak aintzat hartu ditu poesion sorkuntzan.

### OREKA BIHURI

Oreka bihurri, Sigi-saga sarri: oreka bihurri... aise egiten dizu oreka ihesi.	mundua irentsi edo bertan triska! Oreka aieneka, oreka erreka, oreka aieneka! Erraietan hozka, neke bera neka, higatu da kezka... Higatu da kezka, orekarik ez da: oreka herrenka.	Oreka orratza: esnarazle, antza; orratza, balantza, ardatza biraka... oreka, binaka... oreka, bilaka... minak... zin... tzi... lik... a...
Zer egin orduan, zuk zure lekuan? Zer egin orduan, orekak egin badu berriro ihesi? Orekaren bila berriro itzuli!	Oreka eleka, oreka isilka: eleka, isilka, zuk heldu, nik eutsi, —eta, ixtekotan, besarkadan itxi—.	Heltzen ninduen nik heltzen dut orain: zintzilik nintzela, zintzilik da orain. Pendulo geldia hatzekin eutsia, minik eza bera pendulo geldia.
Oreka amorru, eztarriko orru, oreka amorru, barrurantz harrika:		

### MALKO BIRAKARIA

Malko birakaria zertan bihurtu da? (bis) Zugan dabilen mina, hatz puntan urtu da.	Begirada garden da, itsasoa gazi: (bis) kresalaren arnasa zeuretzen ikasi.	Oreka bilatzeko paper eta arkatz: (bis) gozo bihurtu dute lehen zena garratz.
Hatz puntako malkoa mihi puntan dasta: (bis) gaziak arintzen du tristuraren lasta.	Zauri zuirra zena alfabeto da goiz: (bis) orbaina mapa duzu azalean, oroit.	Nora noan zauriak gogorazten dit maiz: (bis) zauria olatu da eta ni naiz harkaitz.
Oreka oinez dator, zauri ibiltari: (bis) segiozu orpotik eutsiz orekari.		Zauria ahaztu gabe soa doa gorantz: (bis) zauria mapa bada, burua, iparrorratz.

## HAUSNARKETA

Harkaitz Canok bidalitako bi proposamen hauek oso ederrak iruditu zitzaizkigun. Poesia horietan *oreka* kontzeptua eta Oteiza beraren poesia, arte handiz harilkatu ditu egileak. Hausnarketarako bidea ematen duten barne hitzen jolas ederra erakusten dute.

Lehenengo pausoa poesien irakurketa sakona egitea izan zen. Ondoren, “Oreka bihurri” poesiari zerion sonoritatea aintzat hartuta, ahotsa jartzea — irakurria izatea— erabaki genuen; bertan, eskulturaren grabatutako soinuak txertatuz. “Malko birakaria”, aldiz, abesti bihurtu genuen.

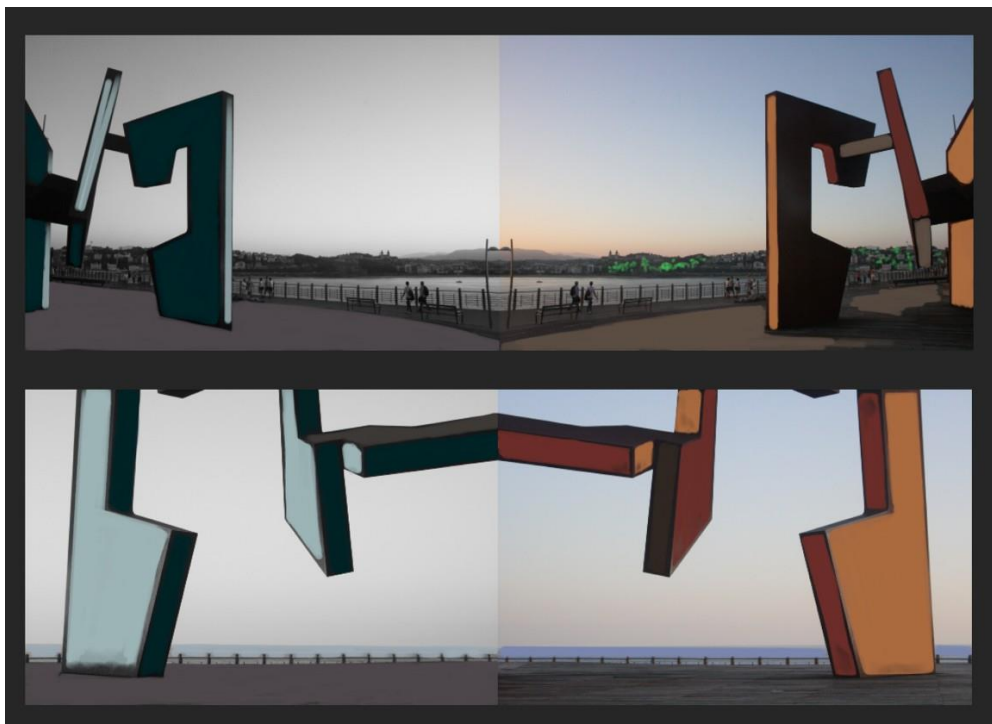
## IRUDIA

---

Irudi asko egin ondoren, bi hauen elkarketa oreka hitzari erreferentzia egokiena egiten dion konposizioa dela iruditu zitzaigun. Irudi batean eskultura urrundu egiten da eta bestean hurbildu ia ukitzera. Argazki bien artean ere badago loturarik erdian; bata beherantz eta bestea gorantz zeharkatzen dituzten lerroetan, hain zuzen. Hartutako irudietan koloreak erabili genituen berotik hotzera dagoen bidea adierazteko, eguneroko gertakari atsegin eta desatseginen arteko bidea adierazi nahian.

29. irudia

*Emaitza irudi marraztuekin*



Iturria: lanketa propioa

Hiru elementuen grabaketa  
—poesiaren irakurketa, bertako bideoa, eta soinuak—. Esteka hemen:  
[OREKA BIHURRIA- IRAKURKETA, BIDEOA, MUSIKA](#)

Koplaren lanketa: hitzak aztertu eta doinuen eskema bat sortu.  
Akordeak bilatu eta doinuak pentsatzen hasi. Esteka hemen:  
[MALKO BIRAKARIA- gitarra eta ahotsa](#)

30. irudia

Harkaitz Canoren abestiaren lanketa irudia

**MALKO BIRAKARIA**

*e*  
Malko birakaria  
zertan bihurtu da? (bis) *D*  
Zugan dabilen mina,  
hatz puntan urtu da. *e*

Hatz puntako malkoa  
mihi puntan dasta: (bis) *D*  
gaziak arintzen du  
tristuraren lasta. *e*

*D e*  
Oreka oinez dator,  
zauri ibiltari: (bis) *D*  
segiozu orpotik  
eutsiz orekari. *D-e*

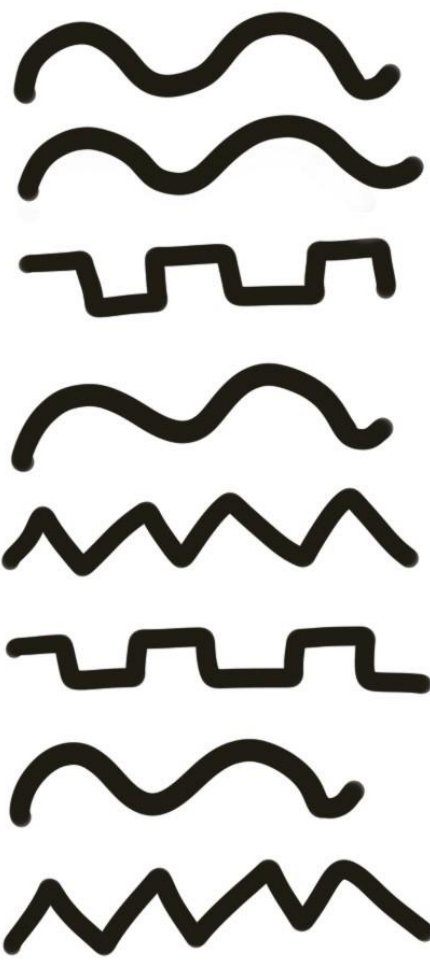
*e*  
Begirada garden da,  
itsasoa gazi: (bis) *D*  
kresalaren arnasa  
zeuretzen ikasi. *e*

*e*  
Zauri ziurra zena  
alfabeto da goiz: (bis) *D*  
orbaina mapa duzu  
azalean, oroit. *C-e*

*D e*  
Oreka bilatzeko  
paper eta arkatz: (bis) *D*  
gozo bihurtu dute  
lehen zena garratz. *D-e*

*e*  
Nora noan zauriak  
gogorazten dit maiz: (bis) *D*  
zauria olatu da  
eta ni naiz harkaitz. *e*

*e*  
Zauria ahaztu gabe  
soa doa gorantz: (bis) *D*  
zauria mapa bada,  
burua, iparrorraz. *C-e*  
**+ OREKA OINEZ DATOR...**



Iturria: lanketa propioa

Malko birakaria —ahotsa, gitarra, baxua, pianoa—. Esteka hemen:

[MALKO BIRAKARIA](#)

## HAUSNARKETA

Abestia sortzeko prozesuan, lehenik hitzak aztertu genituen esanahia ondo ulertzeko. Hitz esanguratsuak (oreka, zauri...) markatu eta marrazkiak egin genizkien alboan, melodiak zehazten lagunduko zigun soinu-mapa bat sortuz.

*Oreka* hitza daukaten estrofa errepika nagusi izango zirela, eta *zauri* hitza daukatenei soinu bortitzagoak ezarriko genizkiela erabaki genuen.

Ondoren, zehaztu genuen mi menor, re maior eta do maior akordeak erabiliko genituela. Tonalitate minorrak iluntasuna ematen dio soinuari; hortaz, hitzetan adierazten den emozioarekin bat dator.

4/4ko tempo erabiltzea erabaki genuen, poliki abesteko aukera eskaintzen zuelako eta indarra izan zezakeelako. Baina azkenean 12/8ko tempo erabiliz sortu genuen abestia. Hasierako ideia poliki-poliki moldatuz, nahi genuen orekara hurbildu ginen. Pultsu bakoitzean 3ko neurretak gorputz mugimendurekin lotura naturala hartu zuen, penduluaren mugimendua irudikatuz. Oreakan ere mugimendu bera ikusten dugu, alde batetik bestera etengabeko mugimendua gorputzen dugulako.

*Urtu da* aditza agertzean, melodiak urtze antzeko mugimendua egiten du, goranzko glissado bidez —doinu batetik besterako bide jarraitua eginez—. *Tristuraren lasta* agertzen denean, oster, glissandoa ere erabili genuen baina tonuerdiko distantzian utziz, tristeagoa edo mingarriagoa eginez.

Oreka leloa 2 ahotsetara egitea garrantzitsua izan zen, oreka bi indarren artean gertatzen delako, 2 gauzen, 2 gertaeren artean. Eta *zauria ahaztu gabe* agertzen den estrofari, horrenbesteko indarra eman nahi izan genion, 3 ahotsetara egitea erabaki genuen estrofa bakarra dela.

---

## IRUDIA-HITZA

“Oreka bihurri” poesiarekin liburuxka bat egitea erabaki genuen. Horrela, irudia eta hitzak lotuko zituen euskarria sortu genuen. Ilustrazioaren zatitxo bakoitza Harkaitz Canok idatzitako “Oreka bihurri” poesiaren esaldiekin lotu genituen.

Irudia kartulina handi batean inprimatu genuen. Moztu eta liburu itxura hartu zuen. Alde batean poesia azaltzen da eta beste aldean irudia. Liburu moduan irakur daiteke, eta irekiz gero irudi handia ikus daiteke.

Prozesu honi EGIN-DESEGIN-BERREGIN izena jarri genion, emaitza izan arte probak egitean hain beharrezkoa den bidea egiten delako.

Liburu fisikoaren lehen proba. Esteka hemen:

[LIBURUXKA/ EGIN-DESEGIN-BERREGIN prozesua](#)

Liburuxka dagoen bezala polita bada ere, gure joste lanari azken puntadak ematea erabaki genuen. Hau da, guk geuk sortutako liburua egitea: lehenik, eskulturaren formetan oinarritutako ideiak marra bilakatu, eta hitzak liburuxkan eskuz idatzi genituen. Ondoren, eskaneatu eta poesiaren irakurketa grabatu genuen. Irakurketa horretan, aurreko proiektuan (Ziemkiewicz eta Dovale, 2022) parte hartu zuen Carmiñari ahotsa jartzea eskatu genion. Grabaketari aurreko irakurketan ([OREKA BIHURRIA-IRAKURKETA, BIDEOA, MUSIKA](#)) egindako soinuak erantsi eta oihartzunak (nire ahotsean) gehitu genizkion. Honako hau da azken emaitza:

O r e k a proiektua. Esteka hemen:
<a href="#">O R E K A proiektua</a>

### 3.3.2 KANPO-ESPERIENTZIA

Aurrez aipatu dugu Deustuko unibertsitateko Gorputz Adierazpeneko irakasleari (Eneko Balerdi) proiektu hau aurkeztu geniola eta hark erronka onartu zuela. Lan honetako kasu praktikoan, Eneko bera izan da bideratzailea. Erronka irekia proposatu genionez, hasierako hurbiltze eta ezagutza-ariketa gisara, aurreko lanaren —HUTS HOTS Unea, (Ziemkiewicz & Dovale 2022)— aurkezpena egin genuen ikastetxean bertan.

Guretzat garrantzitsua zen denok puntu beretik —Oteizaren eskultura— abiatzea bidaia honetan, bidean sortzen zihoazen materialak partekatuz. Eskultura euskarri hartuta, bi modutara lan egin daiteke ikasleekin: bietan, sormen-lana irekia izango da —ez dugu helmugako emaitzarik zehaztuko—, baina batean gaia bideratua izango da eta bestean, aldiz, sormen-lana ez ezik gaia ere irekia izango da. Lehenengoan, euskarrian oinarritutako gaia bideratua dela esaten dugunean, gaia itxia da. Bigarrenean, ostera, gaia irekia denean, euskarri beretik, ikasleengan sortu daitezkeen emozioetatik abiatutako hainbat gai landu ditzakegu. Gure kasuan sormen-lana irekia da eta gaia itxia: *oreka*.

Lehen Hezkuntza (LH) zein Jarduera Fisikoa eta Kirol Zientzietako (JFKZ) gradu bikoitza ikasten duten ikasleek, heziketa fisikoko aipameneko ibilbidean, Gorputz Adierazpena eta Komunikazioa ikasgaia burutzen dute. Ikasgaiak hiru helburu nagusi ditu, hiru konpetentzian oinarritzen direnak. Lehenengo konpetentziak gorputz hizkuntza eta kontzientzia garatzea helburu du; bigarrenak gorputz hizkuntza horrekin garatu daitezkeen diskurtsoari buruzkoak jorratzen ditu, eta hirugarrenak ikasitakoa partekatzeko komunikazio-egoera bat planifikatzeko trebetasunak garatzea du jomuga.

Urtero, ikasgai horretan komunitateko eragile, hezitzaile, artista, espazio eta abarrekin elkarlana planteatzen dute, hiru etapa horietako bat garatzeko. Komunitate-harreman horretan sortu zen esperientzia hau elkarrekin egiteko aukera: bigarren fasean, hain justu ere, gorputzen arteko diskurtsoa aztertzeko erronkari erantzuteko, kontaktuzko dantza eta oreka baliatuz.

Hainbat topaketa egin genituen elkarlanerako bidean. Aurrez aipatu dugun bezala, HUTS HOTS UNEA lana aurkeztu genien ikasleei Harkaitz Cano lagun genuela. Lan horretan egindako abestia denon artean abestu ondoren, oreka proiektu berriko *Nekatua eta Birakari* poesia banatu genien.

Egun horretako saioaren isla dira ikasleek euren egunerokoan idatzi zituzten ohar hauek:

<< (...)Esan bezala, honelako jarduerak eta dinamikek asko laguntzen dute irakasgaiaren garapenean, atseginagoa eta motibagarriagoa egiten baitute irakasle zein ikasleentzat>>.

<< Gaurkoan bi gonbidatu berezi etorri dira klasera. Beraien proiektua aurkeztu digute. Beraiek gogotsu zeuden proiektua guri erakusteko, eta guk ere gogo handia genuen entzuteko. Doluaren faseak aztertu ditugu. Horretarako, hainbat modutan errezitatu du poema: haserrea, amorrua, sentimendu eza... Hasieran ez nuen ideiarik nolakoa izango zen aurkeztu behar ziguten proiektua. Baina hasi direnean ulertu dut zer mezu transmititu nahi zuten. Oso berezia izan da beraiek entzutea eta haiengandik ikastea. Niri asko gustatu zait>>.

<<Aste honetako bigarren saioan, aldiz, gehiago disfrutatu dut; lurrartean proiektua aurkeztu digute eta, egia esan, oso interesgarria iruditu zait. Artea edonon bilatu daitekeela erakutsi digute bere aurkezpen eta ekitaldi motzarekin. Nik uste dut guztiok ez dugula artea modu berdinean ulertzen, eta gainera batzuek artea ulertzeko zentzumen berezi bat dutenaren aldekoa naiz. Eskultura bat hautatu eta honek transmititutakoa bide hartuta ipuin musikatu bat sortzea oso zaila da, eta proiektu honen prozesua ezagutzea oso interesgarria iruditu zait. Oteizaren Oreka eskulturarekin egin nahi duten proiektu bateratuari dagokionez, oraindik forma abstraktua duela uste dut. Baina oraindik forma emateko denbora dagoela uste dut eta hemendik zerbait polita atera daitekeela pentsatzen dut>>.

<< (...)Haiek aipatu zuten azkenengo produktuari ez ziotela hainbeste garrantzia ematen, izan ere azken finean ipuin bat zen. Benetan garrantzia prozesuari eman zioten, hau da, bide luze eta zail honetan bizitako guztiari. Proiektua aurkezten ari ziren bitartean pintzelkada batzuk eman zituzten eta pare bat zati abestu zituzten. Amaieran, ipuin osoa kontatu zuten, baina ez zen narrazio sinple bat izan; izan ere, ipuin arrunt bat bezala kontatzen zuten momentu batzuetan, eta, besteetan, abestu egiten zuten. Nire ustez, oso aberatsa izan da. Haien aurkezpen osoarekin bukatzeko, amaieran denok batera abestu genuen eta momentu oso polita izan zen. Nire ustez, jendeari gustatu zitzaion eta gogotsu abesten aritu ginen. Hurrengo pausoari hasiera emateko " Oreka"- ren abestia ere erakutsi ziguten bi musikari hauek.

Behin haien txanda bukatu zenean, gure txanda heldu zen, hau da, partekatzeko momentua; beraz, aurreko klasean landutako errotazioa eta gure pauso pertsonal horiek erakutsi behar genituen. Honekin jarraituz, gelako boluntario batzuk atera ziren haien pausoak erakustera eta Carmiñak eta Mauk haiek ulertu zutena espresatu zuten.

Modu horretan, amaiera eman genion saio berezi honi. Egia esanda, oso saio polita eta interesgarria iruditu zitzaidan. Bi irakasle hauek haien proiektua aurkezten ari ziren bitartean, une oro arretaz entzuten aritu nintzen benetan interesgarria iruditzen zitzaidalako. Oso eroso sentitu nintzen pertsona hauek entzuten haien argazki, letra eta musikaren konbinazio desberdin hori entzuten. Beraz, alde horretatik oso positibotzat hartzen dut saio hau egiatan>>.

Deustuko Lehen Hezkuntza (LH) zein Jarduera Fisikoa eta Kirol Zientzietako (JFKZ) gradu bikoitzeko ikasleak  
(2023)

Lehenengo saioko ardatza musika izan genuen; bigarren saioan, aldiz, irudia. Ikasleek ariketak egiten zituzten bitartean irudi batzuk jaso genituen, gure proiekturako baliagarriak izango zirelakoan. Gorputz-adierazpen horien eta eskulturaren hizpide den oreka kontzeptuaren arteko loturaz aritu ginen. Hausnarketa interesgarriak izan genituen, ikasleak irakasle lanetan hastean arloka lantzekoaz eta lantzeko moduez.

Ikasgaiaren lehen fasean, bakoitzak bere gorputzaren garapen teknikoan jartzen zuten arreta, horretarako arnasketa edota lerrokaduraren inguruko hautemate trebetasunak sustatzeko ariketak bideratuz. Horri jarraituz, hainbat egoera sorrarazi genituen non honako aldagaien arteko interakzioa beharrezko zen: gorputza, espazioa eta denbora. Prozesu horretan, zeharka, segurtasunari jarraipen pertsonala egiteko tresnak erabiltzen dira, nola segurtasun pertsonala, soziala eta publikoa, hala ikasketaren erregulazioari loturikoak.



Lehen faseko ikasketa horiek bigarren fasean ikaskideekin batera arakatu beharreko erronketan eta egoeretan oinarritzkoak ziren, arreta-gune izan ez arren. Izan ere, bigarren fasean bi gorputzen arteko espazioari eta gerturatzeari zein urruntzeari jarri zitzairen arreta, eta kontaktuzko dantza baliatu zen. Bertan, honako kontzeptu hauek garatu ziren: orbitatzea, sostengatzea, tentsioa, lidergoa hartzea, jarraitzea, entzutea, jasotzea eta erortzea.

Ondorengo irudian, kontaktuzko dantza lantzeko baliatzen den lurreko ariketa ikus daiteke.

31. irudia

*Ikasleak ariketa lurrean lantzen*



Iturria: lanketa propioa

Lurra baliabide egokia da, nork bere gorputzaren hizkuntzarako eta inguru fisikoarekin elkarriketa dinamikarako. Lurra oinarri hartuta, norberaren bizkarraren lerrokatzea hauteman daiteke, giharrekin luzatzeak zein uzurtzeak eragiten dituen aldaketak identifika daitezke, eta horietaz baliatuz, bultza zein jaso, gorputzak dituen baliabide berriak arakatzeko ahalbidetzen du.

Lurrekin garatzen den elkarriketarako jarrera hori erreferentzia garrantzitsua da ikaskideekin aritzeko garaian: kidearen gorputzean bakoitzak bere gorputza nola egokitzen den ikasteko hastapena. Lantzen diren kontzeptuak dira, besteak beste, pisu-transferentzia, erortzea mugimenduaren hastapen gisa, errekupeazioa, zintzilik egoteko egoera edo suspentsioa, ziurtasuna eta konfiantza, eta segurtasuna.

## EBALUATZEKO

Bigarren fasean ebaluazioa egiteko erabilitako errubrika D eranskinean duzue.

Txantiloia ikasgaiko garapen-helburuak erregulatzeko eta neurtzeko tresna orokorra izaki, aipaturiko elkarlanak planteatzen zituzten ikaste-egoera partikularrak ebaluatzeko ere egokia zen. Irakasleak berak zehaztu zituen zein deskribatzailearen bidez ebaluatu zen ikasgaiko konpetentzia, alderdi eta adierazleak.

Kasu honetan diskurtso koreografikoa garatzeko gaitasunaren adierazle guztiek zuten esperientzia diseinatzeko zein neurtzeko ahalmena, baina elkarrekintza-adierazleak jarraipena zehaztasunez egiteko eta neurtzeko deskribatzaileak ditu (ikus D eranskina, 2. Berariazko Gaitasunaren —BG— errubrika).

## 4 AZKEN HAUSNARKETA

Artearen bitartez, gu geu hobeto ulertuz, errealitatea hobeto ulertzeko gaitasuna garatzen dugu. Gaitasun hori AE da. Lan hau sormen-lan bat da, eta era berean horrela ulertu behar da. Sormen-lan horren bidea erakutsiz, gure ikasleei espazio seguru bat helaraz diezaiogegu, non beraien sormen-lanek espazio propioa hartuko duten. Hortik abiatutako sormen-lana elkarlanean egiten den jardueratzat ulertzen dugu. Bizi garen inguruan elkarlana jorratzea ezinbestekoa dugu; bakoitzaren izaera propioa, baloreak eta bizikidetzak gizartean, jendez inguratuta, gertatzen delako.

Nolakoa nahi dugu etorkizuneko gizartea?

Zer konpetentzia dira garrantzitsuak horretarako?

Zer aldatuko litzateke AE garatuagoa daukaten ikasleak hezi ahalko bagenitu?

Ikastetxeetan aukera paregabea dugu horrelako galderei erantzuteko: besteak beste, norberaren garapena eta bizikidetzak sustatzeko artearen bitartez adimen emozionala garatuz. Prozesu hau: pentsatzea da, pentsaraztea, ideiekin jolastea, arduraz elkarriketatzen jakitea; batzuetan bakoitzak bere buruari gehiegizko garrantzia ematen diogula jakitea, eta, aldiz, beste batzuetan ikuspegi zabalagoan zein txiki garen ikusten asmatzea. Hain zuzen ere, ikusi, entzun, ikasi eta sortu dugunari buruzko hausnarketek eta elkarriketek lagunduko digute bide horretan —egindako lanketa gure erreakzioei eta sentimenduei buruz hitz egitea da—.

Lan honetan azaltzen den proiektua hainbat arloekin lot daiteke: Arte Hezkuntza (musika barne), Hizkuntzen Hezkuntza, Hezkuntza Fisikoa, IKTen erabilera, etab. Inguru horietako lankideen kezkak sumatuz, beldurra agerikoa da; arlo batzuetan beraien edukien lanketa zehatza galtzear dagoen sentipena arloka lan egitean; baina, modu egokian antolatuta eta arlo bakoitzeko helburuak mantenduz elkarlana susta daiteke, batak bestearen mugak modu osasuntsuan gurutzatuz eta errespetatuz.

Ikastetxeetan arto egon beharko genuke, AEn bikaintasuna lortu dugulako; beste arlotan —matematikan, zientzian edo hizkuntzetan— bikaintasuna lortzean gertatzen den moduan.

Proiektuari buruz Enekoren hausnarketa:

<<Irakasleen hasierako formakuntzan, zein etengabeko formakuntzan ezinbesteko osagaiak dira adierazpen artistikorako sortze prozesuak eta esperientziak; hezkuntzan jarduteko garapen pertsonala eta profesionala sustatzeko, eta irakasle lanbidean aritzeko tresnak izateko.

Ikasleek oinarrizko hezkuntzan adierazpen artistikoetan izandako hezkuntza esperientzietan duten gabezia hautematen dute, eta baita, horrek goi mailako ikasketak burutzeko orduan aurkezten dizkieten zailtasunak identifikatu ere. Horregatik, era honetako esperientziak —zaurgarritasun horiek zainduko dituzten planteamenduak— behar dira.

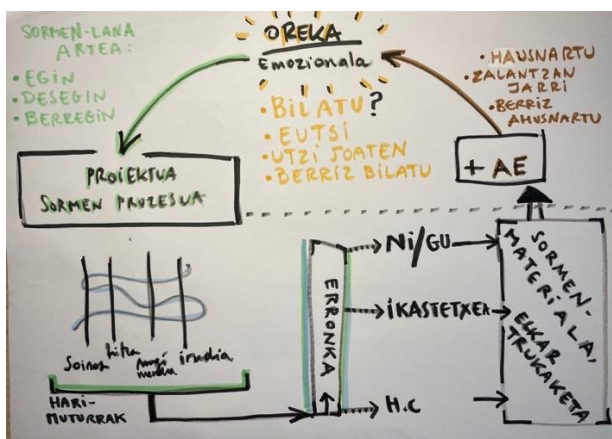
Halako elkarlanak irakasleari planteatzen dion erronkak oreka kudeatzea eskatzen du, alegia, bakoitzak bere ikasgaiko helburuak erdietsiko direla bermatzeko zorrotasuna behar du; baina, elkarlanak ahalbidetuko eta aberastuko dituen ikasketak identifikatzeko eta planifikatzeko ardura, askatasuna eta sormena ere beharrezko ditu >>.

Bidaia oso polita izan da prozesu hau guztia zehaztasunez idaztea. Emaitzak bere garrantzia badu, baina bidaia izan da AERen ezagutzara hurbiltzen gaituena, baita bide berriak aurkitzera ere, non galderei erantzunez galdera berriak sortzen zaizkigun.

Erroka zaila izan da, horrelako lana ez baita ohikoa. Mota honetako lan gehiago egiteko inspirazio-iturri izatea espero dugu, ez garelako txoko guztiak argitzera iritsi. Baina garrantzitsuena bideari hasiera ematea da, eta, behin bidean, galderak erantzuten jarraitzea, etengabe.

### 32. irudia

#### Proiektuaren ibilbidea eta azkeneko hausnarketa



Iturria: lanketa propioa

Harkaitz Canok “Malko birakari” abestia —egitasmo honetarako sortutako posearekin eginikoa— entzutean, honako hausnarketa egin zuen:

<<(…)Orain entzunda begitantzen zait azierto handia dela birritan errepikatzea "Orekari... orekari..."izan ere, hitzak bi zentzu ditu eta hala interpreta daiteke entzutean; zuk ere ezberdin esaten duzu hitza lehen aldian eta bigarreanean: orekari -> ekilibrioari. orekari -> ekilibrista (substantiboa)>>.

Hausnarketa honek “oreka aurkitu behar dugun ala ez?” galdera sorrarazi digu. Edo, agian, “orekariak izan behar al gara?”. Hau da, bizitzan oreka bilatzen ari gara etengabe. Oreka mugetatik at dauden eremuetan norbera bere buruarekin, bestearekin, eta gertaerekin erlazionatzeko etengabeko dantza emozionalean ari gara. AEk soka horretan orekari izateko behar dugun indarra ematen digu, nahiz eta jakin soka horretatik etengabe jausiko garen, alde batera eta bestera. Orekariak gara, oreka emozionalaren soka etengabeko mugimenduan bizi garelako.

## 5 BIBLIOGRAFIA

Artze, J. (2012). *Nekatua eta birakari Oteiza Artze*. Vimeo.com [Bideoa]

<https://vimeo.com/121541258>

Agirrebaltzategi, A. (2023). *Emozioak musika absolutuan*, Gogoia- Euskal herriko unibertsitateko hizkuntza, ezagutza, komunikazio eta ekintzari buruzko aldizkaria, 23, 31-50. EHU.

<https://ojs.ehu.eus/index.php/Gogoia/article/view/24610>

Auzmendi Arano, G. (2020). *Emozio motak eta konpetentzia emozionalak eskola kirolean* [gradu amaierako lana, Euskal Herriko Unibertsitatea, hezkuntza eta kirol fakultatea]. Zuzendaria: Goñi Palacios, E. Gasteiz. eBiltegia,

[https://addi.ehu.es/bitstream/handle/10810/50968/GrAL\\_Auzmendi.pdf?sequence=2](https://addi.ehu.es/bitstream/handle/10810/50968/GrAL_Auzmendi.pdf?sequence=2)

Bandres Unanue, L. (1999). «Grabitate eta pisua», *Elhuyar aldizkaria*.

<https://zientzia.eus/artikuluak/grabitatea-eta-pisua/>

Berritzegunea (d.g.). *Emozioak irudikatzen*. Berrigasteiz.com

[https://www.berrigasteiz.com/monografikoak/bizikasi/bizikasi\\_ekimena\\_baliabideak/praktika\\_onak/adimen\\_emozionala/Pub\\_GFA\\_adimen\\_emozionala\\_dbho\\_fitxak\\_16-18\\_eus.pdf](https://www.berrigasteiz.com/monografikoak/bizikasi/bizikasi_ekimena_baliabideak/praktika_onak/adimen_emozionala/Pub_GFA_adimen_emozionala_dbho_fitxak_16-18_eus.pdf)

Brown, B. (2022). *Atlas of the Heart: Mapping Meaningful Connection and the Language of Human Experience*. Editorial Vermilion. Edition 1. 30.11.2021. ISBN-10 1785043773

<https://brenebrown.com/resources/atlas-of-the-heart-list-of-emotions/>

Cervantes J. (2012). 12. Irudia: *Dantzariak bata besteari eusten*. Cedar Lake dance company performing Grace Engine, choreographed by Crystal Pite.

[https://www.flickr.com/photos/us\\_mission\\_canada/8000625551](https://www.flickr.com/photos/us_mission_canada/8000625551)

Eskolagune (d.g.) *Adimen emozionala*. Eskolabakegune.euskadi.eus

<https://www.eskolabakegune.euskadi.eus/eu/web/eskolabakegune/material-de-la-diputacion-de-guipuzcoa>

Goleman, D. (1996). *Inteligencia emocional*. Barcelona: Kairós.

[https://addi.ehu.es/bitstream/handle/10810/50968/GrAL\\_Auzmendi.pdf?sequence=2](https://addi.ehu.es/bitstream/handle/10810/50968/GrAL_Auzmendi.pdf?sequence=2)

[online 2023.08.10] 4 orrialdea-

Hacker, R. (2017). *6 Steps to Improve Your Emotional Intelligence* TEDxTUM [Bideoa]. Youtube.

[https://www.ted.com/talks/ramona\\_hacker\\_6\\_steps\\_to\\_improve\\_your\\_emotional\\_intelligence?language=en](https://www.ted.com/talks/ramona_hacker_6_steps_to_improve_your_emotional_intelligence?language=en)

Nguyen Vinh, Q. (2014). *Pertsona bat barazkiak garraiatzen zebra-bidean* (Person Carrying Vegetables Passing on Road) <https://www.pexels.com/photo/person-carrying-vegetables-passing-on-road-2132391/>

Oteiza, J. (1990). *Existe Dios al Noroeste*, Pamiela, 3. Edizioa. Iruñea. SBN 84-7681-103-9. Gráficas lizarra. Lizarra.

Oteiza, J. (2018). *Itziar, elegía y otros poemas*, pamiela, 3. Edizioa. Iruñea. ISBN 978-84-9172-023-2

Oteiza, Jorge fundazioa (2006). Lehen edizioa. ISBN 978-84-922768-4-4, Itzulpena José Luis Padrón eta Pello Zabaleta.

Oteiza museoa, (d.g.). *Soinu artxiboa. Oteizaren hitza*. museoteiza.org [Audioa]  
<https://www.museoteiza.org/eu/actividades/soinu-artxiboa-oteizaren-hitza/>

Pamiela, (2005). *Oteiza, Jorgeri*. 2. Edizioa. Pamiela.com.  
<https://www.pamiela.com/index.php/colecciones/euskara/literatura/littera-a-musika/oteiza-jorgeri-2-edicion-detail>

Pennebaker, J. W. & Smyth, J. M. (2016). *Opening Up by Writing It Down: How Expressive Writing Improves Health and Eases Emotional Pain* (English Edition) 3. Edizioa, The Guilford Press. ISBN-101462524923

Pickpik.com (d.g.) 8. *Irudia: 4 Emakume buruan poteak dituztela* (four women with jars on their head).  
<https://www.pickpik.com/batwa-women-traditional-pots-kiganda-muramvya-144130>

San Telmo Museoa, (d.g.). *Donostiako eskulturen atlasa. Eraikuntza Hutsa*. santelmomuseoa.eus  
[https://www.santelmomuseoa.eus/atlas/detalle.php\\_Calendar\\_2024\\_\(1\).pdfPage\\_6?ni=EP-0054&lang=es](https://www.santelmomuseoa.eus/atlas/detalle.php_Calendar_2024_(1).pdfPage_6?ni=EP-0054&lang=es)

Salegi, I. (2011). *Oreka emozionalerako terapia naturalak*. Ueu.eus  
[www.ueu.eus/jarduera-akademikoa/309-oreka-emozionalerako-terapia-naturalak](http://www.ueu.eus/jarduera-akademikoa/309-oreka-emozionalerako-terapia-naturalak)

Wallace, C. (2019). *Gizonezko bat hip- hopa dantzatzen* (Man Performing Hip-Hop Dance)  
<https://www.pexels.com/photo/man-performing-hip-hop-dance-2820896/>

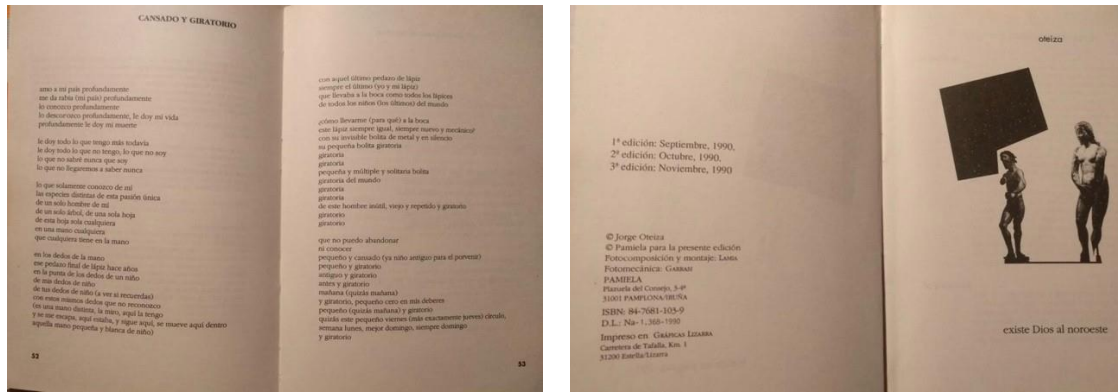
Weber, J.P. (1966). *La psicología del arte*. Paidós. Buenos Aires.

Ziemkiewicz M. & Dovale C. (2022). *HUTS HOTS UNEA*.

## 6 ERANSKINAK

### 6.1 A ERANSKINA

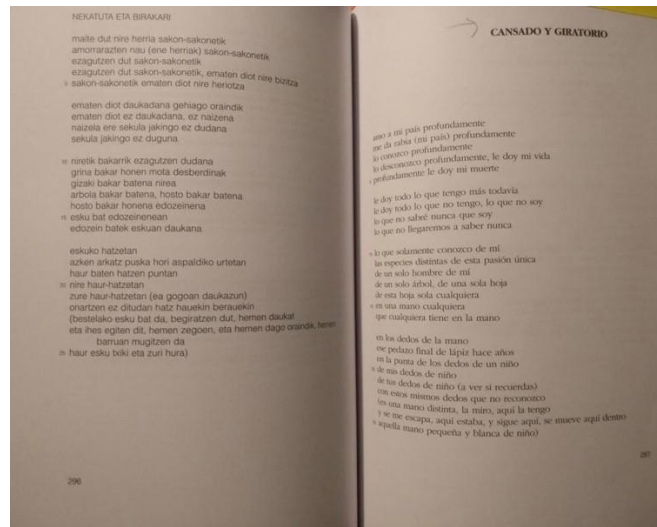
“Cansado y Giratorio” poesia. *Existe Dios al Noroeste* (Oteiza, 1990).

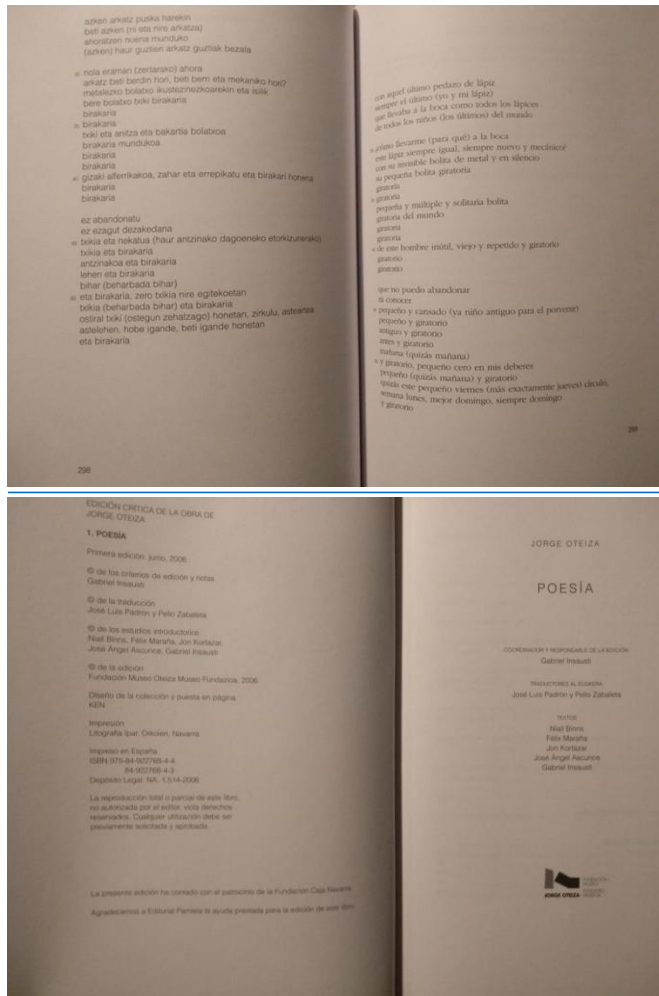


### 6.2 B ERANSKINA

JORGE OTEIZA FUNDAZIOKO ARGITALPEN (2006) - ISBN 978-84-922768-4-4

Lehen edizioa 2006ko ekaina. Itzulpena: José Luis Padrón eta Pello Zabaleta.





### 6.3 C ERANSKINA

Harkaitz Canoren baimena:

Harkaitz Cano Jauregik, NA 34106506J zenbakidunak, baimena ematen dio Mau Ziemkiewicz-i IRALEn OREKA egitasmoaren baitan nahieran erabil ditzan "Oreka bihurri" eta "Malko birakaria" testuak, inolako kontraprestaziorik gabe.

## 6.4 D ERANSKINA

BG.1. GORPUTZ-HEZKUNTZA	ORAINDIK EZ DA GAI	OINARRIZKO GAITASUNA	ERDI-MAILAKO GAITASUNA	GAITASUN AURRERATUA
GORPUTZ-KONTZIENTZIA (gorputz-eskemaren antolaketa eta kontrola)	Ez du ezagutzen gorputz-eskemaren kokapena, eta lerrokadura egokiarekin trantsizio oso gubi egiten ditu.	Eragutzen du lokomozio-mugimenduan gorputz-kokapena, baina lerrokadura galtzen du trantsizioetan. Tentioa eta blokeak ditu.	la mugimendu fase gutxietan bere gorputz-kokapena ezagutzeko gai da. Gorputzaren eskema tentsiorik gabe antolatzen du, baina ez beti naturaltasunez eta lasaitasunez.	Eragutzen du bere gorputz-eskema, eta zuzen lerrotzekin da mugimendu-proposamen gutxietan. Gorputzaren kontzientzia menderatzen du edozein egoeratan.
EZAGUTZA ANATOMIKOA (mugimendu-prozesuan aplikatzea, artikulazio- mugimendua, disoziazioa eta koordinazioa)	Ez da gai mugimenduan parte hartzen duten aldeak bereizteko. Giltzaduren blokeak mugimendua eragozten dute. Ez ditu aplikatzen zentroaren, bertikaltasunaren eta lerrokaduraren nozioak.	Zenbait instrukzio-proposamenetan koordinatzen eta disoziatzen du. Bere mugimendua giltzaduren blokeak erakusten ditu. Ulermena erakusten du zentroaren, bertikaltasunaren eta lerrokaduraren nozioei dagokienez.	Disoziazioa aplikatzen du eta mugimendua behar besteko autonomiaz koordinatzen du. Mugimendua arina da. Proposamen gehienetan bertikaltasunaren eta lerrokaduraren nozioak aplikatzen ditu.	Ezagutza anatomikoa bereganatzen eta menderatzen du. Disoziazioa aplikatzen du eta autonomia osoz koordinatzen du. Mugimendua arina da eta ez du giltzaduraren blokeorik. Proposamen gutxietan behar bezala aplikatzen ditu erdigungararen, bertikaltasunaren eta lerrokaduraren nozioak.
ESPASIZIOAREN APLIKAZIO KONTZIENTEA (dimentsioak, norabideak eta mugimenduen proiektioa)	Ez du espazioaren interakzioak mugimenduan lera gertatzen da, ibilbideetan diseinu kontzienterik gabe. Gabeziak ditu espazioaren eremu naturalean. Ez du intuizioa espazialik.	Espazioarekiko interakzioa hautematen da. Ibilbideak eta aldaketak blaitza plano espazialen erlazioan. Ez du beti espazio-intuizioa erakusten.	Espazioarekiko interakzioa modu intuitiboan. Espazioaren erabilera kontzientea segurtasunez aplikatzen du.	Komplexutasun espaziala menderatzen du eta denbora eta espazioaren kontzientzia fisiko aplikatzen du mugimenduan. Espazioaren erabilera mugimendu-dinamiken kontrolarekin lotzen du.
DENBORA ETA DINAMIKAREN KONTZIENTZIA (musikaltasuna, dantza konexioa eta soinu-akonpainamendua)	Ez du erritmoa keinuarekin eta mugimenduari bateratzeko trebetasunik erakusten. Erritmoaren, harmoniaren, melodiaren eta musika-fabarduren erabilera maila baxua erakusten du. Ez ditu fraseatzea, abiadura eta azentuak kontuan hartzen.	Erritmoaren eta mugimenduen arteko erlazioa erakusteko gai da. Maila onargarria erakusten du erritmoaren, harmoniaren, melodiaren eta musika-fabarduren erabilera, instrukzio-jarralabideetan.	Erritmoaren eta mugimenduen arteko lotura argia erakusten du. Mugimenduan musika-elementuak segurtasunez eta autonomiaz aplikatzen ditu. Oro har, esaldien ekoizpena eta gainerako fabardurak hartzen ditu kontuan.	Bere mugimendua musikaltasun naturala erakusten du. Modu autonomoan eta seguruin jokatzen du musika-elementuekin, haien gehiegizko erabilera egin gabe. Berezko esaldien eta musikaltasunaren bidez interpretatzen du, eta oreka bikaina lotzen du.
SEGURTASUNA (kontrola, naturaltasuna)	Segurtasunik gabeko ekuekuzioa erakusten du, kontrol eta defentsa ezarekin. Ez ditu adierazpen-baliabide naturalak erabiltzen.	Kontrola eta segurtasuna mantentzen saiatzen da. Ez da egonkorra mugimendu-proposamen gutxien defentsan. Adierazpen-baliabideak nahiko erraz erabiltzen ditu, baina ez du normaltasunik.	Kontroloz eta segurtasunez defendatzen ditu mugimendu-proposamen ia guztiak. Adierazpen-baliabideak modu naturalean erabiltzen ditu.	Presentzia segurua erakusten du, eta kontrol handia du mugimendu-proposamen gutxietan. Lana modu naturalean defendatzen du. Adierazpen-baliabideak menderatzen ditu.

BG.2. DISKURTSO KOREOGRAFIKOA	ORAINDIK EZ DA GAI	OINARRIZKO GAITASUNA	ERDI-MAILAKO GAITASUNA	GAITASUN AURRERATUA
TESTUINGURUA (koreografia-estiloa ulertzea)	Ez du lan teknikoaren egiturari eta testuinguruari buruzko ezagutzarik.	Zailtasunik adierazten ditu, baina oinarriko elementu koreografikoak erabiltzen ditu. Mugimenduen arteko loturak zaintzen saiatzen da eta koreografiari koheretza ematen.	Elementu koreografiko egokiak erabiltzen ditu, testuinguruari egoki integratzen den mugimendu partikularra defendatuz.	Estilo koreografiko zehatzatzen eta aberatasunez defendatzen du, koreografia elementu antizak eraginkortasunez integratuz.
KONTZEPtua (koheretza eta koheretza du ideia koreografikoak)	Ez du ideia deskribatzen eta elementu koreografikoak ez dira zehatzak.	Idea nagusia argi adierazten du, apa bada ere, eta egoki garatu ditu koreografiaren aurkezpen, garapen eta ixiera faseak.	Idea koreografiko partikularra aurkeztu du, testuinguruari egoki eta aberatsa elementu tekniko eta artistikoen oreka mantenduz.	Idea asurata eta berritzailea aurkezten du eta aurkezteko moduarekin bat dator. Gainera, potentzial artistikoa eta hezitzailea dituela erakusten du.
ELKARREKINTZA (kideen, objektuen eta baliabide estetiko zein teknikoaren arteko oreka)	Elementuek ez dute loturarik elkarren artean eta erabilera justifikaturik gabe balaitzen dira.	Zailtasunik ikusten badira ere, partehartzaileen eta materialen arteko harreman koreografikoen koordinazioa saiakeren egiten da.	Elkarriketa naturala erakusten du elementu koreografikoekin (kide, proiektio, objektu eta abarrek), idearen adierak integratuta aurkeztuz modu eraginkorrean.	Koreografia aberatsa eta konplexua egonkortasunez defendatzen du, integratutako elementuen trasteak produktu eta ideia bakarra osatzea ahalbidetuz.
INTERPRETAZIOA (presentzia eszenikoa, moldakortasuna, norberaren adierazpen-gaitasunei buruzko ezagutzak)	Ez du adierazpen-interpretazioerik lotzen: ez du komunikatzen, ez du emozioak transmititzen mugimenduan.	Saiatzen da komunikatzen, baina etenak ditu eta ziurgabetasuna erakusten du mugimenduen intenzioan.	Adierazkorrak eta komunikatiboa da eta segurtasunez transmititzen ditu emozioak zein ideak.	Hizkuntzaren bidez nahi duena adieraztea lotzen du. Oso komunikatiboa da eta personalitate propioa erakusten du.
SEGURTASUNA (kontrola, naturaltasuna)	Kontrol eta defentsa gabezia, segurtasunik gabeko ekuekuzioa. Ez ditu adierazpen-baliabide naturalak aplikatzen.	Kontrola eta segurtasuna mantentzen saiatzen da. Zailtasunik ditu mugimendu-proposamenen guztiak defendatzen. Adierazpen- baliabideak nahiko erraz erabiltzen ditu, baina ez du normaltasunik.	Kontroloz eta segurtasunez defendatzen ditu mugimendu-proposamen ia guztiak. Adierazpen-baliabideak modu naturalean erabiltzen ditu.	Segurtasunez egoten daki eta kontrol handia du mugimendu-proposamen gutxietan. Lana modu naturalean defendatzen du. Adierazpen-baliabideak menderatzen ditu.

BG.3. IKASTE ESPERIENTZIA	ORAINDIK EZ DA GAI	OINARRIZKO GAITASUNA	ERDI-MAILAKO GAITASUNA	GAITASUN AURRERATUA
KOMUINIKAZIOA (ikaslearekin edo ikasle taldearekin)	Ez du ikusizko eta/edo ahozko komunikazioan gauzatzen, edo gutxitan gauzatzen du.	Ikusizko eta/edo ahozko komunikazioa nahikoa du taldearekin edo ikasle bakoitzarekin.	Ikusizko eta ahozko komunikazioa positibo eta eraginkorra du taldearekin edo ikasle bakoitzarekin.	Seguru, erraz eta argi komunikatzen da taldearekin eta ikasle bakoitzarekin, eta eraginkortasun handia du horrekin.
ARGITASUNA (jarduerak azaltzea)	Ikasleek egin beharreko ariketa modu nahasgarrian edo ez oso argian azaltzen du.	Ikasleek egin beharreko ariketa nahiko argi azaltzen du.	Ikasleek egin beharreko ariketa argi eta zehatz azaltzen du.	Ikasleek egin beharreko ariketa argi eta zehatz azaltzen du.
ZUZENKETAK ETA AZALPEN GEHIGARRIAK	Ez dioxie zuzenketak egiten behar dituzten ikasleei, eta ez ditu azalpen gehigarriak ematen.	Zuzenketak egiten ditu eta azalpen laburrak ematen ditu.	Zuzenketak egokiak egiten ditu, eta azalpen eraginkorrak ematen ditu ikasleek ezagutzea kontuan hartuta.	Zuzenketak egokiak egiten ditu, eta azalpen osoak ematen ditu, taldearen ezagutza eraginkortasunarekin egokituta. Eskolan taldearen erritmora egokitzen da.
GORPUTZAREN ETA UKIMENAREN ERABILERA (azalpenak eta zuzenketak transmititzeko)	Ez du bere gorputza erabiltzen ariketa bat azaltzen edo azalpen bat sakontzen.	Bere gorputza trebetasunez erabiltzen du ariketa bat azaltzen edo azalpen bat sakontzen.	Bere gorputza modu dinamiko eta eraginkorrean erabiltzen du ariketa bat azaltzen edo azalpen bat sakontzen.	Bere gorputza modu seguru, dinamiko eta oso eraginkorrean erabiltzen du ariketa bat azaltzen edo azalpen bat sakontzen.
PROPOSAMEN DINAMKO ETA KOHERENTEAK	Proposamen pedagogikoak ez du koherentziarik.	Proposamen pedagogikoak logika du eta nolabaiteko koherentzia.	Proposamen pedagogikoak koherentzia du eta sinesgarritasunez garatzen da.	Proposamen pedagogikoak koherentzia handia du eta sinesgarritasun handi garatzen da.

Iturria: Eneko Balerdi. Deusto Unibertsitatea (2021)



## 6.5 E ERANSKINA

GALDETEGIA	BAI	NAHIKOA	EZ
Esperientzia honek hausnarketa eragin dizu? Erantzuna baiezkoa bada, azaldu zure erantzuna.			
Erabilgarria izango zaizu etorkizunean esperientzia honetan bizitakoa? Azaldu zure erantzuna.			
Zure ustez, ikasi duzu zure burua eta besteena ezagutu eta erabaki egokiagoak hartzen? Azaldu zure erantzuna.			
Errepikatuko zenuke horrelako esperientzia bat zuen ikasleekin? Gomendatuko zenieke zure ikaskideei horrelako proiektuan parte hartzea?			

## 6.6 F ERANSKINA

AUTOEBALUAZIOA	BAI	NAHIKOA	EZ
Lortu dut nahi nuen helburua?			
Ikastetxeetan erabilgarria izango den materiala sortu dut. Adina zehaztu gabe irakasle mota bakoitzaren beharretara moldatu daitekeen materiala da. Arloka lan egitean unitate bihurtu daitekeen ideia garatu dut. Prozesua zehatz azalduz beste edonork berea egin dezakeen materiala da.			
Nola jokatu dut zailtasunen aurrean?			
Zailtasunen aurrean gorabeherak izan baditut ere, aurrera egin dut lanean. Batzuetan laguntza behar izan dut, baina helburua laguntza eskatzen ikastea ere badenez, hori egiten ikasteko baliagarria izan da esperientzia hau.			
AE lantzean ni neu pertsona bezala hazi naiz?			
Oso bide polita izan da, aurkikuntza ugari izan ditut eta bidezidorrak bilatzen aritzeak bizitzara pasatu ditzakedan ikasketak eman dizkidala uste dut. Orekari buruzko hausnarketek nire AEn eragin positiboa izan dute.			
Oreka kontzeptua landu da?			
Bai, lan osoan zehar hainbat ikuspuntutatik jorratu dut kontzeptua. Oreka hitzaren ulermen zabalagoa eta sakonagoa eskaintzen da. Oreka- desoreka eta oreka- orekari kontzeptuen lanketa ere esanguratsua da.			

## 7 ERABILITAKO MATERIALA

### 7.1 IKT— INFORMAZIOAREN ETA KOMUNIKAZIOAREN TEKNOLOGIAK—

Garage band (grabaketak egiteko eta moldatzeko)  
Imovie (bideo zatiak lotzeko)  
Iphoto (argazkien moldaketak egiteko)  
Procreate (argazki eta irudien moldaketetarako)  
Sites (informazioa helarazteko)  
Mobila (argazki, grabaketa eta ahots notak jasotzeko)  
Mikrofonoa (soinuak, ahotsak eta musika-tresnak grabatzeko)  
Aurikularrak (grabatutakoak lantzeko)  
Argazki makina (argazkiak ateratzeko)  
Eskanerra (liburuxka eskaneatzeko)  
Ordenagailua (lana egin eta moldaketak egiteko)  
*Ipad-a* (moldaketak egiteko)

### 7.2 MUSIKA-TRESNAK

Biola  
Baxu elektrikoa  
Teklatu elektrikoa  
*Ocean Drum*  
Eskulturan soinuak: eskuekin, arkatza eta papera

### 7.3 BESTELAKO MATERIALA

Marrazteko papera (liburuxkaren frogak eta hasierako lana egiteko)  
Argazki inprimatuak (A3- liburuxkak egiteko)  
Guraizeak (liburuxkaren prozesuan erabiliak)  
Kartulina beltza (liburuxkaren oinarri)  
Hainbat Kolore eta neurritako errotuladoreak eta bolalumak (liburuxka eta bestelako jasotzeak egiteko)