

86
241

Universidad Nacional Autónoma de México
Facultad de Filosofía y Letras



La Pedagogía en la Danza:
para que hable el cuerpo

Tesis

Para obtener el grado de:
Licenciado en Pedagogía

Presenta: Martha Elena Trejo O'Reilly

Asesor: Maestra Arlín Calderón

FACULTAD DE FILOSOFIA
Y LETRAS



COLEGIO DE PEDAGOGIA

México, D.F. 1997

**TESIS CON
FALLA DE ORIGINALIDAD**



Universidad Nacional
Autónoma de México



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

**"¿Quién eres tú, eres arte, eres magia o eres fantasía?
Eres tú, sombreado cuerpo que se suelta sobre una nube.**

**¿Quiénes son ustedes, qué vienen a buscar,
qué vienen a hacer en la casa de las bailarinas?
Si ustedes de verdad quieren ser como las bailarinas
entonces tendrán que estar aquí mil años
porque ellas sí seguirán bailando."**

**fragmentos del poema
Las Dos Bailarinas de Lucre Estevez**

**"A thing of beauty is a joy for ever.
It's loveliness increase; it will never
Pass into nothingness; but still will keep
a bower quiet for us, and a sleep
Full of sweet dreams, and health,
and quiet breathing..."**

**"Algo bello es gozo perenne
Su hermosura aumenta, nunca
Pasará a la nada; sino que conservará
un tranquilo verdor para nosotros, y un sueño
lleno de dulces ilusiones, y salud
y calmado respirar..."**

**Fragmento de Endymion
de John Keats**

**Un poema,
Un canto,
Una sinfonía,
una puesta de sol pueden hacer brotar una lágrima.**

**Una danza, la música y el movimiento,
la intención, la expresión, el sentimiento,
una escultura puede evocar tantos recuerdos,
y un suspiro, una pintura.**

**Millones de seres en este planeta, sumergidos en
rutinas, doctrinas, consignas; eventualmente aparecen
entre otros quienes con su energía hacen que recordemos
que quizás en este planeta, en medio de fragmentos y
desconcierto, aun hay momentos sublimes para el alma...**

**Es el contexto, es la casualidad...quizás
y entre tanto los herederos de la tradición del arte
cumplen su función.
A su manera, con sus recursos, con sus límites
alcances y logros.
Día con día encuentros y descubrimientos.
Tiempo para meditar,
que soy, que he sido, que seré.**

**Un ser ciudadano en medio del cosmos,
un ser vital. Una danza.
un ser que ha dedicado largas horas
de trabajo a conocer el cuerpo a través de la Danza,
un cuerpo que se exprese, que hable.**

**El medio, el contexto, la vida ciudadana;
la herencia cultural: la danza académica, teatral,
de antecedentes europeos. Tradiciones aprendidas
por práctica, por repetición, por insistencia.**

**En un México con millones de habitantes
un lugar para recrear el espíritu,
para enriquecer lo cotidiano
asomarse a la armonía, a la belleza, a la suavidad,
al lenguaje silencioso y musical...
rítmico y matizado.**

**Hacia donde se encamina, se orienta la Energía,
el esfuerzo vital para saberme viva...
Un rito de paso, la Licenciatura,
puntuar estudios y prácticas; una audición.
Una nueva etapa, una búsqueda constante de superación.**

**Una oportunidad para crecer
y para manifestar años de encuentros y descubrimientos.
Un embudo que ha dejado pasar un deseo propio y de
tanta gente. Sentir la música y hacer a otros vibrar.**

**Son experiencia acumulada: clases, cursos, funciones,
entrevistas, asistencia a espectáculos, viajes; empeño
y determinación.**

¿Dónde está el artista? ¿Qué el escenario, y el vacío?

**Que hable el cuerpo
parece la consigna.**

**En el análisis los nudos y los diques han salido a la luz,
El discurso ha comenzado...
le toca ahora su turno al cuerpo.**

Reflexiones de: Martha Elena Trejo O'Reilly

**Dedico este trabajo a quienes me han ayudado a crecer;
y a aquellos con quienes he compartido una lágrima . . .**

**Dedico este trabajo a quienes me han ayudado a crecer;
y a aquellos con quienes he compartido una lágrima . . .**

ÍNDICE

	Pág.
INTRODUCCIÓN	1
CAPITULO 1 LA DANZA	10
1.1.- Antecedentes históricos	11
1.2.- Transmisión del Conocimiento de la Danza	12
1.3.- Surgimiento de la Coreología	16
CAPITULO 2 EL MEDIO DE LA DANZA	23
2.1.- Binomio Bailarín-Movimiento	24
2.2.- Bailarín : ser bio-psico-social	24
2.3.- Movimiento : Modelo Estructural Coreológico	27
CAPITULO 3 EL CUERPO HUMANO	45
3.1.- Sistema Locomotor	45
3.2.- El Sistema Oseo	46
3.3.- El Sistema Muscular	50
3.4.- Preparación física	55
CAPITULO 4 LA ENSEÑANZA DE LA DANZA	60
4.1.- Forma de transmisión	60
4.2.- Propuesta de imágenes	64
4.3.- Propuesta de rutas	71
RESUMEN Y CONCLUSIONES	84
BIBLIOGRAFÍA	89

INTRODUCCIÓN

Deseo enlazar los caminos de la Pedagogía y la Danza con un trabajo cuyo objetivo es favorecer la comprensión y facilitar la transmisión de dicha actividad artística. El acercamiento pedagógico, con la posibilidad de ofrecer un trabajo analítico y sistemático, ofrece dar herramientas que beneficien la práctica dancística y la teoría que la sustenta. El reto es estimular a los que participan en esta actividad a que se planteen y cuestionen los alcances de su trabajo, ofreciendo una gama de opciones que sin duda reflejan la gran diversidad e innumerables posibilidades de hacer de la **danza una actividad creativa, constructiva y vital.**

El análisis ayudará a esclarecer cuales son los aspectos susceptibles de mejorar y cuales facilitan el desarrollo de este campo de conocimiento. Los beneficios de tal comprensión procurarán una **plataforma** sobre la cual se podrá construir un cuerpo de conocimiento que favorezca el desarrollo de aquellos relacionados de alguna u otra manera con la danza: bailarines, maestros, coreógrafos y público en general. Todos pueden beneficiarse de la experiencia de participar del fenómeno artístico producto de un análisis sistemático. La apropiación del conocimiento que la teoría junto con la práctica pueden ofrecer permitirá un desarrollo importante en esta área artística

La danza es una necesidad humana y tal aseveración es constatada a lo largo de la historia ya que independientemente de la latitud, el tiempo o cualquier otra variable encontraremos una forma determinada de ella. Ahora bien, cabe mencionar que su transmisión es oral y por demostración física. A lo largo de los años han surgido en la historia de la danza diferentes personalidades que han tenido especial interés en dejar rastro de una actividad que para muchos pareciera cómo intangible e inaprehensible. Así que en el capítulo I se hará referencia a aquellos que con su trabajo han ofrecido bases para construir un estudio más sistemático de tal actividad.

A pesar de los intentos de principios del Siglo XIX por estudiar la danza de manera sistemática, el análisis más ordenado en el que una actividad tan vasta y compleja empezó a recibir un tratamiento más riguroso, es un hecho de nuestro siglo. Destaca la labor de Rudolf Laban quien es un punto de partida para el desarrollo de la **Coreología** o estudio de la Danza tal y como la conocemos ahora. El estudio del fenómeno procura buscar los elementos **esenciales** o constitutivos de esta actividad artística y parte del **Movimiento** como un punto esencial. Ahora bien, el presente trabajo se basa en el análisis mencionado y además busca aumentar y profundizar ciertos puntos de estudio con mayor detalle. Entre sus objetivos está el de dar a conocer el material de años de estudio de muchas personas involucradas en el tema ya que desafortunadamente existe escasa bibliografía y limitadas publicaciones en nuestro idioma relativas a dichos estudios. Lo anterior también se refleja en que son escasas las instituciones que conocen el trabajo ya que son estudios relativamente recientes y de escasa divulgación en ciertos casos.

La danza no es ajena al movimiento humano sino que surge de él. Por lo anterior, es fundamental conocer características de dicho movimiento natural para así dar el paso al desarrollo de la actividad estético-artística a la que se hace referencia.

El movimiento humano natural sufre una **transformación**, se organiza bajo un vocabulario determinado de donde surge una técnica expresiva específica. Más adelante se presenta como una estructura creativa hasta llegar a convertirse en una experiencia artística.

La danza es una actividad multifacética: siendo una actividad individual y social a la vez. Es una actividad teórico-práctica por excelencia aprendiéndose especialmente en la práctica. Valga la pena subrayar que es una actividad **humana** con todo lo que ello implica involucrando aspectos físicos, afectivos e intelectuales. Es una actividad dialéctica, es decir cambiante y en constante transformación, aun cuando los cambios a veces sean tan sutiles que parezcan imperceptibles. Es una experiencia estética llevando implícita la ideología del grupo social al que corresponde y del que surge. Es una creación y simultáneamente una recreación. Es causa de grandes satisfacciones sin olvidar que también existen obstáculos y frustraciones, es un reto. Es alegría y tristeza; es ritmo, armonía, melodía y se perfecciona a través del ensayo y error que permite exista el aprendizaje y la superación.

La danza es una fiel representación de la vida, se danza sólo una vez y en ese momento, danza el bailarín con lo que es en su espacio y en ese tiempo. La danza es el danzante... que es acto en el momento de bailar. El bailarín tiene dos posibilidades simultáneamente pues es potencia y acto; es decir, tiene el potencial de bailar diferente, de bailar mejor, con más fluidez, con un lenguaje más articulado y a la vez baila, ejecuta, actúa en ese preciso momento con lo que es en ese espacio y ese tiempo.

Por las características mencionadas de la naturaleza dancística, se podría creer que dicho análisis es una labor infinita; de hecho lo es, sin embargo hay que iniciar el proceso. Sumergirse en el fenómeno para poder estudiarlo y transmitirlo con mayor claridad y elocuencia. Podemos imaginar preguntas tales como: ¿qué es la danza?, ¿cuál es el material necesario, o los elementos esenciales para la construcción de la danza?, ¿quiénes intervienen en la creación artística?, ¿cómo, para qué y en qué nos beneficiaría su análisis?

La simple pregunta: ¿CUAL ES EL MEDIO DE LA DANZA? puede ser motivo de respuestas dudosas que es deseable esclarecer lo más posible para lograr mejores resultados.

Si el maestro de danza tiene mayor conocimiento de su área de trabajo logrará mejores resultados.

Surgen además múltiples preguntas: ¿Qué hay que comunicar a los alumnos?
¿Cómo hay que comunicarlo?

¿Cómo comunicar a los alumnos los principios de esta actividad artística estimulando su intelecto y la capacidad de exploración de su propio movimiento sin el uso excesivo de consignas? ¿Cómo facilitar un aprendizaje integrado y que procure conexiones del fenómeno estudiado? ¿Qué necesita saber el maestro para enseñar al alumno a bailar? ¿Qué implica la enseñanza de la danza? ¿Qué necesita aprender el alumno?

La idea de este trabajo es estudiar algunas de estas preguntas y así construir un campo de conocimiento útil que favorezca su enseñanza.

Independientemente del género de danza al que nos refiramos existen elementos que son comunes. Por motivos de precisión en el presente escrito las referencias técnicas son a la técnica de danza clásica mejor conocida como ballet y algunas características que comparte con la danza contemporánea.

La danza clásica y algunas formas de danza contemporánea tienen un sistema preciso de reglas que corresponde a una actividad muy específica técnicamente. A pesar de la sistematicidad en la técnica es fácil encontrar aberrantes formas de enseñanza que limitan la experiencia tanto física como artística de los bailarines. Considero que la causa de dichas aberraciones es el profundo desconocimiento del **medio de la danza** que planteo como el binomio **bailarín-movimiento**. Son innumerables los ejemplos de casos en los que el desconocimiento tanto del contenido como de formas de transmitir dicho contenido limitan la experiencia del bailarín. Sólo cabe mencionar que el usar violencia física, agresiones verbales, negligencia a corregir errores o simple indiferencia son muestras de la incapacidad que tienen algunos maestros al tratar de enseñar algo que no conocen lo suficiente llevándolos a muestras muy elementales en las que manifiestan su propia incapacidad. A pesar de que tienen en sus manos la posibilidad de ayudar a construir a futuros exponentes de una de las actividades artísticas más apasionantes y ricas por la integración de factores que involucra, en ocasiones la falta de compromiso consigo mismos y con los alumnos dista mucho de ser efectivo.

La enseñanza es un proceso, no es posible pretender resultados inmediatos. El tipo de pensamiento que ofrece la Pedagogía es un punto de partida para un análisis más estructurado de una actividad que por sus características tiende a ser intangible para muchos. Con la idea de que dicho pensamiento facilita el hacer viables proyectos de superación es mi interés presentar a maestros y alumnos este trabajo, resultado de mi análisis de una actividad fascinante pues abarca al ser humano en una forma integral de ser corporal, afectivo e intelectual, un ser bio-psico-social.

Si nos referimos a ¿"quiénes" participan en la danza? encontraremos que dentro del grupo social algunos dedican su tiempo a transformar, interpretar y modificar la experiencia de vida en movimiento creando una forma de comunicación que resulta en una expresión artística. Otros ejecutan o recrean esta transformación. Otros son los que observando la danza participan de ella. Dar respuesta a la pregunta: ¿quiénes participan? abre múltiples posibilidades. En este trabajo la

referencia será especialmente a los **ejecutantes**, sean estudiantes o bailarines y a los **maestros** quienes intervienen en la preparación de los primeros. Obviamente no es posible olvidar al grupo social que da apoyo, crítica, dirección y sentido, pero por razones de precisión debemos limitarnos a los mencionados anteriormente.

Dentro de las actividades artísticas encontramos en la danza una de las más vitales expresiones, para la cual su transmisión implica un gran número de consideraciones. Siendo casi intangible, pasa por las distintas generaciones recibiendo de cada una nuevos enfoques que responden a nuevas necesidades. Es por eso que la figura del maestro de danza cobra gran importancia por ser el transmisor de un gran cúmulo de conocimientos.

Ahora bien, el maestro recibe directamente los efectos de lo que se estudie y analice sobre la danza. La función de transmitir tal conocimiento es sin duda una de las más importantes en el desarrollo de esta actividad. Recibir una vasta herencia cultural requiere también de un análisis que le ayude a situarse en el lugar que ocupa ahora a finales del S.XX.

El maestro recibe y en el mejor de los casos mejora su comprensión y transmisión de dicha área de conocimiento. Como ser activo es deseable que tenga herramientas que le permitan construir nuevas alternativas con base a las necesidades de su momento. De su actitud crítica, constructiva y creativa dependerá el desarrollo de la actividad misma en un proceso de constante evolución así como el desarrollo de sus alumnos y de sí mismo. Tiene la posibilidad de apoyar y estimular al alumno procurando las condiciones necesarias para tal crecimiento. Cuestiona, transforma y ofrece su conocimiento a sus alumnos teniendo la opción de abrir nuevas posibilidades para un desarrollo integral como ser humano y como artista, siendo ésto una tarea de gran compromiso, responsabilidad y nobleza. En su mirada y en su visión está la posibilidad de facilitar el surgimiento de artistas así como favorecer el desarrollo de las potencialidades expresivas de cada individuo. En su actitud hacia su propia actividad estará también la satisfacción de sus resultados. De su preparación dependerá un paso esencial en la vida física, afectiva y artística de sus alumnos. Lo anterior implica un gran compromiso.

La labor del maestro es la de favorecer y estimular el desarrollo potencial de sus alumnos. Desgraciadamente como en cualquier actividad humana encontramos a aquellos que por su ignorancia o incapacidad pueden limitar y obstaculizar tal desenvolvimiento. Ahora bien, para lograr lo primero, es decir el desarrollo del bailarín, sin duda es necesario conocer la **naturaleza** de la actividad en la que trabaja. Mayor claridad en el panorama ofrece tanto a estudiantes principiantes como a bailarines profesionales la posibilidad de una construcción de sus propias carreras. Cabe mencionar que la danza es una actividad que en las distintas etapas principiantes o profesionales mantienen los **elementos esenciales** aplicables a todos los niveles. La repetición, la disciplina y la constancia en el entrenamiento son necesarias en principiantes y grandes estrellas, el reto es continuo.

Todo maestro de danza trabaja con el Medio de la Danza: Bailarines y Movimiento; el bailarín es el ser humano, el cuerpo, la voluntad, el instrumento, el artista; el Movimiento es el cuerpo de conocimiento. **Es como el pez en el agua, sin agua, no hay pez...**

La enseñanza de la danza se verá beneficiada si existe una mayor comprensión del fenómeno de dicho fenómeno en su conjunto. El maestro se desarrolla en un área de trabajo cuyo componente esencial es el de bailarines en movimiento; seres humanos integrados por múltiples elementos cuya influencia es recíproca quienes podrán obtener el máximo beneficio de su experiencia artística si logran asimilar los principios básicos de la danza. Con ellos podrán ser más expresivos y elocuentes en la disciplina de su elección. La posibilidad de aplicar una teoría bien enseñada es el logro de quienes se comprometen a trabajar en esta disciplina con interés y dedicación.

La Pedagogía como el área encargada de los procesos de enseñanza-aprendizaje aporta una visión sistemática y ordenada para la preparación de maestros y a su vez de bailarines que requieren un trabajo muy especializado con su cuerpo. El reto es el de poder ofrecer un conocimiento que ayude a descubrir el propio cuerpo, que implique un **desarrollo** y no únicamente la repetición acrítica de determinadas rutinas. Al aumentar la percepción de su corporeidad, su sensibilidad y potencial expresivo, el individuo cobra conciencia de sí mismo de manera integrada: recibe el beneficio de un mejor estado de salud físico en general, con un entrenamiento apropiado, ordenado, progresivo y bien estructurado y esto le permite trabajar entonces con esferas más sublimes.

La claridad teórica y conceptual en el contenido favorecerá la forma de transmisión creativa y elocuente de la materia en cuestión con lo que se beneficia directamente la práctica. La búsqueda parece ser: Que hable el cuerpo. Que desarrolle esa capacidad expresiva que le ha sido arrebatada por tantos años de quietud y control. Que recupere el rango de movimiento de sus propias articulaciones, que sea un cuerpo integrado y no fragmentado. ¿Cómo le podemos ayudar? Es momento de tomar estas preguntas en serio y no dejarnos ir por las apariencias de lo que podría parecer a veces un camino limitado de aprendizaje de rutinas y movimientos ajenos a nuestra necesidad expresiva.

"La danza tiene la posibilidad de satisfacer la existencia física, emocional e intelectual".¹.

El movimiento tiene una cualidad, y no es su utilidad o el aspecto visible, sino la sensación. Uno tiene que hacer movimientos para poder apreciar su poder y su significado, pero esto está desarrollado de manera muy casual e insuficiente en nuestra civilización. Este comentario nos puede llevar a reflexiones relacionadas a conceptos de utilidad que en el mundo como lo compartimos ahora sería un tema de gran riqueza y discusión. Pero más allá de toda opinión política, social y económica, la danza es una actividad humana que sin duda beneficia el

1. Hodgson J. and Valerie Preston-Dunlop; Rudolf Laban, An introduction to his work and Influence, Northcote House, Exeter, Great Britain, 1990, p. 31

desarrollo de quienes participan de ella satisfaciendo, como dijera R. Laban, aspectos tanto físicos, emocionales como intelectuales... y eso es fundamental.

Hablar sobre el cuerpo y su capacidad expresiva es una tarea ambiciosa y de gran potencial. El cuerpo humano, estudiado por múltiples y diversas disciplinas, es sin duda nuestro medio de relación con el mundo y todo lo que ello implica. Según la visión que de él se tenga, dependerá la atención, la actitud y el interés que en él pongamos. Influidos evidentemente por la ideología de la época, las costumbres, los prejuicios, los anhelos... según el momento histórico particular al que hagamos referencia, podremos observar con relativa facilidad rasgos que indican el tipo de pensamientos que sugiere y es sugerido por el cuerpo.

Ejemplos tan sencillos como el tipo de vestimenta o de calzado permiten observar rasgos que muestran aspectos de movilidad y de visión, mostrar u ocultar el movimiento individual. A la vez, el pensamiento se ve reflejado en las actividades destinadas a la conservación y desarrollo de nuestro potencial corporal.

Las tradiciones culturales reflejan la gran variedad y complejidad existente en un contexto histórico determinado, así que podemos observar relaciones sociales que se verán reflejadas en las actividades artísticas. El diálogo entre los individuos para crear y recrear su propia ideología esta en constante creación, cambia, se modifica, da prioridades, enfatiza y subraya. El tipo de actividades que desarrollamos ahora son producto de complejas relaciones sociales que se definen y redefinen según nuestras necesidades. Cabe entonces preguntarnos **¿Quiénes dialogan y definen nuestras necesidades en danza?** ¿A que necesidades, responde la educación física y artística que recibimos a finales del milenio? ¿Tenemos el rango de movimiento que nuestra naturaleza humana nos concedió o lo hemos perdido? ¿Es recuperable? ¿Tenemos contacto con nuestro propio cuerpo y su potencial expresivo? ¿Puede la danza ser un auxiliar en la memoria humana de reconocerse como un ser vivo? El diálogo puede comenzar: YA.

Cabe mencionar, que esta actividad artística, especialmente el ballet, es una práctica que por muchos años ha beneficiado especialmente a las mujeres, siendo una gran mayoría en comparación al grupo masculino. Las explicaciones tales como el deseo de desarrollar habilidades que les permitan a las mujeres el ser más graciosas y musicales, tener una disciplina, tener buena postura o hacer ejercicio sólo consideran algunos de los beneficios y posibilidades de crecimiento y desarrollo al adentrarse en tal actividad. Por desgracia los miedos y los tabúes en relación a la sexualidad son obstáculos que para muchas personas en distintas generaciones han limitado la participación del grupo masculino. Es especialmente en nuestro siglo que la figura masculina cobra importancia, como un grupo con el mismo derecho de recibir los beneficios de dicha disciplina. En parte con el desarrollo de la danza contemporánea donde los roles no son como lo fueron en siglos anteriores, los varones entran a este espacio para desarrollarse como artistas y como humanos. En el repertorio clásico tradicional el varón tenía entre sus actividades el de transportar a la etérea y dulce figura femenina cuya ligereza y fragilidad parecían inevitables.

Ahora vemos en la danza a seres cuyo deseo de ser expresivos en esta disciplina rebasa dichas observaciones y supera, entre otras cosas, innumerables temores referentes a la sexualidad por mencionar uno de los principales obstáculos que presentan los padres de familia y la sociedad en general para "permitir" a la figura masculina entrar a clases de danza. Dicho problema está vinculado a la mutilación de la sensibilidad de los hombres, que la sociedad rechaza a través de los estereotipos de lo masculino y lo femenino. La práctica atrae a aquellos que encuentran en la danza no sólo una actividad complementaria a su formación sino también a los que encuentran en esta disciplina un reto constante de desarrollo integral, de autoconocimiento y expresión.

Antes de pasar a otra cosa quisiera insistir en que la danza ofrece un espacio de autoconocimiento independientemente del género al que se pertenezca. Así que para aquellos que ven en la danza de espectáculo una actividad preferentemente femenina, los invito a que analicen con más cuidado los elementos que constituyen la danza y así, rompiendo prejuicios logremos estimular el desarrollo tanto de hombres como de mujeres que desean una formación física y artística de gran reto.

Con la esperanza de que se reconsideren puntos importantes en la danza, de ofrecer un punto de partida que estimule la preparación de los maestros, de esclarecer el "qué" y el "cómo" de la enseñanza de la danza con todas las carencias y limitaciones a tan vasta pregunta, de enfatizar que el ser humano tiene la posibilidad de recuperar su capacidad expresiva corporal, inicia este trabajo que es el deseo de hacer ver que la danza no se limita a lo técnico sino que involucra al ser en su totalidad.

Este trabajo es producto de mi experiencia tanto en aspectos teóricos como prácticos: como ejecutante habiendo iniciado mis estudios a la edad de cinco años en la Escuela de Ballet del Valle; como ayudante de maestra aprendiendo directamente de la enseñanza de maestras renombradas, entregadas y generosas en compartir su conocimiento y así más adelante ser docente en la Escuela de Ballet del Valle desde 1986 con grupos a mi cargo impartiendo clases de ballet a niñas desde seis años de edad hasta estudios profesionales. Con mi propia experiencia en múltiples cursos tanto nacionales como internacionales donde he podido comparar la enseñanza de distintos maestros y técnicas viendo en estos encuentros tanto casos extraordinarios como aberrantes. Más adelante como bailarina en una compañía profesional y ahora abriendo nuevas y extraordinarias perspectivas en Inglaterra como estudiante de tiempo completo en London Contemporary Dance School conocido por muchos como The Place. Pero fundamentalmente con la observación, el análisis constante y el estudio teórico-práctico del fenómeno en cuestión y con el deseo de ofrecer alternativas y ubicar los beneficios de un acercamiento pedagógico en la enseñanza de la danza; para contribuir a una actividad tan VITAL...

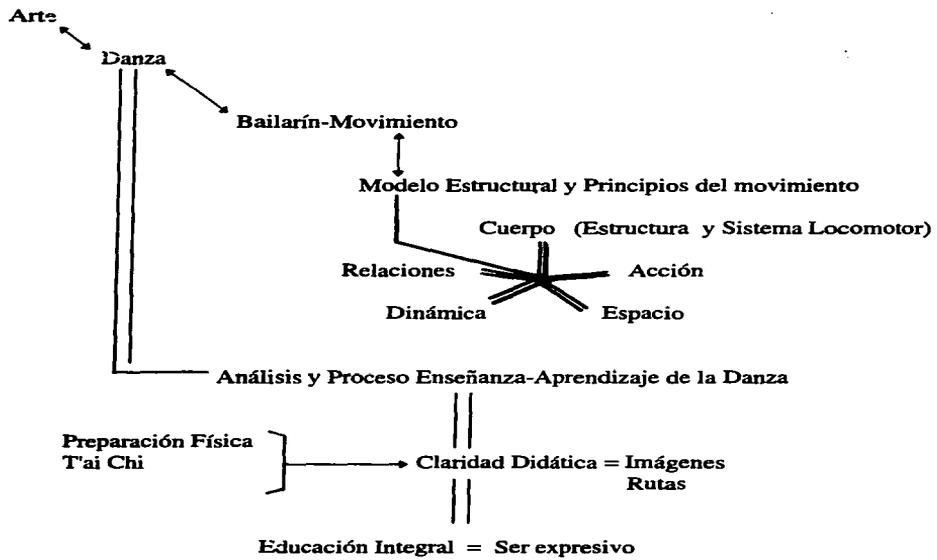
Presento entonces:

- Antecedentes históricos del análisis sistemático y de la transmisión de la teoría de la danza y el surgimiento de la coreología para el estudio de la danza.
- El medio de la danza desarrollando el concepto Bailarín-Movimiento y desglosando lo correspondiente a cada parte, es decir al bailarín como ser humano y al movimiento atendiendo esto desde el Modelo Estructural de la Coreología.
- Especial atención se da a la estructura del cuerpo humano y al sistema locomotor pues el movimiento depende de ello. Después de describir cual es el instrumento con que se trabaja en danza hay una sección en la que se mencionan aspectos de preparación física .
- Por último, después de ofrecer un panorama de cuál es el contenido de la enseñanza en danza pasamos a la sección en la que se atiende a la forma, es decir se plantean propuestas didácticas para facilitar la transmisión del conocimiento en ésta área. Tales propuestas están divididas en dos etapas: una propuesta de imágenes y la segunda de rutas. Especialmente la segunda se refiere a conceptos de un cuerpo integrado. La idea es sugerir "rutas imaginarias" que hagan comprensibles y accesibles las relaciones que tiene el cuerpo humano entre sí y así lograr construir las conexiones básicas mínimas para dicha actividad física, en este caso particular de la danza clásica y contemporánea.

La tarea principal de la propuesta pedagógica aquí presentada es la de ofrecer con la mayor claridad posible imágenes que se apliquen al cuerpo humano en relación a sus posibilidades físicas con referencia a una técnica. La esencia del sistema de imágenes se puede desarrollar en distintas actividades, que involucren trabajo físico siempre y cuando se tenga claridad de la técnica que se necesite en cada caso particular; es decir, la tarea principal es ofrecer la claridad del uso del cuerpo aplicable a la técnica deseada.

Siempre se tiene la posibilidad de profundizar en cualquiera de los aspectos de la ejecución: mejorar la técnica, pulir el lenguaje, fluir el movimiento, expresar con más seguridad...encontrar claves que le llevan a una experiencia indescriptible... Ahora bien, el trabajo de danza como lo vivimos a finales del milenio, es un cúmulo de tradiciones y experiencias de muchos seres que han dedicado su vida a tal actividad. Para obtener una experiencia de estudio más completa y clara de la danza es útil hacer un análisis más riguroso.

El siguiente esquema presenta la trayectoria general del análisis planteado en este trabajo:



Compartiendo con ustedes que a mí la danza me ha acompañado durante tantos años que se que mañana encontraré cosas que no he encontrado hasta ahora...aún cuando a veces me da la impresión no de descubrir algo nuevo sino de recordar algo olvidado.... inicia este trabajo.

Capítulo 1 LA DANZA

" El hecho estético es algo tan evidente, tan inmediato, tan indefinible como el amor, el sabor de la fruta, el agua. Sentimos la poesía como sentimos la cercanía de una mujer, o como sentimos una montaña o una bahía. Si la sentimos inmediatamente, ¿ a que diluirla en otras palabras, que sin duda serán más débiles que nuestros sentimientos?"

J. L.. Borges ¹

" Todo arte está condicionado por el tiempo y representa a la humanidad en la medida en que corresponde a las ideas, aspiraciones, necesidades y esperanzas de una situación histórica particular. Pero al mismo tiempo el arte va más allá, supera este límite y, en cada momento histórico crea un momento de la humanidad susceptible de un desarrollo constante."

Podemos encontrar que la palabra Arte es un término que desde el Renacimiento designa el concepto aplicado a la actividad nacida en el momento en que el ser humano no contento ya con utilizar sus facultades solo para fines puramente prácticos, se propuso dar satisfacción a su necesidad de comprender el misterio del mundo, calmar su angustia, comunicar sus emociones y vivir, en suma conforme a sus aspiraciones espirituales. Las actividades así orientadas corresponden a diferentes formas:

las del espacio (arquitectura, pintura, escultura)
 las del tiempo (música, literatura)
 las espacio-temporales (danza, cine)

No existe una definición exacta que delimite el concepto ARTE pero sea cual sea el sentido que se de a la palabra Arte, entre la obra y el que la ejecuta existe una íntima relación de autenticidad, por ello toda obra auténtica es signo de que el arte es un lenguaje específico, si no es, como dice Claude Roy "El camino más corto de un hombre a otro". ²

¹ Borges, Jorge Luis; Siete Noches, Tierra Firme Ed. Fondo de Cultura Económica, México, 1993, p. 107

² Cabanne, Pierre; Hombre, Creación y Arte, Enciclopedia del Arte Visual, Enciclopedia Británica, Ed. Argos Vergara, S.A. , España, 1983, p. 78

1.1.- ANTECEDENTES HISTÓRICOS

" Tan antigua como la humanidad es la danza. Surgida como respuesta del cuerpo a diferentes estímulos que influyen sobre la vida de los seres humanos, la danza ha sido desde los tiempos más remotos no solo una importante actividad cultural, sino también un espejo del hombre. Con las nuevas posibilidades encontradas en la fuerza creadora del trabajo, se convirtió además en un ser casi mágico que imitó a la naturaleza para luego transformarla.

Con esa nueva actitud que le permitía escudriñar todos los misterios e intentar el dominio de las fuerzas poderosas, la danza desempeñó un papel preponderante. A través del lenguaje del movimiento, además de ayudar a la supervivencia en aquella sociedad primitiva, se contribuyó a liberar y recrear las más diversas emociones, a desarrollar la sensibilidad y el gusto por la belleza así como motivar y satisfacer la necesidad del arte. Como toda actividad humana, la danza ha evolucionado y ahora podemos mencionar tres grandes cauces:

la danza como ritual mágico,
la danza como recreación colectiva y
la danza como espectáculo. " 3

Entre los principales géneros o manifestaciones en el cauce de la danza como espectáculo encontramos a la Danza Clásica o Ballet y la Danza Contemporánea, recibiendo aportes significativos y permanentes de otras manifestaciones como lo es la Danza Folklórica y la teatralización del baile popular .

Es útil remontarnos a la época del Renacimiento en que las danzas creadas y desarrolladas por los grupos populares en un que hacer de siglos, fueron adaptadas por los maestros de baile a las necesidades de los salones del palacio. Atendiendo al complicado vestuario y las obligadas restricciones protocolares de la nobleza se modificaron. Fueron estas danzas las que habrían de servir de base a las danzas cortesanas, surgidas en este período y de tanta influencia en toda la historia posterior del baile. En la transformación de su esencia se convirtieron en un medio de entretenimiento a través de nuevos contenidos y del despliegue de gracias y destrezas personales. Con ello iniciaba entonces una nueva proyección en sus objetivos:

la Danza como Espectáculo.

1.2.- TRANSMISIÓN DEL CONOCIMIENTO DE DANZA

TRABAJO DE ANALISTAS Y PEDAGOGOS

Quisiera retomar algo de la historia de la danza para tener una plataforma que nos permita comprender mejor como se ha desarrollado la actividad del análisis y por tanto de la enseñanza de esta área artística. Es importante el referirnos a algunos de los maestros que nos precedieron para recordar un proceso de evolución y así situarnos con más claridad en nuestro momento histórico. Como ya se mencionó, nuestro punto de partida se remonta a Europa en el Renacimiento.

Partiendo de bailes campesinos populares conocidos como **Balli**, nace en la Italia renacentista, cinco siglos atrás, lo que ahora conocemos como **Ballet**. Más adelante tomando como base dichos bailes populares, los nobles de la corte los modifican y presentan en los salones de palacio con lo que dichos bailes dan inicio a la más antigua forma de danza espectacular de cuantas se conservan en Occidente. Tal costumbre pasa al país vecino y en 1581 se funda en Francia el **Ballet Cómico de la Reina** en el Palacio de Petite Borbon, adoptando las costumbres italianas. Es en 1661 cuando el rey Luis XIV crea la Primera institución de Danza, llamada **La Real academia de la Danza**, cuya importancia radica más en el hecho de que por primera vez se daba un reconocimiento a la enseñanza de la danza que a sus logros. Contaba con trece maestros quienes recibieron la tarea de llevar al arte a su "perfección". Entre los más destacados colaboradores encontramos en el área musical a Giovanni Baptisti Lully y a **Pierre Beauchamps** en el área pedagógica, quien fue el primero en definir las cinco posiciones de los pies y de los brazos en la técnica clásica de Ballet así como de inventar un sistema de notación para recordar los bailes, codificando, ordenando y dando nombres a los pasos. Cuando el Absolutismo llegaba a su fin, paralelamente lo hacia el Ballet de la Corte; con la retirada del rey Luis XIV como ejecutante se vio también limitado el apoyo para el resto de los cortesanos dedicados al baile. Corresponde entonces ahora a los bailarines profesionales mantener viva la tradición del Ballet en Francia y debido a que no podían desarrollarse completamente en la corte, pasan al teatro buscando alternativas de empleo. Con el paso de los palacios al teatro, el ballet dejará de ser una diversión de aristócratas para convertirse cada vez más en un arte con nuevos argumentos reflejando así las circunstancias y los cambios sociales del momento. ⁴

De alguna manera había que continuar con la tradición por lo que en 1713 se estableció la **Escuela de Danza en la Opera de París**. Las características de la escuela francesa eran la elegancia y la gracia, el virtuosismo no era perseguido como fin en sí mismo y los grandes saltos eran poco frecuentes a diferencia de como se practicaban en Italia. El vocabulario ya incluía pasos que nos son familiares hoy en día como por ejemplo "*sissones, cabrioles, coupes y chasses*". La expresión y la técnica eran los dos elementos que preocupaban a los coreógrafos. En determinado periodo se veían interesados en explorar las posibilidades de la técnica y del movimiento por el movimiento mismo, mientras que en otras ocasiones el péndulo buscaba dar al trabajo mayor expresividad dejando de lado los aspectos técnicos. A mediados del S. XVIII el

⁴ Guest, Ivor; **The Dancers Heritage. A Short History of Ballet**, The Dancing Times, London, pp. 9-19

ballet se separa de la opera dando así el paso a una actividad teatral independiente. El Ballet se convertía entonces en una forma de entretenimiento capaz de un gran significado y aporte dramático. El coreógrafo Jean Dauberval comentó que era su interés involucrar los sentimientos y al corazón y no solo agrandar la vista. Se logra un gran acoplamiento entre la música y el movimiento.

Es en esta época cuando surge un teórico y codificador de la técnica de ballet que tiene una gran repercusión hasta nuestro días, alumno de Jean Dauberval es el italiano **Carlo Blasis**.⁵ Preocupado por las figuras que el cuerpo del bailarín formaba en el espacio opuesto a la atención que otros daban entonces al diseño coreográfico característica de los bailes cortesanos, enfatiza la importancia de las "líneas" en la ejecución de los bailarines formando figuras alargadas con su cuerpo como elemento constitutivo del entrenamiento clásico. Este cambio viene paralelo al cambio en el vestuario que además de ser ligero y de mostrar más la figura del bailarín permitía mayor libertad de movimiento. Codifica la técnica del ballet en su *Traite elementaire, theorique et pratique de l'art de la danse* (1820) (a la edad de 24 años) y *The Code of Terpsichore* (1828)⁶. En este último tratado describe sus teorías relacionadas al estudio de la geometría como parte de la preparación de los bailarines, refiriéndose a las posiciones de las extremidades: líneas perpendiculares, horizontales, ángulos agudos, obtusos...; presenta distintas maneras de enfrentar las dificultades anatómicas e insiste en el máximo uso de la rotación de la articulación de la cadera, conocida como posición "*en dehors o turn-out*". Dentro de su obra también encontramos que presentó guías para la estructura de la clase y escribió sobre los giros, precisando el punto óptico o spot para tener control y no marearse, y sobre los saltos conocidos como *batterie*. Sus métodos han pasado de maestro a maestro hasta nuestros días. Enrico Cecchetti quien enseñara a Pavlova, Nijinsky, De Valois y otros bailarines famosos del presente siglo fue alumno de un gran alumno de Blasis.



TRATADO ELEMENTAL TEÓRICO Y PRACTICO DEL ARTE DE LA DANZA DE CARLO BLASIS (1820)

⁵ Guest, Ivor; op.cit, pp. 9-19

⁶ International Dictionary of Ballet, Vol.1: A-K, Ed. St. James Press, Detroit, U.S.A., 1993, pp. 162-165

En el S. XIX el Ballet era ya un Arte Profesional en el que la técnica y la expresión se desarrollaban alternadamente, dando en ocasiones prioridad a los aspectos virtuosos y otras veces era la expresión de los sentimientos lo que cobraba importancia. En la Era Romántica, en la que surge el trabajo de las zapatillas de punta para crear la ilusión de ligereza, de seres etéreos y sobrenaturales, también encontramos a maestros, bailarines y coreógrafos que preocupados por estudiar la técnica clásica tienen un acercamiento pedagógico de análisis de movimiento, el cual en parte podría considerarse como el punto de partida de nuestro actual sistema de análisis de movimiento. Es el libro Letras en Danza por E.A.Theleur publicado en 1831 el que sin duda trabaja con más claridad los sistemas de notación de danza y analiza con más detalle la estructura del vocabulario del Ballet. Su sistema es el primero en utilizar símbolos abstractos a través de los cuales se refería a los pasos de ballet ya establecidos. Menciona las posiciones básicas de las piernas incluyendo las cinco posiciones de contacto con el piso y once que se refieren a posiciones semi-aéreas. Es importante darle crédito a Theleur como aquel que procuró un sistema más analítico para el registro de la danza de su tiempo.⁷



ILUSTRACIÓN DE E.A. THELEUR, QUIEN PROCURO UN SISTEMA ANALÍTICO PARA EL REGISTRO DE LA DANZA EN SU TIEMPO;

⁷ Hutchinson Guest, Ann; The Journal of the Society for Dance Research, Dance Research," Seven Basic Movements in Dancing ", Great Britain, Summer, 1995, pp. 7-20

Y DOS FIGURAS DE SU LISTA DE MOVIMIENTOS BASICOS.



Theleur fue el primero en proporcionar una lista de movimientos básicos, en diseccionar pasos y en indicar las partes que los componían. En su lista encontramos siete movimientos básicos en danza. Una lista similar es la que el método Cecchetti utiliza en su metodología del ballet. Theleur decía que el creía que siete era el número exacto según las características humanas.⁸ Sin embargo aún parece que la idea era que la danza era "hacer pasos", idea que aún ha permeado hasta nuestros días y podemos comentar como el propio R. Nureyev al estar trabajando una coreografía de Martha Graham pidió: " Muéstrenme los pasos ". Estas son las listas que incluyen siete movimientos.

THELEUR

- mov. de doblar
- mov. de ascender
- mov. de deslizar
- mov. circular
- mov. de saltar
- mov. de extensión
- mov. de adhesión

CECCHETTI

- plier (doblar)
- relever (elevator)
- glisser (deslizar)
- tourner (girar)
- sauter (saltar)
- etendre (extender)
- elancer (lanzar)

Sin embargo es hasta 1892 con la publicación de un libro de notación por Stepanov que se considera al cuerpo como un todo integrado del que se podía analizar el movimiento partiendo de los cambios anatómicos, basándose en las articulaciones y como se pueden lograr diferentes movimientos; menciona tres movimientos básicos en el cuerpo humano: flexión, extensión y rotación.

Ahora bien, el Siglo XX ha encontrado a la danza en un continuo proceso de desarrollo junto a la tradición del ballet, no solo tomando elementos técnico-científicos para su vocabulario y los pasos coreográficos, sino inclusive modificando el acompañamiento musical así como el diseño y la producción teatral en general. Además el tratamiento de la temática presentada

⁸ Hutchinson Guest, Ann; op.cit., p.10

refleja las problemáticas individuales y colectivas de nuestro tiempo. Ahora encontramos manifestaciones dancísticas que abren nuevas posibilidades en técnica y expresión. La danza moderna o contemporánea consolidada a principios del presente siglo enriquece el histórico caudal heredado y es de especial interés mencionar que es en este periodo que el análisis de la danza tiene un auge extraordinario.

1.3.- SURGIMIENTO DE LA COREOLOGÍA

El paso de los años ponía de manifiesto que el arte de la danza se transmitía especialmente de persona a persona. En una época en que los adelantos en sistemas de vídeo, filmación y computación inclusive aún no se desarrollaban como los conocemos ahora, se tenía el deseo de tener ciertos métodos que permitieran "guardar" aquello que de otra manera se perdería inevitablemente. La idea de escribir el movimiento de danza, la notación, es una de las partes de lo que ahora conocemos como **Coreología**, sin embargo esta disciplina de reciente creación incluye otros elementos como son el estudio y análisis del Movimiento, sus estructuras y principios.

Una de las figuras más relevantes a partir de la cual el estudio y análisis del movimiento humano cobró una gran importancia es sin duda la de Rudolf Laban. Nacido en 1879 en Hungría, Europa oriental, formó parte de un grupo de intelectuales y artistas que incluían elementos tan diversos como la psicología de Jung, y el movimiento Bauhaus, de arquitectura y artes aplicadas. Como escolar estudió geometría, cristalografía, arquitectura y artes visuales publicando más de 100 libros y artículos sobre el movimiento, el teatro y la danza. Desarrollo un sistema para la observación y la enseñanza del movimiento y el cómo obtener los máximos beneficios del mismo tanto en escuelas como en la industria. Escapando de la Alemania nazi decide establecerse en Gran Bretaña en donde su trabajo fue de gran impacto en las áreas de educación física y danza, siendo él mismo bailarín y maestro. El sistema conocido como "Labanotation" que emergió de las teorías de Laban provee un método riguroso de observación detallada del repertorio de movimiento del cuerpo humano y de sus limitaciones. Laban Movement Analysis (LMA) explora la acción combinada de las articulaciones en todas las direcciones en patrones planos o bidimensionales así como de tercera dimensión.⁹

El estudio del movimiento fue un interés que Laban desarrolló a lo largo de toda su vida. Siendo el movimiento algo universal, se interesó en la complejidad y sofisticación que el mundo vivo presenta en referencia a él, variando la intención, el rango de movimiento y el grado de complejidad desde las plantas hasta los seres humanos. Las plantas satisfacen sus necesidades de luz y agua con un movimiento relativamente limitado, los animales responden con mayor amplitud de movimiento a las satisfacción de necesidades de alimento y sobrevivencia escapando del peligro. El ser humano, sin olvidar que también pertenece al grupo de los animales aunque

⁹ Impulse, The International Journal of Dance Science, Medicine and Education, Vol.3, Num. 4; Eddy, Martha, "Holistic Approaches to Dance Injury Assessment and Intervention", Kansas State University, Octubre, 1995, p. 271

con características que lo distinguen, utiliza patrones de movimiento más complejos, relacionándose, expresando y creando una gama más sofisticada de movimiento. El humano es una unidad de cuerpo, mente, espíritu y también se mueve para satisfacer necesidades. Tiene mayor posibilidad de discernir entre las necesidades, los objetivos y las intenciones de su movimiento, un movimiento consciente y también inconsciente. Laban además de ser conocido por muchos como el Padre de la Danza Moderna, transfirió su entendimiento del movimiento a distintas áreas entre las que encontramos: la coreografía, la actuación, la educación, la terapia, la industria. Además causó un gran impacto entre sus contemporáneos quienes se desarrollaron en distintas actividades y entre quienes encontramos a Irmgard Bartenieff, Mary Wigman y Kurt Jooss quienes son sin duda figuras claves en el desarrollo de la danza contemporánea. ¹⁰

El cuerpo mismo es el punto de referencia para encontrarle sentido al mundo. Mientras la vida seguirá siendo un misterio, la presencia física del hombre es el medio por el cual él puede, no solo entrar en contacto consigo mismo, sino también adquirir conciencia sobre la naturaleza de su ser, y de su existencia en el mundo. Es en y a través de su cuerpo que cada persona se relaciona con su tiempo.¹¹

El uso de los contrastes en movimiento, del uso del espacio, del tiempo y de las diferentes cualidades de movimiento permiten una relación más armónica entre el medio y el individuo. El sostiene que el movimiento es un arte de **experiencia** que expresa lo que de otra manera es inexpressable. Es ahora cuando de alguna manera se establece la Coreosofía que se refiere al conocimiento del movimiento y se divide a su vez en: **Coreografía, Coreología y Coréutica.** ¹²

- **Coreografía**, a diferencia de lo que significa etimológicamente como la escritura de la danza, es una actividad que ahora conocemos como la creación de la danza, involucra elementos como la danza en sí misma e incluye su relación con otros factores como lo es la música en el caso de ser requerida. Es una actividad creativa y no solo de escritura.

- Explorando el concepto de **Coreología** podemos observar que viene de dos raíces griegas:
 Choros: Danza, también tiene asociaciones de pie, canción
 logos: estudio o tratado

Se define como el estudio o la descripción de los movimientos de danza y se logra a través de la experiencia física de bailar aunado al análisis de tal actividad desde distintas perspectivas, involucrando lo biológico, lo mecánico e inclusive lo emocional.

" El centro de la danza no son los pasos, sino el cuerpo entero, y es importante estudiar el cuerpo, no solamente desde el punto de vista de la fisiología, sino también desde su papel como instrumento, examinándolo desde el punto de vista de su función." ¹³

¹⁰ Eddy, Martha; op.cit.; p.271

¹¹ Hodgson J. and Valerie Preston-Dunlop; op.cit. p. 18

¹² idem, p 20

¹³ idem, p.21

Para el estudio del cuerpo distingue tres áreas:

- Cabeza: referente a la actividad mental y origen de los sentidos, siendo el tacto el único posible en el cuerpo entero.
- Tronco: con órganos de digestión, purificación, de sobrevivencia.
- Extremidades: referentes a la locomoción y los gestos.
 - piernas : para locomoción, desplazamiento, giros, saltos y ese tipo de acciones
 - brazos : para acercar, alejar, las manos para tocar, tomar, soltar, expresar ademanes.

- **Coréutica** se refiere al estudio del espacio, examina las acciones del cuerpo en el espacio. Es la "kinesphere" o kinesfera la que provee un marco de referencia y de claridad para el espacio individual. Sugiere una organización armónica regular.

Laban escribió: " El movimiento es la arquitectura viviente":

- 3 planos: un eje vertical (llamado plano de puerta)
- un eje horizontal (llamado plano de mesa)
- un eje sagital (llamado plano de rueda)

-tres dimensiones

-equilibrio y desestabilidad que inician el movimiento (éste es uno de los principios del movimiento del que se hablará más adelante)

Lo anterior hace referencia al ESPACIO, ahora bien esto es el inicio de lo que se desarrollará en el siguiente capítulo aunque no se atenderán con detalle estos puntos.

Las ACCIONES del cuerpo involucran la postura y los ademanes que resultan de impulsos rítmicos los cuales tienen distintas calidades. Al estudio del ritmo y de la dinámica lo llamo eukinetics. Identificó cuatro factores que determinan la DINÁMICA y calidad del movimiento y estos son: tiempo, espacio, peso y flujo de energía y como se relacionan.

El cuarto elemento que menciona es el de: RELACIONES entre las partes del cuerpo, entre el cuerpo y su espacio y entre las otras personas y objetos.¹⁴ Varias ideas derivan del concepto de las interrelaciones y entre ellas están: las ideas del sentimiento de consciencia y sensibilidad al grupo y la atención prestada a la abundancia de formas y relaciones grupales que ocurren en esta interrelaciones.

El esfuerzo por ver a la danza como un arte tangible y por tanto procurar su análisis y notación pasó de dirigirse del estudio de los pasos y las posiciones a la comprensión de que

¹⁴ idem, pp.24-34

el movimiento es un proceso que ocurre en el espacio y el tiempo utilizando el flujo de la energía corporal, de una extremidad a otra. Lo anterior facilita así su comprensión y da herramientas para perfeccionar su ejecución.

En el centro de todo está la expresión humana utilizando el instrumento humano, el CUERPO. Reconoció que a través del movimiento, los sentimientos, los estados de ánimo y las ideas se pueden comunicar. Ahora bien, para preparar al instrumento, el bailarín necesita entrenamiento en un ambiente en el que pueda desarrollarse como persona más allá de entrenar únicamente para el aprendizaje de ciertas habilidades. El bailarín necesita conocer su instrumento para poder utilizarlo expresivamente. Es necesario que la clase de danza propicie un amplio entendimiento del cuerpo y logre profundizar en la filosofía de la danza. El apoyo de la coreología a la clase de danza beneficia a los bailarines de manera que puedan tener una referencia más clara para acercarse al fenómeno físico-artístico. La expresión corporal como lenguaje necesita tanto de un vocabulario como de sintaxis y Laban introduce códigos que ahora retomamos y seguimos desarrollando. El bailarín tiene que entrar en contacto con su propio cuerpo, **cada individuo** aprende a trabajar con el Cuerpo que es o que tiene y aquí entra un punto muy delicado e importante que es el de aceptar, conocer y valorar el propio cuerpo. La vida de muchos artistas se ve profundamente obstaculizada pues existen criterios que hacen que la imagen del propio cuerpo luche constantemente con una imagen ideal construida de lo que es un bailarín. Ciertamente hay cuerpos que tienen más facilidad de ejecutar determinadas acciones, ahora bien debemos recordar que bailarín no es solo cuerpo... La integridad de un bailarín implica un desarrollo de muchas capacidades y es preciso mencionar que todo artista es antes que nada un ser humano y si bien necesariamente requiere de ciertas características físicas para bailar, la experiencia nos enseña que no es posible catalogar los cuerpos en marcos rígidos pues todos son sujetos en construcción. El entrenamiento físico y la condición física requiere un tratamiento detallado equivalente al de un atleta y ese apartado se detallará más adelante.

Entonces se plantea la necesidad de descubrir la relación que tiene su propio cuerpo con el espacio en el que se desarrolla. Este punto es de vital importancia pues se puede perder de vista que la danza entre otras muchas de sus dualidades es una actividad del cuerpo consigo mismo y del cuerpo en su entorno. El entrenamiento entonces debe incluir una **exploración** del espacio, de como utilizarlo, de como se afecta el uso del ritmo y del tiempo (dinámica) y como las distintas cualidades van puliendo y haciendo de la danza algo mucho más rico y elaborado, que aprovecha los contrastes hasta presentarse como una verdadera obra de arte...

En la década de 1920 el vocabulario de los pasos y las calidades de movimiento era estricto y limitado. Para muchos aun en nuestro días, la adquisición de técnica se refiere a un patrón finito y establecido de habilidades que practicadas con regularidad se mantienen convirtiéndose en su vocabulario de danza. Examinando el potencial expresivo del cuerpo se abrió una esfera mucho más amplia en posibilidades de uso del espacio, dirección, forma; ...parecía que la intención de Laban era de dar acceso a la versatilidad de movimiento que puede ser traído a la creación artística; cada persona contribuyendo como verdadero artista. Este acercamiento implicaba aumentar la habilidad del bailarín para ofrecerle más opciones y un rango de acción más variado y amplio.

Para Laban había dos variantes dependiendo de la ejecución del movimiento:

- realizar el movimiento que era intencionado y/o
- bailar por la expresión y la recreación...

Parece que el péndulo de la precisión técnica-expresión esta en diálogo permanente desde el desarrollo de la danza como actividad de espectáculo sin importar a que género pertenece. Era indiscutible que tener habilidades y destreza así como un cuerpo que conozca la técnica es fundamental; para desarrollar lo anterior entra lo que en nuestros días estudiamos bajo el nombre de preparación o condición física. Ahora podemos estudiar la disciplina artística con el auxilio y los aportes del desarrollo científico que nos ayudan a lograr: flexibilidad, control, coordinación. Relacionándose a la prioridad de tener bailarines versátiles, que al igual que un cantante puede conocer su determinado rango de expresión, es importante el bailarín conozca su rango individual. Cada persona tiene características diferentes y de como las utilice dependerá su desarrollo. Sin duda nuestro rango de movimiento puede aumentar si nos concientizamos de las tensiones físicas y emocionales que lo limitan. Lo anterior es un gran reto en nuestros días.

Como maestro de danza, Laban era más un catalizador que un instructor y más que un juez un crítico, un inspirador y un perceptivo analista. Vea en la educación un proceso en el que las cualidades de las personas se desarrollan tomando en cuenta el ambiente social y cultural al que pertenecen más que limitarla a la actividad escolar, formal. La expresión y la creatividad eran puntos centrales para el crecimiento de los individuos y enfatizó la idea de "aprender haciendo" en un ambiente y en una atmósfera apropiada.

"Si la vida es movimiento y todo movimiento tiene su propio ritmo, la manera en que podemos derivar el máximo beneficio de la vida es al ver los diferentes aspectos de cambio y desarrollo en un patrón rítmico..." 15

Su preocupación por un individuo sano, en armonía y equilibrio es uno de sus objetivos, y a pesar de que el cuerpo tiene esqueleto y un sistema neuromuscular que facilita la movilidad de dicho esqueleto articulado, lo anterior no contribuye al estudio del movimiento a menos que se comprenda esto último como una función unitaria de cuerpo y mente. Sostiene que de cada individuo por ser único demanda un acercamiento más complejo. Una vez analizado el concepto de unidad y de complejidad es posible y deseable identificar las funciones específicas del cuerpo.

En Inglaterra, después de la Segunda Guerra Mundial, los conceptos educativos de Laban parecían coincidir con los conceptos de pedagogos como John Dewey en lo referente a procurar un desarrollo holístico de los individuos. Sus conceptos de armonía y equilibrio favorecieron cambios en la evolución de las ideas de entrenamiento físico a educación física y más adelante a referirse inclusive al arte del movimiento. Sugería que la educación por la salud involucraba unidad del cuerpo y de aspectos emocionales. Su acercamiento al ejercicio procuraba experimentación, exploración, creatividad, expresión resultando en una actividad recreativa.

En cuanto a su manera de dar clases comenta: "Pequeños cambios en los procedimientos de una clase recreativa tienen grandes repercusiones. Trabajar en un círculo o todos mirando hacia el frente del salón, mirar la dirección de tú elección, colocarse en un lugar de tú elección o el que te ha sido asignado son formas sencillas de mostrar independencia y de confirmar o disminuir la seguridad de si mismo".¹⁶ Comenta que la educación también incluye un reto constante de enfrentar el medio ambiente. Sus propuestas incluyen mayor juego, exploración e interacción social. Esto ultimo me recuerda algo que dice una gran maestra mexicana, Martha O'Reilly de Trejo, directora y fundadora de la Escuela de Ballet del Valle, quien opina que en una buena clase hay "algo viejo, algo nuevo y algo divertido" por aprender; en lo "viejo" es el repaso, perfeccionar lo conocido, en lo "nuevo" esta un reto y en lo "divertido" se recrea el espíritu, además lo divertido puede ser durante la repetición , en la enseñanza de lo nuevo o como actividad aparte.

En una publicación llamada "Moving and Growing" del ministro de Educación en Inglaterra para escuelas primarias, en 1952 , escriben: "Especialmente en el momento presente existe la necesidad de redescubrir algo de la visión educativa de R. Laban para que los ciudadanos del mañana sepan como disfrutar del movimiento y como aplicar su confianza y placer de una manera integral por el resto de sus días." ¹⁷

Me parece que el capítulo puede mostrarnos como la danza ha sido un fenómeno estudiado desde hace muchos años en los que cada maestro ha aportado algún elemento hasta construir un cuerpo de conocimiento referente al movimiento como lo es la coreología actual. Hablar desde el punto de vista pedagógico sobre el beneficio del estudio y práctica de lo que ofrece esta disciplina es sin duda un paso necesario si nos referimos a temas referentes a la enseñanza: a contenido y formas para transmitirlos. Ahora bien, la coreología de nuestros días en su búsqueda por comprender el fenómeno de la danza y beneficiar su desarrollo esta en constante delimitación de su área o campo de acción. Su relativa juventud hace que su precisión y delimitación estén en un proceso de definición y desarrollo. Este se verá beneficiado cuando reciba aportes, críticas y sugerencias de más personas que se interesen en conocer sus alcances y aplicaciones. Dentro de lo que hoy se considera el campo de los estudios coreológicos, ciertos autores entre quienes encontramos a Valerie Preston-Dunlop, mencionan que con la coreología se analiza lo siguiente:

- Trabajos coreográficos y eventos de danza
- Estilos y vocabularios
- Comportamiento mundano para ser transformado a danza pues cabe mencionar que el mundo de la danza parte de un movimiento humano natural pero estilizado y transformado por maestros, coreógrafos y ejecutantes.

16 idem, p.59

17 idem p.51

El estudio coreológico se hace a través de:

Estudio de los **principios teóricos**: por ejemplo: **el modelo estructural los principios de orden coreológico**

Métodos de investigación: por ejemplo: análisis de obras ya creadas , documentación, sistemas audiovisuales, notación experimentación, exploración del movimiento

Estudio de sus **aplicaciones**: por ejemplo: coreografía, docencia, presentaciones al público investigación, literatura de danza...

Si en determinado momento se requiere precisar determinado género de danza de alguna manera nos remitimos a un área de la coreología que corresponde al estudio de los distintos vocabularios o lenguajes dancísticos. Independientemente de casos particulares de vocabulario, lenguaje o género al que hagamos referencia

el **común denominador** de toda danza es el que he nombrado

BINOMIO BAILARIN-MOVIMIENTO

o lo que entendemos como **MEDIO DE LA DANZA**.

Así como para la música su medio es el sonido y cada instrumento lo produce de manera distinta, para la danza el medio es el movimiento y el bailarín es el instrumento integrando al ser humano como ser bio-psico-social.

El siguiente capítulo se refiere a las dos partes del mencionado **binomio bailarín-movimiento**. Se atienden aspectos del bailarín como el sujeto en la danza y del movimiento desde el punto de vista de la coreología. Los principios teóricos de movimiento (coreológico) se desarrollan especialmente en el **modelo estructural** y algunos de los **principios de orden coreológico**.

Capítulo 2 EL MEDIO DE LA DANZA

Si para el pintor el medio es el lienzo, el color; para el músico el sonido..., para el escultor es la piedra, la madera..., ¿cual es el medio del bailarín...?

Si preguntáramos al maestro de Danza cual es el punto hacia el que dirige su enseñanza recibiremos respuestas que incluyen ideas como las siguientes: desarrollar en sus alumnos la expresión artística, la belleza del movimiento, el deseo de comunicar. Sin embargo, aunque estas respuestas contienen algunas características de la Danza, parece que no hacen referencia directa a sus elementos esenciales o constitutivos. La construcción del conocimiento, al igual que la de cualquier edificio tiene cimientos sobre los que más adelante se podrán poner atributos más específicos. Hablar de la belleza del movimiento puede ser una norma muy subjetiva que pierda de vista un número importante de ejes o elementos fundamentales. Es útil precisar que debido a la gran diversidad de posibilidades en danza, al vasto repertorio y al creciente desarrollo de propuestas estéticas, quizá lo primero que el maestro pueda hacer para preparación del alumno es conocer aquello que es considerado el instrumento de todo bailarín= el cuerpo. El preparar, afinar el instrumento para que después pueda interpretar un rango enorme de posibilidades dancísticas es una de las tareas por resolver.

Antes de ver las clases como el aprendizaje de rutinas específicas debería tenerse más claridad en aquello básico y fundamental que le servirá al estudiante al tener conocimiento de su herramienta de trabajo; esto le ayudará para formar su propio criterio de lo que quiere hacer con la danza. Habrá muchos que se interesen en ser ejecutantes en diversas compañías, mientras que otros preferirán la docencia o el trabajo coreográfico. Sin duda las opciones pueden también incluir aspectos terapéuticos o fisioterapéuticos, habrá quienes canalicen su conocimiento sencillamente a tener una grata experiencia de trabajo físico y artístico simultáneamente... Con tan vasta diversidad de opciones: ¿Qué es aquello que el maestro puede presentar como lo fundamental o como la plataforma sobre la que se construye el conocimiento práctico de la danza?

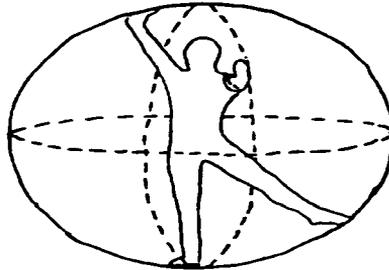
Los adornos de las técnicas en particular no son la plataforma sobre la que podamos construir un cuerpo de conocimientos teórico-práctico confiable. Si determinada escuela dice que la posición de los brazos es de cierta manera y otra dice que es de otra, esto solo responde a rasgos superficiales que no atienden a los cimientos que dan una solidez a la formación del bailarín quien antes de atender a particularidades debiera conocer como es el instrumento con el que más adelante se expresará.

¿Cuál es el punto de partida o bien cuáles son los elementos mínimos que permiten que la Danza exista? Una respuesta que pretenda ser absoluta estaría en un error, pero por motivos de estudio, análisis y búsqueda de claridad pedagógica se podría decir que son:

Un ser humano

Movimiento

2.1 BINOMIO BAILARÍN-MOVIMIENTO



2.2.- EL BAILARÍN, un ser humano

"What a piece of work is a man, how noble in reason, how infinite in faculties, in form and moving how express and admirable, in action how like an angel, in apprehension how like a god; the beauty of the world, the paragon of animals."

"Qué maravilla de obra es un hombre, cuán noble en la razón, cuán infinito en sus facultades, en la forma y en el movimiento, cuán expreso y cuán admirable en acción, cuán parecido a un ángel, en sus entendimiento cuán parecido a un dios, la belleza del mundo, el parangón de los animales."

Hamlet de William Shakespeare

El bailarín es un ser humano por obvio que parezca; está en constante cambio y adaptación. El aprendizaje de sí mismo y de su medio, así como su formación son un proceso continuo. No es una máquina acabada ejecutora de movimientos que cumpla con determinadas funciones y rutinas. Es un ser corpóreo sometido a leyes físico-químicas y biológicas; al adquirir nuevos hábitos se reorganiza su esquema corpóreo presentando cambios y por tanto una adaptación constante.

ordenado y rítmico de la realidad. Sencillamente la creación de una atmósfera de trabajo estimula al ser a buscar esferas sublimes de desarrollo que le permiten entender, elaborar y ubicar la realidad en la que se desarrolla fuera del salón de clases. Cada persona trae consigo mismo un sin fin de anhelos, sensaciones, preocupaciones, experiencias, y muchas veces en un arte tan silencioso encuentra una riqueza personal indescriptible. El saber que su cuerpo tiene límites físicos es una experiencia a la que todo bailarín se enfrenta en determinado momento. Cuando el deseo se enfrenta a la realidad física del cuerpo se nos refresca la memoria de que somos sujetos limitados...y es lo que nos permite crecer.

Todas las personas tienen rasgos de su personalidad que son susceptibles de mejorar. Habrá quienes necesiten mayor disciplina y concentración, otros requerirán ser más cuidadosos consigo mismos. En la danza uno de los principales puntos que debemos mencionar es que cada persona es responsable de sí misma y es necesario una actitud atenta para obtener los máximos beneficios de la clase y con ello disminuir la posibilidad de lesiones.

Un punto clave es la actitud autoresponsable y autocrítica pues la honestidad con el desarrollo de nuestras propias capacidades y potencialidades nos hace perseverar en los momentos de mayor desaliento.

Además el bailarín comparte con un grupo humano una cantidad de experiencias que en suma fortalecen lazos de amistad difíciles de construir en cualquier otra circunstancia pues el presentar su cuerpo tal y como es, sin máscaras ni artificios, le permiten darse a conocer y reflejarse a la vez en el trabajo de los otros. La solidaridad y el trabajo por un objetivo común, el trabajo en equipo verdadero, en donde cada quien aporta lo mejor de sí mismo, es también una experiencia que fortalece al grupo. Esta se da tanto en la clase, en los ensayos como en las presentaciones al público. El ambiente de atención y silencio beneficia la concentración y la ejecución misma pues no hay distracciones que interrumpen la ejecución. Respecto a las correcciones que se dan en una clase es importante no solo atender a las que se dirigen de manera específica y particular a uno mismo, sino que es formativo el atender a las de los compañeros pues va ayudándonos a desarrollar un ojo crítico y analítico que beneficia nuestro propio entendimiento de la materia. En un ambiente donde uno de los objetivos es la expresión es necesario que se pueda canalizar la energía de manera constructiva.

He observado en una relación directamente proporcional que cuando el maestro tiene seguridad y conocimiento de aquello que quiere enseñar lo puede transmitir con creatividad y confianza, mientras que cuando esta inseguro recurre a ocultar sus carencias culpando a los alumnos y una de las formas en que disfraza esto es culparlos por su desempeño incorrecto cuando ha sido él quien no ha podido explicar las cosas con la claridad necesaria para que el alumno pueda captar lo que se espera de él. Hay principios básicos, y cuando me refiero a que el bailarín es un ser humano e insisto en ello es porque todo ser humano merece respeto y el uso de violencia física y en más ocasiones verbal es un terreno que se debe corregir. Podemos citar innumerables ejemplos de casos en los que se cree que ridiculizando al alumno obtendrán mejores resultados: frases como "pareces cerdito..." con tono sarcástico e hiriente deben

modificarse y aquel que se considere maestro de artistas debe empezar por trabajar consigo mismo en conocer aquello que quiere y que puede ofrecer a sus alumnos.

Parece que al decir que el bailarín es un ser humano entramos a un ámbito de valores filosóficos que son los que posibilitarán el surgimiento auténtico de los artistas. Cuando el artista se compromete con su trabajo y descubre que al bailar para sí baila también para los demás y para la humanidad, es cuando la sensación de plenitud se puede compartir. Se presenta como un ser expresivo que requerirá de un entrenamiento específico y que eso lo buscará con gusto si sabe que con eso alcanzará las satisfacciones mencionadas en el aspecto personal y expresivo. Si tiene algo que decir con el arte, encontrará la manera de comunicarlo aunque a veces las herramientas parezcan muy lejanas.

Un ser bio-psico-social, bio- sujeto a un metabolismo y a leyes físico-químicas y biológicas que son una realidad; un ser psico- permeado de afectos favorables y desfavorables que le invitan a buscar un camino de expresión y un ser social que inevitablemente se relaciona con un grupo social con el que puede o no compartir sus ideales y sus preferencias. En todo esto encontramos a este ser que dispuesto a trabajar asiste a la clase de Danza para moldear su cuerpo y su voluntad para crear momentos sublimes para el alma.

Ahora bien, como todo ser humano, pasa por distintas etapas y al principio es un ser que desconoce el área en la que está inmerso. Poco a poco va desarrollando su propio criterio y cabe mencionar que es parte esencial de su proceso de formación cuando ve en la figura del maestro a otro ser humano que también es un sujeto en construcción y que entre los dos y su reconocimiento mutuo como agentes creativos en el proceso enseñanza-aprendizaje construyen la danza encontrando mutuas satisfacciones; el uno por su ejecución, el otro por su transmisión y ambos por su diálogo dentro de una atmósfera de cuidado y respeto equivalente a la de las disciplinas de las artes marciales de las que sin duda tenemos mucho que aprender. El ser humano es un ser vivo y vale la pena viva su humanidad, y si la danza...mejor.

2.3.- EL MOVIMIENTO: Modelo estructural Coreológico

" Durante su reinado hubo una terrible inundación y el agua se estancó y estaba putrefacta... El Emperador de la dinastía Chou dijo: ' lo que le pasa al agua también le pasa al cuerpo humano si no se mueve. La enfermedad se apodera de él.' " 19

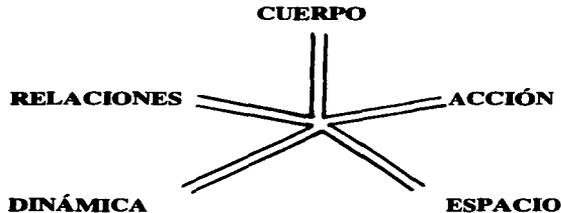
El movimiento es sin duda un elemento esencial en la danza , un movimiento ejecutado por seres humanos. La Coreología es la disciplina que ahora nos ofrece un análisis que permite un

19 Gerda, Geddes; Looking for the Golden Needle, An allegorical Journey, Mannamedia Publication, Great Britain, 1995, p. 85

acercamiento sistemático a los rasgos esenciales de dicho movimiento. Ofrece un estudio sistemático de observación y con ello permite una mejor comprensión de tal materia de estudio. Facilita el estudio de la danza de manera más articulada y precisa con lo que se puede construir un cuerpo de conocimiento que a la vez se puede transmitir de manera más elocuente. Aumenta el vocabulario referente a la movilidad y agudiza la habilidad de percepción y observación de la ejecución así como de la comprensión de la danza. Como ventaja encontramos que es un auxiliar en la toma de decisiones referentes a la ejecución de determinado movimiento. Si el bailarín conoce distintas alternativas podrá elegir entre más opciones, mientras que si su conocimiento es limitado, así lo estará también su rango de acción. Además su posibilidad de ser más expresivo y versátil también se verá afectada. La Coreología es un instrumento de apoyo para comprender el medio artístico. En suma, en lo referente al bailarín, le procura un entendimiento más amplio de su área de trabajo apoyándolo a desarrollarse con mayores posibilidades de decisión en relación a su ejecución y a su movimiento. Hace un estudio preciso en el que procura desglosar aquellos elementos constitutivos para ofrecer un panorama más claro que auxilie al desempeño de los ejecutantes, coreógrafos, maestros. Como ya se mencionó fue Rudolf Laban quien ordenó el estudio de la Coreología; el material que se presenta a continuación tiene como punto de partida inicial la obra de Laban pero desarrollado según el trabajo estructurado por Rosemary Brandt quien actualmente es catedrática del curso de Coreología en "London Contemporary Dance School". Donde se imparten estudios a nivel licenciatura y maestría en Arte validos por la Universidad de Kent en Inglaterra. En el curso de Certificado de Danza Contemporánea y Coreografía se imparte la Coreología como materia teórico-práctica; debido a que he encontrado su gran utilidad es ahora mi deseo compartir lo que en ella se analiza.

El Movimiento desde el punto de vista Coreológico tiene cinco estructuras intrínsecas, que trabajan de manera conjunta y no aislada. El propósito de analizarlas por separado es didáctico para facilitar su estudio y comprensión. Considero necesario el estudio del movimiento pues es un elemento esencial en danza, el binomio bailarín-movimiento es interdependiente.

MODELO ESTRUCTURAL DEL MOVIMIENTO:



2.3.1- CUERPO:

El análisis coreológico del cuerpo se hace desde el punto de vista de su estructura. Ahora bien, la Coreología hace referencia exclusivamente a la estructura, sin embargo en el próximo capítulo se dará un panorama más amplio que incluye aspectos importantes y necesarios desde el punto de vista de la anatomía e inclusive de aspectos fisiológicos o de funcionamiento. El movimiento depende de la estructura y también de aspectos fisiológicos o relativos al uso y aprovechamiento de energía, es decir lo referente a condición física.

El movimiento humano depende de su estructura . Cualquier variación hace una diferencia. Observando detenidamente la estructura se puede entender el movimiento. Si tuviéramos más piernas o más brazos, una distribución diferente de los órganos de los sentidos, o proporciones completamente distintas o variaciones al actual cuerpo humano...sin duda nos moveríamos diferente... La referencia se hace en base a lo conocido como un cuerpo normal para la especie humana.

La estructura actual le permite ser funcional:

1) Un cuerpo simétrico (desde el plano mid-sagital)

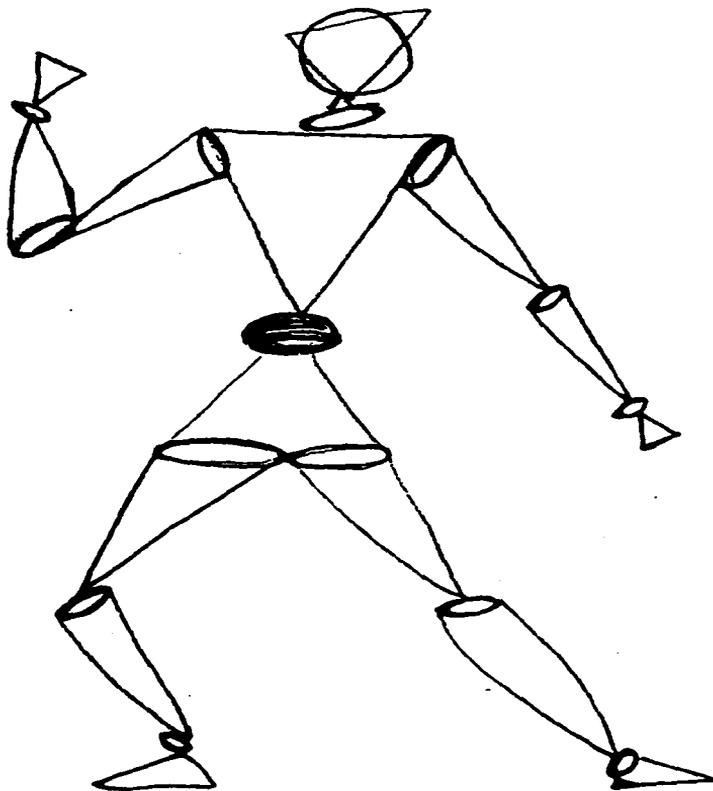
Cabeza	
Tronco	Torso = centro de ligereza
	Pelvis = centro de gravedad
Extremidades superiores	Brazos = con manos con funciones prensiles
Extremidades inferiores	Piernas = con función de sostén y locomoción

2) Un cuerpo articulado

Las articulaciones permiten el movimiento particular de cada parte del cuerpo y dan particularidades de movimiento a las extremidades dando también una forma precisa y particular al cuerpo.

**Principales articulaciones: columna vertebral,
hombro, codo, muñeca, dedos,
cadera, rodilla, tobillo, dedos de los pies**

Hay partes que tienen una movilidad que les permite mayor independencia del resto del cuerpo. Mientras más claridad se tenga en el tipo de articulación se obtendrán mayores beneficios para la ejecución de los distintos movimientos.



3) Superficies

El movimiento tiene connotaciones y asociaciones significativas para el grupo humano. Si vemos un cuerpo moverse dentro de la forma natural dependiente de la estructura y función nos da una impresión distinta a que si vemos que el cuerpo se mueve de manera antinatural. Esta categoría es una de las más interesantes por las sutilezas que presenta en referencia al desarrollo de los diferentes vocabularios. Los coreógrafos tienen la posibilidad de jugar con estas variaciones dependiendo de lo que quieran comunicar y expresar a su público. ¿Cuáles son las superficies que guían el movimiento? En general el movimiento de acercamiento hacia el frente se da con la superficie frontal mientras que una actitud de retirada sin que el cuerpo se altere se da con el dorso. Cabe mencionar que existen diferencias muy interesantes entre el vocabulario y la técnica del Ballet y el de la Danza Contemporánea en lo referente a las superficies del cuerpo. Para el Ballet la superficie que está en contacto con el suelo es la de la planta de los pies e inclusive a veces ni esa lo está completamente por el desarrollo del trabajo sobre las puntas de los pies. Eso hace que el trabajo de los pies sea particularmente importante y expresivo. Vemos que los aspectos funcionales llevan a lo estético y por lo que es deseable que horas de trabajo se dediquen a fortalecer los pies que de otra manera quedarían siempre en ser partes del cuerpo meramente funcionales sin transformarse en expresivas...hay pies que llegan a ser, dentro de su naturaleza, casi tan expresivos como las propias manos.

En la danza contemporánea se da un mayor uso de las superficies corporales que entran en contacto con el piso. Así el cuerpo puede expresar otro tipo de ideas y sentimientos. Existe un mayor número de puntos de apoyo que van desde poner las manos en el piso como toda la gran variedad de movimientos que hacen uso distinto de las rodillas y el resto del cuerpo el cual se desplaza de diferente forma. Las implicaciones que esto tiene pueden ser utilizadas de manera muy expresiva en distintas coreografías en las que el cuerpo necesite expresar actitudes y estados de ánimo muy particulares. Es interesante observar las particularidades de las superficies de las manos. Tomamos los objetos con la palma de la mano y si intentáramos hacerlo con el dorso el resultado además de no ser funcional se ve grotesco. En el ballet las palmas de las manos en general, es decir en la mayoría de las posiciones básicas de la técnica, se colocan de manera que el brazo luzca armónico y de una línea curva, agradable y natural a la vista. La palma de la mano debiera poder ser observada desde el propio bailarín en todas las posiciones curvas. Para Martha Graham el vocabulario de la danza clásica no fue suficiente para expresar lo que ella necesitaba expresar. Podemos observar como ella trabaja con distintas superficies del cuerpo, *mostrando un cuerpo que por momentos muestra superficies que podrían verse como más vulnerables. Muestra las palmas de las manos hacia el exterior por ejemplo. Este tipo de observaciones son las que hacen que los coreógrafos contemporáneos puedan jugar con un variado repertorio de movimientos haciendo referencia a distintas funciones expresivas.



Distinta superficie corporal expuesta al Danzar

En ocasiones no se insiste lo suficiente en el trabajo dorsal por ser una superficie que aparentemente está menos expuesta que el frente del cuerpo siendo ésto un gran error pues el movimiento involucra al cuerpo en su conjunto. En el caso de una presentación de alguna obra en el escenario, el bailarín está expuesto en todo momento pues su cuerpo se mueve y es observado desde muchos puntos y distintas perspectivas. Aun en teatros como los que conocemos en los que en general el escenario es un espacio que tiene tres lados cubiertos, el bailarín presenta superficies que son expresivas en todo momento. En algún momento escuché de una maestra: "que tú espalda sea tan expresiva como tú cara..." y sin duda por las características de expresión facial eso iba a ser una tarea difícil, sin embargo me parece un comentario útil pues recuerda que aquellas partes del cuerpo que tienen menos posibilidades expresivas por su estructura y naturaleza merecen gran atención.

Lo relacionado al Sistema Locomotor que permite el movimiento se abordará en el siguiente capítulo.

2.3.2- ACCIÓN:

Todo movimiento se presenta en tres dimensiones. Las posibilidades de movimiento son infinitas y sería imposible describirlas todas detalladamente por lo que se han agrupado en categorías que podemos distinguir en general.

Según la organización del cuerpo y del manejo de la energía, encontramos 12 categorías de movimiento. No es una referencia a movimientos en particular sino a tipos de movimiento susceptibles de ser ejecutados en danza. Antes de describir las distintas categorías quisiera comentar que la Danza es una **secuencia** de acciones en una forma determinada y particular. Ninguna acción está aislada: la preparación, la ejecución y el final de la acción reúnen distintas acciones simultáneamente. Ahora bien, es importante partir de una clasificación básica ya que nos ayuda a distinguir las características principales del movimiento. En estas categorías se nombra aquello que es el resultado de la acción física, es decir, el nombre se da a partir de lo que percibimos independientemente de lo que el ejecutante tenía en mente por hacer; si su intención era saltar y no se elevó del piso se juzgará el resultado y no la intención. Por otra parte es útil mencionar que el movimiento siempre se da como resultado de opuestos, es decir antes de una extensión hay una flexión, no se puede extender algo que ya está extendido, considerando las acciones como grandes grupos sin caer en particularidades o variaciones en el grado de la acción es decir si es grande o pequeño, etc. Podemos observar las siguientes categorías: (los símbolos se utilizan en coreografía para notación o escritura más específica).

1) Desplazar de un punto A--B (travel)



2) Girar alrededor de un eje (turn)
 eje vertical (pirouette)
 eje horizontal (maroma)
 eje sagital (rueda de carro)



3) Enroscar (twist) puede ser de toda o una parte del cuerpo



4) Inclinar (tilt) El peso del cuerpo sale de la línea de gravedad



5) Caer (fall) El peso del cuerpo se deja a la fuerza de gravedad sin resistencia



6) Cambiar de puntos de apoyo (changes of support) un nuevo apoyo al añadir una extremidad

ej: cambios de peso, de una pierna a otra o más elaborado cuando interviene un punto de apoyo distinto como es apoyarse en una o ambas manos



7) Contraer, doblar, flexionar (contract, inwards)



8) Estirar, alcanzar, extender (out)



9) Saltar (jump) (Variaciones de 2-2 pies

2-1

1-2

1-1

(Gr.allegro, allegro, petite allegro)



10) Inmovilizar (Stillness)

esta categoría se menciona como una acción ya que se considera que una posición continuamente detenida es activamente detenida e implica acción pues no es lo natural



11) Hacer un ademán y/o gesto (gesture)

Es un movimiento aislado de alguna parte del cuerpo
También se refiere a gestos de la expresión facial



12) Inespecífico (unspecified)

Se incluye esta categoría pues algún movimiento puede tener características relativamente inespecíficas.

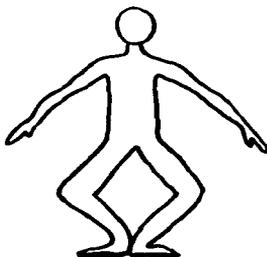


Las categorías del 1) al 10) pertenecen a movimientos que en general involucran a todo el cuerpo.

En relación a la categoría 10) de "Stillness" las tradiciones orientales tienen distintas reflexiones como lo encontramos en el pensamiento de Tao Te Ching:

"La quietud es al amo del movimiento. La pesantez es el cimiento de la de la ligereza." 20

Es útil saber distinguir distintas acciones y así tomar decisiones que enfaticen tal o cual movimiento. Ej. en un *plie*, flexión de las rodillas, habrá quien piense solo en el movimiento de bajar, mientras que otros atenderán a esa acción pero con la idea complementaria de no desplomar el cuerpo, es decir bajar pero con resistencia; más aun insistiendo en la rotación de las piernas logrando la abertura. Mientras para unos el *plie* es una flexión, para otros es más bien una acción de abertura, cambiando la calidad del movimiento, es decir para la misma acción, una intención diferente presenta una gran diferencia.



Acción de flexionar conocida como *Plié*.

Cabe mencionar que los nombres de los pasos de ballet están en francés pues fue en Francia donde se les codificó por primera vez. Se les designaron nombres que en muchos casos logran ser descriptivos de la acción a la que se refieren. Por lo anterior se recomienda que tanto maestros como alumnos tengan conocimiento del significado de los términos que utilizan. Por ejemplo: *frappe*=golpear, y el tipo de acción que se espera de tal movimiento. Es útil mencionar la existencia de un diccionario de reciente publicación con la terminología del Ballet Clásico cuya consulta puede ser de apoyo para la enseñanza. ²¹

Ahora bien si tomamos como ejemplo un paso del vocabulario de Ballet que haga referencia a distintas acciones secuencialmente, podremos notar cuan útil es poder desglosar la acción general para distinguir cual es el movimiento que se requiere enfatizar en tal o cual paso sugerido.

De ninguna manera debemos perder de vista que el análisis busca ayudar y que el baile es una secuencia fluida de movimiento que no se debe fragmentar hasta que parezca robótico como llega a ser la interpretación de algunos ejecutantes cuando aprenden determinadas rutinas o coreografías. El análisis de las acciones es un auxiliar en la comprensión conceptual y teórica que facilita el detectar cuales son las necesidades para realizar determinado movimiento.

En una acción aparentemente muy sofisticada, lo importante si vemos las distintas acciones que intervienen es que podemos precisar que momento es el que requiere de mayor énfasis. Es un recurso que sirve para desglosar las partes del movimiento y resaltar lo que más convenga.

Ej. *Grand Jete en tournant* : un gran salto con giro.

acciones: desplazar,

"gesture" de estiramiento de la pierna

giro

SALTO

descenso

extensión

"El bailarín avanza hacia adelante, lanza una pierna hacia arriba, se impulsa de la otra pierna para saltar lanzándola en la misma dirección que la primera pierna mientras que el cuerpo gira en la dirección de la pierna de la que se impulsó y cae sobre la pierna que ejecutó el primer movimiento de *grand battement* (que es una acción como patada con la rodilla estirada).

Los brazos normalmente pasan de segunda posición a través de primera hasta quinta en el *grand battement*, bajando a demi-bras o a segunda posición.

Normalmente inicia con una pas de bourre como *carrerita*.

También es llamado *jete entrelace* (escuela Vaganova) o *tour jete* (Americana). " ²²

²¹ Rhonda Ryman, *Dictionary of Classical Ballet Terminology*, Royal Academy of Dancing, Battley Brothers Limited, United Kingdom, 1995

²² Rhoda Ryman, *op.cit.*, p. 44

2.3.3- ESPACIO:

Es una categoría antropreferente, es decir parte del ser humano y desde ahí ubica si algo está arriba, abajo, delante, atrás. Esta estructura se refiere en particular a la relación existente entre el cuerpo humano y el espacio en el que se va a mover. Pero fundamentalmente se basa en la manera en que el cuerpo presenta formas y figuras en el espacio. Las formas que se presenten para nuestra percepción se dan en :

unidades conocidas como unidades Coréuticas , referentes al espacio

y son dos: líneas rectas y curvas

Ahora bien se le ha designado como ChuMm (Choreutic units and Manners of materialization)²³ a aquellas formas en las que el cuerpo presenta formas que son percibidas por los espectadores. Están agrupadas en cuatro y son como sigue:

A través de:

- 1) Diseño Corporal (es decir la posición o postura)
- 2) Progresión Espacial (movimiento del cuerpo , lo que presenta a través del la progresión del movimiento en el espacio)
 - ej. crear la imagen de un círculo mostrando su trayectoria con el movimiento de una parte del cuerpo.
 - ej.: en ballet el *Ronds de Jambe* precisamente se refiere a una rueda o círculo imaginario creado con el movimiento de la pierna en el que los dedos del pie hacen dicho dibujo sobre el piso.
- 3) Tensión Espacial (la forma creada como un volumen)
 - ej: crear la imagen de un círculo con ambas manos sosteniendo imaginariamente una pelota. Puede crearse también entre distintas personas creando formas más amplias en el espacio.
- 4) Proyección Espacial (el cuerpo proyecta determinada línea en el espacio, crea la ilusión de continuidad, rebasa el límite corpóreo, ésto se logra de manera evidente con la mirada) ej. Señalar un punto lejano en el horizonte y buscarlo con la mirada dando la impresión de una línea en la distancia.

Es fascinante poder observar las distintas alternativas que se tienen para crear la ilusión de un uso del espacio distinto. La proyección es uno de los aspectos más utilizados y conocidos. Ahora bien, el aprovechamiento de estas cuatro formas, darán mayor variedad en la ejecución dándole una calidad mucho mayor. La combinación es lo que hace que el trabajo tenga más calidad, es por tanto importante que se conozcan las opciones y se elijan según convenga. Es

²³ Preston, Dunlop, Valerie; Dance Words, Great Britain, 1995

como el caso del pintor que tiene la oportunidad de utilizar distintos elementos sin limitarse a esquemas. Las transiciones por el camino de las formas en el espacio son un área de grandes posibilidades de experimentación.

Esto es lo que corresponde a la estructura de espacio y solo cabe añadir que dentro del concepto de espacio, independientemente a la formación de formas y figuras del cuerpo, también podemos incluir la idea del espacio y de cómo aprovecharlo dependiendo de distintos planos o niveles: pueden ser el trabajo de piso, el estar en un nivel medio y el ir aumentando en altura hasta lograr despegarse del piso como es el caso de los grandes saltos.

El uso del espacio cuando se trabaja con grupos es un área muy interesante y retomando el ejemplo del pintor, aquí solo cabe mencionar que el escenario es como un lienzo en el que el coreógrafo puede buscar situaciones de armonía, equilibrio, desequilibrio, balance escénico y jugar con las transiciones de los seres en escena recreando al público y aprovechando todas las oportunidades que el espacio le ofrece.

La Danza es una de las actividades artísticas que pertenecen a las espacio-temporales, y como dijera Laban, "el movimiento es la arquitectura ..." Vale la pena explorar todo lo que el espacio ofrece.

2.3.4.- DINÁMICA:

La parte del estudio coreológico del movimiento referente a dinámica atiende principalmente a las **ideas de energía**; es decir al uso funcional de energía como se puede observar entre la tensión y relajación muscular y en general como el flujo de energía y el resultado que de ella se aprecia en términos de calidad de movimiento. Responde también a la relación existente entre nuestra energía y la fuerza de Gravedad. La liberación de energía es la que permite que el movimiento exista, y dependiendo de como se distribuya la concentración o la liberación de energía se tendrá movimiento. También depende de un ritmo.

La idea de dinámica va asociada con la de matices, contrastes, variaciones; equivale a que escuchemos a un gran orador a que con su voz de una entonación distinta y no caiga en la monotonía. Esa posibilidad esta en todo individuo pero es necesario que conozca que puede presentarse de un manera distinta si conoce las alternativas.

En esta categoría un factor esencial es el del uso del Tiempo en relación a la velocidad y a la duración. La idea de **aceleración o desaceleración** son lo que permite las variaciones que percibimos y que dan los matices que hacen que el movimiento tenga los contrastes que en pintura equivalen a los claro-oscuros o al juego de luz y sombras.

Las variaciones del uso de energía permiten que una misma secuencia pueda expresar enormes diferencias. Encontramos cuatro unidades rítmicas:



= Énfasis en el uso de Energía



= Duración del Movimiento

1) Impulso: La energía es la que inicia el movimiento y después disminuye



2) Impacto: Existe una aceleración progresiva y al final la energía se concentra y frena o detiene el movimiento



3) Oscilar o swing: La energía se libera y es la fuerza de Gravedad la que entra en acción, por ejemplo un péndulo.



4) Continuo: La velocidad se mantiene sin que acelere o desacelere

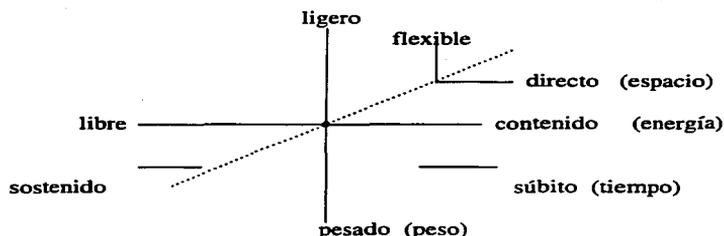


Examinando cuales son los factores que afectan la dinámica podemos observar que entre los siguientes extremos hay una gran posibilidad de crear distintos movimientos; para Laban tenemos entonces un movimiento que dependiendo del uso que se haga de su

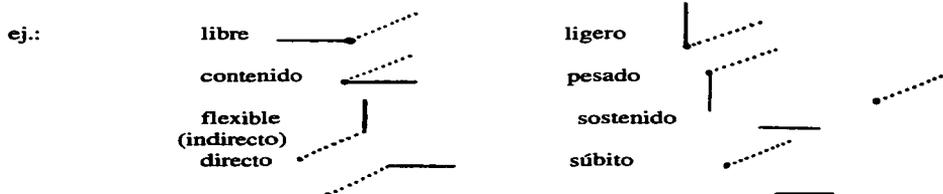
Energía	resultará en	=	libre	o	contenido
Peso		=	ligero	o	pesado
Tiempo		=	sostenido	o	súbito
Espacio		=	flexible	o	directo

La actitud que se tenga hacia cada uno de los cuatro factores es lo que crea la calidad del movimiento, es decir el ejecutante CREA para la percepción. Dependiendo de su habilidad tendrá la posibilidad de producir una gama más variada de calidades de movimiento. Para ciertos estilos la búsqueda se dirige hacia determinada calidad de movimiento y como veremos a continuación el movimiento se puede "agrupar" según afinidades. Lo que resulta de estos cuatro factores es lo que observamos como una combinación que se presenta en la siguiente gráfica desarrollada originalmente por R. Laban y conocida con el nombre de

GRÁFICA DE ESFUERZO



La notación de estos elementos recibía el nombre de Eukinetics, y aunque desde la década de los 1920's era utilizada por Laban y sus colaboradores: Dussia Bereska, Kurt Jooss, fue hasta 1947 con A.C. Lawrence que los símbolos de esta gráfica fueron publicados y utilizados en notación²⁴



Aquellos movimientos que pensamos como ligeros en relación a la idea de peso, libres en cuanto al uso de energía, sostenidos en tiempo y flexibles o lo equivalente a decir que tienen una trayectoria más amplia antes de llegar al punto a donde finalizan se ubican del lado izquierdo de la línea punteada diagonal que divide la gráfica. Pensemos en un Adagio cuya característica es el control y la "lentitud" como tiende a reunir los elementos mencionados.

El extremo opuesto es el tipo de movimiento directo, contenido o compacto de energía, súbito y fuerte. Es necesario mencionar que las combinaciones son infinitas pero a grandes rasgos las afinidades tienden a hacer que determinados movimientos se cataloguen fácilmente en alguno de los "dos grupos".

Es importante que no limitemos nuestra idea de que el movimiento pertenece a un grupo o al otro pues sería un error muy grave. Ahora bien, uno de los Principios de Orden Coreológico o

²⁴ Bartenieff Irmgard and Dori Lewis; Body Movement, Coping with the environment, Gordon and Breach Science Publishers, U.S.A., 1982, p. 224

de Movimiento, indica que cierto tipo de movimientos tienden a ir de la mano, es decir su afinidad hace que se realicen compartiendo características con los del mismo lado de la gráfica. Pero en términos de variar y mejorar el movimiento podemos y debemos experimentar con las distintas posibilidades y así descubrir que se ve mejor, y **SOBRE TODO** que facilita la ejecución del movimiento deseado.

Si un bailarín tiende a bailar con una característica de lentitud , por ejemplo le podemos sugerir varíe alguno de los otros factores para sugerir un movimiento más veloz. Por ejemplo indicando procure variar el uso de espacio y hacer un uso de espacio más directo . Es interesante observar las posibles **variaciones** en el resultado de la ejecución si se ejecuta con diferentes **intenciones**. El resultado o la manifestación exterior viene de la combinación de la decisión y la claridad que se tenga al ejecutar cierto movimiento.

Otra variación que resulta interesante es cuando dependiendo del físico particular de cada individuo se le sugiere se mueva con otros elementos para ayudarlo, por ej. a alguien con poco volumen corporal se le indica un uso diferente de espacio y cambia lo que percibimos de el.

"El objetivo es un cuerpo organizado que se mueva con la máxima eficiencia y el mínimo de esfuerzo, a través de la consciencia de como trabaja." dice Moshe Feldenkrais quien ha desarrollado un sistema con ejercicios para hacer que el cuerpo este en mejor disposición de realizar los movimientos que desee. Es útil conocer las posibilidades que hacen que la calidad del movimiento aumente. Las variaciones en la dinámica del movimiento pueden crear efectos muy específicos y gratos.

2.3.5- RELACIONES:

A este elemento ya se hizo referencia en la descripción de las principales propuestas de Rudolf Laban. Se refiere básicamente a dos aspectos distintos; la relación de

El cuerpo consigo mismo

El cuerpo con otras personas y/u objetos

El cuerpo consigo mismo.

Esto es sin duda uno de los mayores retos desde mi punto de vista pues en la enseñanza hay que combinar el poder ejecutar movimientos aislando las distintas partes del cuerpo pero simultáneamente hay que lograr una armonía que además de ser más agradable estéticamente, refleja una coordinación y un mejor aprovechamiento de los distintos movimientos.

La relación existente del propio cuerpo con cada una de sus partes facilita el movimiento continuo. La energía que lleva a las extremidades y al resto del cuerpo a una actividad más fluida favorece un movimiento coordinado de mayor control . Sentir un cuerpo integrado y en armonía es quizás una de las mayores satisfacciones al bailar. Refiriéndome a la integración quisiera comentar que el centro del cuerpo es **FUNDAMENTAL**. El movimiento que parta de una buena base, que está en general en la colocación de los pies y la cadera, necesita tener una clara relación

con el centro del cuerpo y el uso de los músculos abdominales facilitando el funcionamiento integral.

Este es quizás el punto más importante relacionado con lo que en el capítulo IV se tratará en relación con las Rutas imaginarias. Uno de los mayores errores en la enseñanza es la falta de insistencia en un **cuerpo integrado** sabiendo que cada parte afecta a la otra. Los ejemplos son innumerables. Podemos comentar a grandes rasgos dos tipos de situaciones. En el caso de los grupos musculares, cuando se presentan fuertes desequilibrios, el cuerpo tiende a sustituir el esfuerzo utilizando todos sus recursos posibles. Cuando aún no se ha comprendido la idea del **centro del cuerpo** y de la colocación de las caderas en muchas ocasiones se dedican horas de trabajo al entrenamiento de las piernas perdiendo de vista que los mejores resultados se obtienen cuando existe una conexión o un trabajo integrado del cuerpo. Como ya se mencionó, particularmente el trabajo del abdomen sin temor a equivocarme es de lo más **básico, necesario y fundamental** para un correcto desempeño. Cuando hablo del abdomen no se puede perder de vista que mantiene una relación directa con el trabajo del torso, de los músculos de la espalda, piernas, etc.

Además en referencia a las lesiones existe una gran confusión en cuanto a verlas como lesiones aisladas del contexto corporal general o no. Lo anterior limita mucho su recuperación y favorece recaídas pues no se atienden desde una visión integral. Veamos por ejemplo una lesión de la zona baja de la espalda. Por increíble que parezca la mayoría de este tipo de lesiones se deben al desequilibrio entre la fuerza del cuádriceps y los músculos isquiotibiales.²⁵

El cuerpo con otras persona y/u objetos

Esta área que puede tener gran aprovechamiento en el contexto del salón de clase y en el trabajo en el escenario. En cuanto al salón de clase es importante que la relación con las otras personas mantenga un uso de espacio que permita a todos los ejecutantes desempeñarse lo mejor posible. En relación al trabajo coreográfico, dependerá la intención del coreógrafo y el uso que haga de los otros componentes del movimiento para su obra. La relación depende de la obra de la que se trate.

Dentro de este apartado se incluyen conceptos de distancia, proximidad o lejanía. Ir desde la indiferencia, el contacto visual o el contacto físico que va desde tocar hasta las elevaciones en que un cuerpo depende por completo del otro. Esto se puede observar con toda claridad en un dúo o "*pas de Deux*" de la técnica clásica. Para una comprensión de este apartado recomiendo se vea La Escena del Balcón del *Pas de Deux* de Romeo y Julieta con la coreografía de Kenneth Macmillan interpretada por Natalia Makarova y Kevin McKenzie.²⁶

²⁵ Conferencia de Dance U.K., "Fit to Dance?, aspects of Fitness, Injury and Nutrition for Dancers", Middlesex University, Londres, octubre, 1995

²⁶ Video American Ballet Theatre in San Francisco; Romeo and Juliet Balcony Pas de Deux, Música de Prokofiev, Sergei; Coreografía de Macmillan, Kenneth Marzo, 1985.

Ahora bien, en Danza Contemporánea, en la década de los sesentas surge lo que ahora conocemos como Improvisación de Contacto. Este nuevo tipo de acercamiento tiene en esencia la idea de permitir una nueva relación entre los intérpretes quienes responden con elementos de un hecho que es desconocido. Improvisan con su movimiento y el de sus compañeros ante algo impredecible hasta cierto punto. De hecho ya hay Compañías cuyas presentaciones no solo están basadas en este tipo de improvisación sino que en las funciones al público tienen este elemento como algo esencial en la obra, por ejemplo el caso de la Compañía de Sue MacLennan en Londres.

Lo anterior se refiere a la relación entre personas, en cuanto a la relación con objetos es interesante mencionar que hay coreógrafos que han hecho un uso muy particular de esta oportunidad. Con objetos en el escenario, no hay un escenario vacío únicamente, sino que cuando es deseable se incluyen objetos como son esculturas en el caso de obras de Martha Graham o de otros recursos de maestría escenografía. Sin duda es un espacio abierto y vasto para la creatividad.

Llegamos entonces al fin de este acercamiento al **Modelo Estructural del Movimiento** en el que se atienden aquellos puntos básicos que procuran facilitar la comprensión general de los elementos de la Danza. En su estudio, práctica y aplicación estará el resultado para darle al baile aquellas variaciones que hacen que se vea, se conciba y se baile diferente. Cuerpo, Acción, Espacio, Dinámica y Relaciones son elementos que interactúan, no pueden presentarse aislados. Debemos recordar que no es posible conocer y aplicar todos estos conceptos de un día para otro. Su estudio requiere un avance sistemático y ordenado. Sugiero que los maestros compartan y dialoguen con los alumnos estas posibilidades, experimenten y descubran por sí mismos las diferentes variaciones. No quisiera pasar a lo siguiente sin mencionar aunque sea **brevemente** dos de los **principios de orden coreológico o principios ordenadores del movimiento**. Sin duda hay más pero por ahora solo voy a mencionar que estos principios son de alguna manera la secuencia natural del movimiento, es decir siguen la lógica natural.

1) Principio de equilibrio: Todo movimiento se produce cuando hay un desequilibrio.

*"stability to lability gives mobility", esta frase la dejo en inglés pues rima y es agradable su facilidad.

2) Dispersar-Reunir: Este principio se refiere tan solo a los movimientos opuestos. Es paralelo o equivalente a comparar flexión-extensión. No puede existir uno sin el otro. Por obvio que parezca es necesario insistir en la alternancia de ambos pues sin ello el movimiento es más torpe, limitado y a veces imposible.

** Estabilidad a labilidad da movilidad."

Hay una descripción muy breve y sencilla de este proceso alternancia:

" Para contraer, primero tiene que haber una expansión,
 Para debilitar, primero hay que fortalecer,
 Para destruir, primero hay que construir,
 Para asir, primero hay que dar."
 Lao Tzu 27

El trabajo es el ir descubriendo este camino poco a poco; y estos conceptos expuestos aquí intentan abrir nuevas opciones al entendimiento de la danza proporcionando elementos de mayor matiz, reto y consecuentemente satisfacciones. Antes de pasar al siguiente capítulo quisiera describir de forma muy simple algunas de las diferencias básicas entre el Ballet Clásico y la Danza Contemporánea guiándome en el Modelo Estructural y en los principios de orden coreológico.

	BALLET	DANZA CONTEMPORÁNEA
CUERPO	-Rotación de la pierna= <i>turn out</i> -en mujeres el baile sobre las puntas de los pies -generalmente uso del eje vertical	-piernas alternan posiciones paralelas o de rotación desde la cadera. -mayor uso de las articulaciones de la columna -baja el centro de gravedad -mayor superficie corporal entra en contacto con el piso
ACCIÓN	-búsqueda constante por la verticalidad en general	-mayor uso de las inclinaciones y torsiones así como de caídas
ESPACIO : En cuanto al uso del espacio según las formas que vimos en este capítulo hay gran similitud. La variación es en los planos y el espacio en general.	-plano medio (es decir posición natural estando de pie es la más frecuente)	-variaciones del plano medio al uso del plano cercano al piso.
DINÁMICA : El uso de la energía dependerá del movimiento, no tanto del estilo o vocabulario.	similar	similar

RELACIONES		-contacto visual, de manos y diversas elevaciones generalmente por parejas hombre-mujer	-mayor superficies de contacto y variaciones en las elevaciones sin importar hombre-mujer. -desarrollo de lo que es conocido como Improvisación de Contacto
PRINCIPIO EQUILIBRIO	DE	-Tendencia a mayor estabilidad	-Tendencia a labilidad, o estar fuera de equilibrio
PRINCIPIO DISPERSION-REUNION	DE	similar en ambas	similar en ambas

El cuadro anterior no pretende describir a fondo las diferencias pero sí mencionar algunas. Ahora llegamos al punto de referirnos con detalle al cuerpo, pues como ya se ha dicho es el instrumento del bailarín. Es necesario saber cómo y de qué está hecho para saber como funciona y que necesita. Siendo el cuerpo humano el instrumento del bailarín, merece necesariamente un trato muy específico. A continuación se presenta un capítulo que aborda aspectos fundamentales para todo aquel relacionado a esta disciplina.

Capítulo 3 EL CUERPO HUMANO

"El cuerpo humano es hermoso y elocuente, el ser atesorado, honrado y disciplinado, esa es la vida del bailarín"
Martha Graham.

" La actividad del cuerpo se nutre de su forma física y la forma física es creada y mantenida por la actividad del cuerpo."
Ted J. Kaptchuk ²⁸

El cuerpo humano es uno de los más complejos instrumentos, requiriendo una preparación cuidadosa de cuerpo y mente para alcanzar su potencial expresivo. Es necesario tener conocimiento del cuerpo ya que es con él que se produce el movimiento. La atención que se da tanto a lo físico como a lo mental canaliza grandes cantidades de energía para producir belleza, fuerza y agilidad. Veamos que es lo que permite tan preciso movimiento:

3.1.- EL SISTEMA LOCOMOTOR

El estudio de anatomía humana básica en lo referente al movimiento corporal externo atiende a huesos, músculos y articulaciones. El estudio de la anatomía de movimiento tiene como principal interés al sistema músculo-esquelético: la interacción del sistema óseo, enlazado entre sí por las articulaciones y movido por el sistema muscular. Queda fuera de su estudio lo referente al sistema nervioso, circulatorio, o cualquier otro; sin embargo existe una relación inseparable entre sí para dar como resultado al cuerpo en movimiento. ²⁹

Cerca de 206 huesos y 500 músculos voluntarios trabajan en coordinación para permitirle al ser humano tener la posición erguida y desarrollarse en su entorno. Los huesos actúan generalmente como un sistema de palancas relacionadas entre sí por conexiones móviles llamadas articulaciones. En las extremidades las articulaciones son altamente móviles mientras que las articulaciones de la columna vertebral son más limitadas pero a la vez su movimiento es suficiente por el tipo de nexos que tienen entre sí. En el otro extremo, los huesos del cráneo no están unidos por articulaciones móviles entre sí. Un ejemplo del poder y la precisión del sistema locomotor queda demostrado cuando tomamos algo con la mano. Utilizando la información transmitida vía óptica, se da el impulso correspondiente y así se coordina el movimiento del hombro, el codo, la mano, los dedos. El contacto con el objeto es detectado por los receptores del tacto y hay aumento en la fuerza muscular, un incremento que permite que el objeto sea sujetado pero a la vez permite también que las articulaciones tengan movilidad. La coordinación muscular

²⁸ Kaptchuk, Ted J.; op. cit., pg.10

²⁹ Calais-Germain, Blandine; *Anatomy of Movement*, Eastland Press, U.S.A., 1991, pg.1

depende del cerebelo el cual está localizado en la base del cerebro. Recibe un flujo constante de información de los receptores en músculos y articulaciones a lo largo de trayectos propioceptivos permitiendo una retro-alimentación constante. Además, el cerebelo mantiene un tono muscular, aun en posiciones de descanso permitiendo que el músculo esté preparado para la acción. ³⁰

3.2.-EL SISTEMA OSEO

Es indispensable tener conocimiento del sistema óseo pues de él , junto con los músculos depende el movimiento. El esqueleto proporciona el sostén para el cuerpo. Sus funciones de protección de los órganos es fundamental, teniendo entre los más vulnerables, al cerebro.

Los huesos tienen distintos tamaños y formas. Básicamente se clasifican en tres grupos: los huesos largos, como el del muslo, huesos cortos como los de los dedos y huesos planos como el omoplato. Los huesos están unidos entre sí por diferentes tipos de articulaciones que permiten distintos movimientos.

Los parámetros para estudiar una articulación son:

El tipo de articulación, los huesos que la forman, los ligamentos que en ella actúan, estructuras accesorias ej. meniscos, el movimiento o función, los músculos de la articulación y en este caso la anatomía y función relacionada con la danza.

Las articulaciones se clasifican tradicionalmente dependiendo de su estructura la cual tiene una estrecha relación con su función. Las principales articulaciones del cuerpo son de tres tipos:

Sinoviales: móviles, son la mayoría de las articulaciones

Cartilaginosas : en ocasiones llamadas como semi-móviles

Fibrosas: consideradas como inmóviles a pesar del movimiento sutil que tienen

Articulaciones sinoviales;

A pesar de que los huesos articulados están unidos por una cápsula fibrosa y fortalecidos y reforzados por ligamentos, la superficie de la articulación está lubricada por un fluido para disminuir la fricción. Ocasionalmente existen además estructuras que ayudan a su funcionamiento como son los meniscos en el caso de la rodilla o que están ahí para fortalecer la articulación como el caso del ligamento intra-articular de la cadera.

³⁰ Vannini, Vanio and Giuliano Pogliani; The New Atlas of the Human Body, Transworld Publishers Ltd, London, 1980, pp.19-21

Las características que comparten todas las articulaciones del grupo de las sinoviales son las siguientes:

- Superficie del hueso con cartilago hialino
- Articulación encapsulada
- Cápsula fibrosa forrada por una membrana sinovial
- La membrana sinovial segrega liquido sinovial en el espacio de la articulación para lubricación
- Existe un espacio en las articulaciones entre los extremos de los huesos, dicho espacio está lleno de liquido sinovial. Hay ligamentos que unen los huesos y los mantienen juntos, ellos pueden ser intra-capsulares o extra-capsulares. Con frecuencia los ligamentos de la articulación se fusionan con el material de la cápsula. (Como estructuras accesorias - algunas articulaciones tienen estructuras accesorias tales como pequeños discos, meniscos)

Dentro de las Sinoviales encontramos seis categorías dependiendo de su estructura y tipo de movimiento:

ARTICULACIÓN	MOVIMIENTO	FUNCIÓN	EJEMPLO
Bisagra	en un sólo plano	Extensión/ flexión	codo
Pivote	alrededor de un eje	Pronación/ supinación	radio-cubito del antebrazo
Silla de montar	alrededor de 2 ejes	Extensión/ flexión abducción/ aducción	dedo pulgar
Elipsoide	alrededor de 2 ejes	Extensión/ flexión Abducción/ aducción	muñeca
Cabeza globular y cavidad en forma de copa	alrededor de 3 ejes	Extensión/ flexión Abducción/ aducción Pronación/supinación	cadavera-femur
Deslizamiento	multieje	Pequeño mov. versátil	clavícula

Los factores que gobiernan el movimiento de una articulación dependen de : la estructura óseo, de los ligamentos y de los músculos que sobre ella actúan.

En algunas articulaciones la estructura ósea es el factor que más limita el rango de movimiento. El tamaño, la forma y el plano de las superficies óseas determinan el tipo de movimiento posible ej: flexión, extensión, rotación. El grado del rango de movimiento puede o no estar determinado por la estructura ósea y cada cuerpo es distinto por lo que se debe atender caso por caso.

Los ligamentos unen hueso a hueso. Ofrecen un grado de estabilidad dependiendo del grado de tensión al que sean sujetos, ofreciendo resistencia a rangos de movimiento más amplios. En ultima instancia son los músculos los que ofrecen la mayor estabilidad a la articulación. No siempre son los ligamentos los que limitan el rango de movimiento pero en algunas articulaciones si lo son. Por ej.: la extensión de los dedos de la mano es limitada por la tensión de los

ligamentos de las falanges. Una vez sobre estirados y laxos, no regresan a su tamaño original y el resultado es la disminución de la estabilidad en esa región.

La tensión de los grupos musculares opuestos puede limitar el movimiento.

En danza existe una gran demanda corporal y es importante identificar esas demandas y sus efectos en la estructura y funcionamiento del cuerpo. Por ejemplo el uso de la rotación de las piernas es decir del "turn-out" y sus implicaciones necesita de la comprensión del trabajo coordinado de músculos y de la articulación para lograr el control requerido y disminuir las lesiones posibles. Los errores técnicos son fuente potencial para producir lesiones. El identificar la acción correctiva y preventiva es un paso fundamental. Es también importante observar el funcionamiento bio-mecánico de cada alumno y poder identificar las áreas que por el tipo de estructura corporal serían más vulnerables y trabajar fortaleciendo determinados grupos musculares para evitar lesiones.

EXTREMIDAD SUPERIOR	EXTREMIDAD INFERIOR	CABEZA	TRONCO
hombro	cadere	cabere/cuello	torax (columna)
codo	rodilla	(inclinare)	abdomen (columna)
muñeca	tobillo	(cara)	(pelvis)
mano	pie		

Las principales articulaciones para la danza son las sinoviales por sus características; sin embargo hay que mencionar aunque sea brevemente algunos datos sobre los otros tipos:

Articulaciones cartilaginosas:

En estas articulaciones los huesos se unen por medio de cartílago hialino o fibroso.

Ej: de articulaciones con fibrocartilago:

Sínfisis del pubis y las articulaciones entre ls cuerpos vertebrales.

Articulaciones fibrosas:

Con pocas excepciones, muy poco o ningun movimiento se efectúa en ellas.

Ej: suturas del cráneo y con mayor tejido conectivo la articulación tibioperonea.³¹

La danza es una de las actividades físicas que trabaja al cuerpo en su conjunto y desarrollando las diversas áreas del movimiento atiende a todas las articulaciones, de ambos lados del cuerpo, el derecho y el izquierdo.

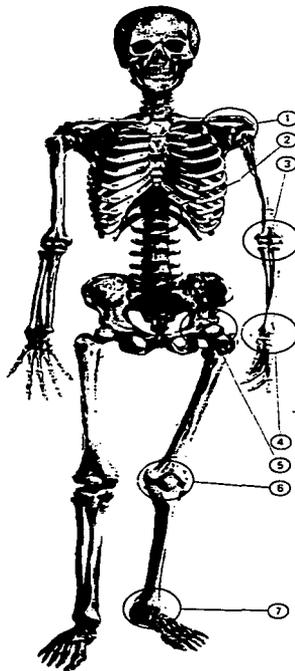
³¹ Gardner, Gray, O'Rahilly; Anatomía; Nueva Editorial Interamericana S.A de C.V. México, 1989

Es quizá éste el momento para cuestionar y analizar la práctica de iniciar los ejercicios de la clase con el trabajo del lado derecho del cuerpo. No existe ninguna razón bien fundamentada para hacerlo de esta manera. El maestro tiene la posibilidad de iniciar dígase por ejemplo una semana el trabajo de barra en la clase de Ballet con la mano derecha sobre la barra y a la semana siguiente con la mano izquierda dando así igual importancia a ambos lados del cuerpo y atendiendo también a la versatilidad que todo bailarín debe poseer para bailar con soltura y no como robot programado a determinada rutina.

A continuación vienen unos esquemas en donde se han puesto círculos en distintas articulaciones. Podemos distinguirlas y ver que cada una tiene una movilidad y una función distinta y que es importante todas estén en la mejor condición posible pues es necesario recordar que cualquier problema en cualquiera de ellas afectará el funcionamiento natural del resto. Por ejemplo es fácil observar que el cuerpo tiene la posibilidad de compensar aquellas dificultades por las que pasa y por ej: cuando existe dolor en una pierna, la tendencia natural es utilizar la otra pierna con una carga mayor a la normal pero eso llevado al extremo puede causar grandes desequilibrios y producir hábitos de movimiento que después son muy difíciles de corregir y de atender.

ARTICULACIONES

1. Hombro
2. Vertebrae
3. Codo
4. Muñeca
5. Cadera
6. Rodilla
7. Tobillo



Un aspecto que es desarrollado con gran sabiduría en la disciplina del T'ai Chi es el de siempre empezar las correcciones por la base. La comparación de revisar primero los cimientos de un edificio es adecuada en cuanto a que muchas veces se cree que los hábitos de postura se pueden empezar a atender desde cualquier parte y se ha visto con extraordinarios resultados empezar inclusive con la manera en que el individuo pisa para después corregir todo lo que viene como consecuencia...colocación de la pelvis y por supuesto de las rodillas, la columna, etc.

3.3.- EL SISTEMA MUSCULAR

La acción principal del músculo en relación al movimiento es la de CONTRACCION-RELAJACION.

La masa muscular trabajando coordinadamente tiene una función vital en la locomoción; además también asiste a posibilitar la circulación de la sangre y proteger y dar sostén a los órganos internos. Es el componente que provee la 'forma' del cuerpo. Ya hemos dicho que la actividad que tiene el músculo es la de la contracción que por supuesto viene acompañada de su respectiva relajación sin la cual el músculo no se podría volver a contraer. La musculatura provee el poder de empuje necesario para el movimiento del cuerpo, brazos, piernas, etc. Los músculos únicamente pueden jalar, no pueden empujar. Para permitir a todo tu cuerpo empujar, jalar y llevar a cabo todos sus otros movimientos, generalmente los músculos se distribuyen en pares uno a cada lado del hueso. Esto significa que los músculos pueden jalar los huesos en diferentes direcciones.

Para ejemplificar el funcionamiento del trabajo muscular por pares tomemos el ejemplo de la flexión del brazo. El músculo bíceps trabaja como par del músculo tríceps. Al flexionar el brazo el bíceps se contrae por tanto se acorta luciendo más "gordito" y jala al antebrazo. Mientras esto sucede, el tríceps se relaja.

Los músculos están acomodados a diferentes profundidades unos de otros siendo algunos más superficiales, otros medios y otros más profundos. También varían en formas y tamaños.



Sujetador
(Forma de banda)



Bíceps
(dos cabezas)



Tríceps
(tres cabezas)



Cuadriceps
(cuatro cabezas)



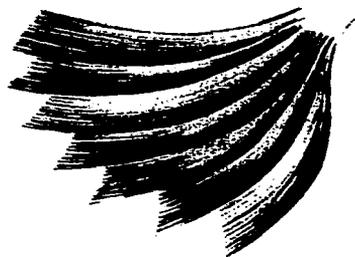
Unilado



Bialado



Segmentado

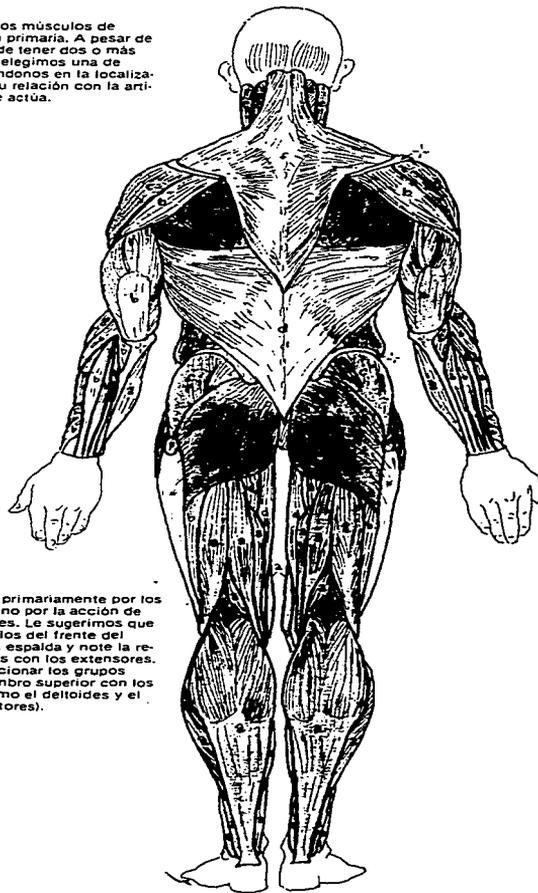
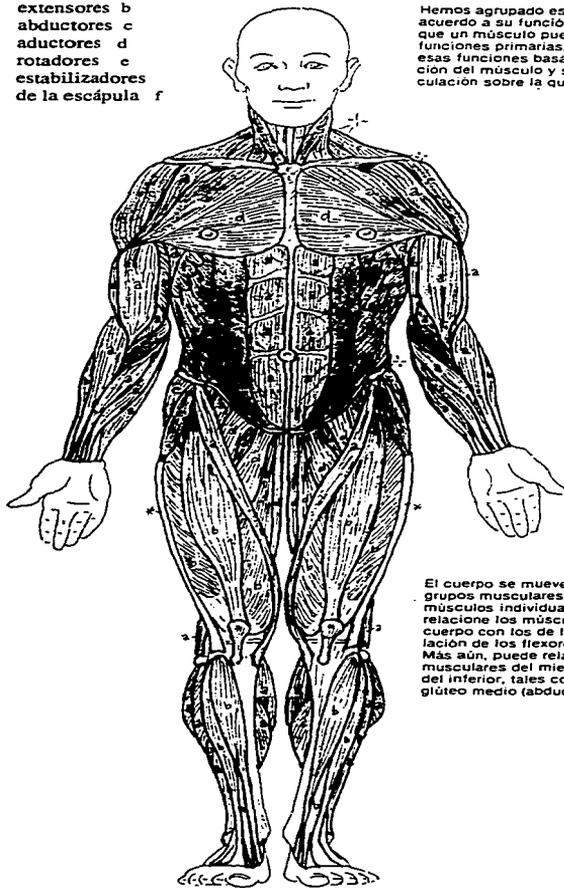


**Dentado,
Serrato**

En esta lámina, los distintos grupos se pueden iluminar y así el maestro obtiene un efecto visual que le ayuda a ver con claridad los grupos musculares que posibilitan el movimiento.³³

flexores a
extensores b
abductores c
aductores d
rotadores e
estabilizadores f
de la escápula

Hemos agrupado estos músculos de acuerdo a su función primaria. A pesar de que un músculo puede tener dos o más funciones primarias, elegimos una de esas funciones basandonos en la localización del músculo y su relación con la articulación sobre la que actúa.



El cuerpo se mueve primariamente por los grupos musculares, no por la acción de músculos individuales. Le sugerimos que relacione los músculos del frente del cuerpo con los de la espalda y note la relación de los flexores con los extensores. Más aún, puede relacionar los grupos musculares del miembro superior con los del inferior, tales como el deltoides y el glúteo medio (abductores).

³³ Wynn Kapit; Lawrence M. Elson, Anatomía Cromodinámica, Atlas Anatómico para Colorear, Fernández Editores, México, 1990, p.46

Esta lámina contiene información que es indispensable que todo maestro de danza conozca como parte **FUNDAMENTAL** para desarrollar su trabajo; moldeando y puliendo el trabajo muscular de los alumnos. Es un punto **IMPORTANTE, NECESARIO** y repito, indispensable.

Evidentemente nos referimos a músculos voluntarios o esqueléticos pues para los fines del trabajo son los que coordinados con los huesos, producen el movimiento.

El estudio del cuerpo se hace desde la posición anatómica por un acuerdo que facilita el aprendizaje.

Existen tres planos a los que podemos recurrir para hacer observaciones importantes para el análisis de la estructura muscular. Los planos son:

Mediano: divide al cuerpo con un eje vertical mostrando dos lados, el derecho y el izquierdo en donde podemos ver que ambos lados del cuerpo tienen músculos equivalentes.

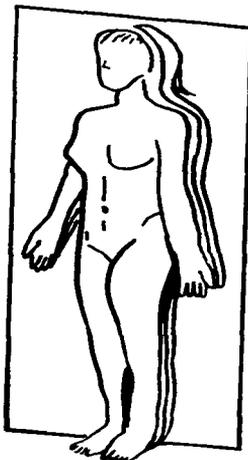
Frontal: también llamado coronal, también es un plano vertical y divide al cuerpo en una parte anterior y una posterior, mostrando grandes diferencias musculares entre ambas.

Transverso: es un plano horizontal y divide al cuerpo en una parte superior y una inferior partiendo del centro, a la altura de la cintura.³⁴

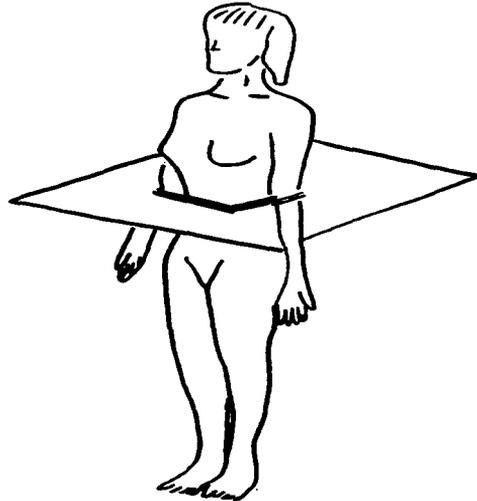
Plano
Mediano



Plano
Frontal



Plano
Transverso



³⁴ Irmgard, Bartenieff; Lewis, Dori; Body Movement, Coping with the Environment, Gordon and Breach Science Publishers, U.S.A., 1982

Es sin duda el sistema muscular uno de los más fascinantes para el trabajo físico pues de sus características dependerá el trabajo que se necesite realizar para desarrollar una actividad exitosa. En el entrenamiento de la danza es fundamental atender el trabajo muscular de todo el cuerpo y partiendo de los planos mencionados podemos insistir que ambos lados del cuerpo desde el eje sagital y el frente y el dorso desde el plano frontal necesitan grupos musculares que se ayuden. Si determinado grupo es muy fuerte su contraparte es débil y en este tipo de desequilibrios es donde se tiene mayor propensión a lesiones; como es el caso de la fuerza del cuádriceps en oposición a la de los músculos isquiotibiales (semimembranoso, semitendinoso y bíceps crural) causando en 80% de las lesiones de espalda baja según un estudio realizado en Gran Bretaña.

Otra función importante de los músculos es la de actuar como **amortiguadores** ya que sin esta propiedad , el impacto sobre el cuerpo seria muy violento y perjudicial. Hay características de los músculos que todo maestro debería conocer para desarrollar mejor su actividad.

Existe lo que es llamado como unidad motora y eso no es más que la unidad que se refiere al número de fibras musculares que reciben información de un nervio determinado. Tenemos entonces

unidades motoras rápidas en el que un nervio va a 10 fibras musculares aproximadamente.

ej. el párpado del ojo

unidades motoras lentas en las que un nervio va a 1000 fibras musculares aproximadamente

ej. la espalda

así que este tipo de información puede ayudar a atender a las distintas partes del cuerpo con un entrenamiento que estimule la velocidad de reacción de aquellas partes del cuerpo que así lo requieran.

Genéticamente o hereditariamente hablando hay características en la composición química de nuestros músculos que nos facilitan determinado tipo de movimientos. Esto depende del tipo de fibras musculares que tengamos y existen tres tipos. Algunas son fibras musculares conocidas como lentas, necesitan mayor cantidad de oxígeno para su funcionamiento, su proceso (oxidativo) es más lento. Otras son fibras rápidas, pueden mantener su actividad sin depender inmediatamente del suministro de oxígeno, por lo que pueden contraerse a gran velocidad y el tercer grupo es el de aquellas fibras que son intermedias entre lo rápido y lo lento. Aquellas personas que tienen fibras musculares lentas tienen un gran desempeño en actividades equivalentes a un maratón en las que la resistencia es el objetivo principal mientras que otras personas tienen fibras musculares rápidas, cuyo ejemplo es el de los levantadores de pesas en quienes la explosividad da el resultado exitoso.

El que los maestros de danza conozcan este tipo de hechos ayuda a que preparen un tipo de entrenamiento que sea adecuado al tipo de bailarín con el que está trabajando. Cabe preguntarse, ¿cómo saber que tipo de fibras musculares tenemos?; y esto sin duda es algo que requiere un estudio de laboratorio muy especializado que no es accesible al maestro prácticamente hablando. Sin embargo por el desempeño de la actividad física es posible detectar la predisposición natural e individual de cada persona. El beneficio del conocimiento es el de dar herramientas que ayuden

al bailarín a desarrollar su trabajo y el conocimiento de sus diferentes talentos o facilidades.

La velocidad muscular puede llevar a elegir tipos de coreografías y de movimientos en los que su físico sea una ayuda y no un obstáculo. Sin que sea indispensable conocer el tipo de fibras musculares que les permiten a algunos tener mayor facilidad para determinados movimientos y a otros para movimiento de distintas características.

Es imperativo que todo aquel que enseñe a otros a trabajar determinada actividad física tenga conocimiento de cuales músculos necesita desarrollar el alumno para así lograr avances técnicos de manera directa. Se pueden dedicar largas horas de trabajo en la repetición de secuencias y rutinas y aun así no mejorar la ejecución pues los músculos no están preparados para desempeñar ese movimiento. **CONCLUSION:** hay que desarrollar un programa complementario de preparación de los músculos para que el desempeño técnico se vea inmediatamente beneficiado por la respuesta muscular. El maestro debiera conocer los músculos que conforman al cuerpo humano y cuales son sus funciones y características. Por ello insisto en el ejercicio de iluminar los distintos grupos musculares sin caer en detalles excesivamente especializados de cada músculo. Esto es tan sólo el primer paso para después profundizar más cómo es que se trabajan y atienden.

3.4.- PREPARACIÓN FÍSICA

Ahora bien, considerando que el cuerpo responde y corresponde a un contexto histórico determinado es momento de mencionar que la danza y su enseñanza no son la excepción a éstas influencias. En la actualidad los avances científicos son un gran auxiliar que facilitan la preparación física equivalente a actividades de atletas de alto rendimiento. No sólo es útil conocer estas aportaciones sino que es necesario debido a las demandas actuales en cuanto a condición física de los bailarines.

Literalmente los músculos son la carne...de su preparación dependerá el resultado... en actividades físicas.

Los programas de preparación o condición física están dirigidos a la actividad muscular desarrollando distintas respuestas entre las que encontramos el interés de desarrollar mayor resistencia física, más velocidad o más fuerza siendo éstas variaciones de la contracción muscular. La danza es una actividad física por excelencia. Ahora bien, las demandas actuales en los diferentes estilos tienen en común que para bailar el cuerpo requiere energía. El uso de la energía nos lleva a considerar los distintos aspectos de la **CONDICIÓN FÍSICA**.

A diferencia de otras actividades físicas en las que un aspecto de la condición física destaca de entre los otros, en danza se abarcan todos los elementos; pero ¿Cuáles son los elementos de la condición física? y primero: ¿Que es la condición física?

La condición física es la que nos permite hacer frente a las demandas de una tarea específica y permite el desarrollo de las distintas habilidades aumentando el nivel de desempeño. Beneficia aspectos técnicos y estéticos en el caso de la danza que junto con la actitud psicológica del ejecutante y considerando que no tenga lesiones da por resultado una gran ejecución.

-Composición Corporal
-Equilibrio Corporal

CONDICIÓN FÍSICA

-Velocidad
-Fuerza
-Resistencia
-Flexibilidad

Es útil mencionar tipos de actividades que ejemplifican algunos de los aspectos de la condición física. Por ejemplo: En el caso de una actividad aeróbica o de fuerza, también conocida como stamina tenemos al canotaje; mientras que una actividad típicamente anaeróbica o de resistencia es el nado sincronizado. En el caso de una clase de danza lo importante es considerar dos puntos, dentro de la clase, es decir del programa de entrenamiento se requieren actividades tanto aeróbicas como anaeróbicas, es decir de fuerza y de resistencia. Este último punto el de la resistencia se da por ejemplo en las repeticiones de secuencias de salto en las que el número de latidos del corazón aumenta. Por supuesto que hay que tener conocimiento del tipo de secuencias que facilitan la resistencia sin llegar únicamente a causar fatiga muscular que predisponga a lesiones. La clase de danza en sí misma contiene ejercicios para favorecer el desarrollo de cada parte de la condición física sin embargo;

"la literatura claramente sugiere que los bailarines necesitan ejercicios suplementarios fuera del salón de clase para aumentar su condición física."

Una actividad complementaria sugerida para aumentar la resistencia es la de trotar, o hacer bicicleta en la que al aumentar el número de latidos del corazón aumenta su velocidad. Pero debo insistir que mencionar esto no es más que una invitación a atender la NECESIDAD y la IMPORTANCIA de estar informados de los avances del conocimiento en todo lo relacionado a actividades físicas y promover en la danza una actitud más crítica y analítica que profundice en las ventajas de un buen entrenamiento físico. El aumento de la coordinación muscular, fortaleciendo a los músculos da mayor eficiencia en la ejecución. Ahora bien, de manera muy breve mencionaré algunos puntos que pueden ser de gran ayuda, partiendo de la idea de que un trabajo más detallado es deseable para desarrollar cada uno de los aspectos de la condición física, sin la cual aunque tengamos muy buena voluntad es difícil tener buenos resultados. Es comparable a un pintor que aunque tenga muy lindas ideas no tenga material con que ponerlas en práctica...

El aprendizaje de la danza es teórico-práctico simultáneamente; se estimula el cerebro y se estimula el cuerpo. Es ahora un buen momento para mencionar un punto científico desconocido por la inmensa mayoría de personas que se dedican a actividades físicas. El aprendizaje corporal NO se lleva a cabo en el momento de la ejecución del movimiento sino en el llamado periodo de recuperación. Esto quiere decir que el cuerpo es estimulado de determinada manera durante el momento del ejercicio físico pero la respuesta corporal no es inmediata. Por ejemplo, el cuerpo recibe una carga de trabajo que le exige un mayor aprovechamiento del oxígeno, entonces procesa dicha información y el resultado es mayor una producción de glóbulos rojos para tener más posibilidades de aprovechar el oxígeno.

Lo que se hace en el entrenamiento es estimular la actividad del cuerpo y éste, durante el período de recuperación "solicita" aquello que le fue demandado por el ejercicio. En el siguiente cuadro vemos de manera básica el Ciclo de sobrecompensación."



Esta estimulación al cuerpo es una de las razones por las que actividades físicas requiere de una práctica continua.

Por ejemplo: Si se trabajó resistencia: tendrá que producir más glóbulos rojos
 velocidad: facilitar mayor número de contracciones musculares
 fuerza: "aumentar" el músculo
 flexibilidad: disminuir la viscosidad

Yendo de lo general a lo particular podemos ver que es **FUNDAMENTAL** la conciencia de la importancia de la condición física, pero ahora quisiera comentar un aspecto que en la práctica cotidiana puede mejorar el trabajo de manera **EXTRAORDINARIA**.

Ya mencionamos que el cuerpo se tiene que preparar para desempeñar la actividad correspondiente y existe una práctica muy sencilla que en muchas ocasiones es subestimada. El cuerpo y la mente tienen que estar a tono si se desea participar cabalmente en esta disciplina. ¿Cómo lograr lo anterior? La respuesta prácticamente es:

EL CALENTAMIENTO Y EL ENFRIAMIENTO

Si comparamos al cuerpo con un instrumento podremos notar que así como los músicos dedican unos minutos para afinar su instrumento antes de comenzar, así los bailarines

necesariamente deben prepararse para bailar. Asomarse a una clase de danza y ver que las personas están únicamente estirándose, por supuesto además de platicar pues es el momento de la convivencia, muestra que hay una carencia importante en el requisito del calentamiento. La falta de tiempo dedicado al calentamiento es un aspecto que se debe considerar pues las desventajas que ello implica son innumerables. Es importante saber que muchas personas tienen una disciplina de calentamiento antes de la clase, sin embargo es necesario desarrollar esa misma disciplina antes de ensayos y presentaciones al público. Este es un aspecto que el maestro debe enfatizar sin concesiones.

¿Cuáles son los beneficios del calentamiento?

- 1) Cambios fisiológicos
- 2) Disminución de Stress (no se refiere aquí a nivel psicológico sino a nivel de tejidos)
- 3) Preparación psicológica

Aumenta la temperatura corporal y los latidos del corazón, aumenta la velocidad de la circulación de la sangre y con ella la distribución de oxígeno. Los músculos tienen la posibilidad de trabajar con más facilidad y eficiencia.

Ahora corresponde decir con toda claridad los ejercicios sugeridos para un buen calentamiento.

-trotar

-movimientos de las articulaciones, iniciando por la cabeza, descendiendo por todo el cuerpo hasta llegar a los pies

Repetir esa secuencia de trotar y mover las articulaciones 3 veces aumentando la velocidad y el rango de movimiento. En tiempo promedio un calentamiento lleva unos aproximadamente unos 10 minutos. Un ejercicio en particular... el de estirar el músculo cuádriceps

Para un atleta si sus latidos de corazón son menos que 120 por minuto, su cuerpo no está listo para la acción. ¿Es el bailarín un atleta?

Para el enfriamiento se debe tomar el mismo tiempo que se dió para el calentamiento. Esto permite al cuerpo disminuir su actividad cardio-vascular de manera que llegue a su estabilidad procurando que el suministro de oxígeno sea suficiente aun cuando disminuyó el ejercicio. Permite una readaptación de la temperatura a condiciones de reposo. La comparación de un caballo de carreras puede ser muy ilustrativa, nunca se detiene abruptamente sino que permite que su organismo vuelva poco a poco al reposo. ¿Es el bailarín un caballo? no, pero también es un ser vivo y algo podemos aprender del ejemplo de la naturaleza.

La preparación de bailarines exige de conocimientos técnicos, de entrenamiento o preparación física, del conocimiento del Medio de la danza el cual hemos desarrollado como el binomio bailarín-movimiento y cada una de sus partes.

"El cuerpo humano es uno de los instrumentos más complejos del mundo, requiere una sintonización muy cuidadosa tanto del cuerpo como de la mente para alcanzar su mayor potencial

expresivo. Este enfoque perfecto del plano físico y mental se encuentra en las artes marciales; canalizando la energía para crear hazañas de sorprendente belleza, fuerza y agilidad; mostrando una gran versatilidad del cuerpo humano”

Ya se ha mencionado la importancia de tomar en cuenta los avances científicos para su entrenamiento. En una reciente publicación de una organización en Gran Bretaña, llamada Dance UK, se mencionan algunos puntos para el desarrollo de la profesión del bailarín y de aquellos que trabajan en danza. Entre las sugerencias que encontramos están las siguientes:

- Repensar en el entrenamiento para adquirir nuevos conocimientos desde adentro y fuera de la profesión.
- Capacitación del maestro para animar a tener un método más completo que incluya el crecimiento personal y desarrollo humano.
- Tomar en cuenta los avances en medicina del deporte
- Enfatizar la necesidad de una enseñanza que incluya aspectos de anatomía, fisiología, nutrición entre los que encontramos información del tipo de la importancia del calentamiento y enfriamiento.
- Incluye más ejemplos de una buena practica en la enseñanza

El maestro tiene ante sí a bailarines en potencia y simultáneamente tiene la posibilidad de descubrir en su enseñanza la maravilla del movimiento humano cuando se le prepara para determinado tarea y puede ver el resultado en el desarrollo técnico-expresivo y no sólo limitado a un avance físico que resultaría de una experiencia fragmentada excluyente de la experiencia artística. Es su tarea el dar todas las herramientas posibles para posibilitar el desarrollo del bailarín como ser autónomo y expresivo.

La expresión artística es el resultado de la actitud que se imprime en el movimiento del bailarín, de ninguna manera es un **ingrediente externo** que se añade a determinada secuencia; es la consecuencia de la ejecución del bailarín aprovechando su expresividad corporal en combinación con su sentimientos. Si el cuerpo tiene la preparación y la condición física necesaria, la ejecución tendrá más posibilidades de ser expresiva. Si el cuerpo tiene dificultades de realizar determinado movimiento la sustitución o pretensión de lograrlos llevara al individuo a dificultades que en muchos casos tan sólo responden a una falta de preparación física para determinados movimientos y a una falta de claridad en el proceso de progreso paulatino y constructivo. Inclusive las lesiones derivan en muchas ocasiones de una falta de preparación física que respalde aquel movimiento que se desea ejecutar.

Técnica y expresión van de la mano y para su desarrollo dialéctico se necesita tener claridad en lo que se espera del movimiento. El cuerpo va a moverse según las indicaciones precisas. Si el alumno recibe un mensaje preciso del movimiento que desea ejecutar podrá desarrollar sus habilidades.

¿Cómo transmitir un mensaje claro a los alumnos...?

El siguiente capítulo presenta dos propuestas didácticas que facilitan la enseñanza-aprendizaje de la danza. En la primera propuesta se enfatiza la idea del uso de metáforas y comparaciones, y de un cuerpo integrado en la segunda.

Capítulo 4 LA ENSEÑANZA DE LA DANZA

"La efectividad de la comunicación requiere que la energía implicada se organice con precisión"
Herbert Read

4.1.- FORMA DE TRANSMISIÓN

¿Cómo comunicar a los alumnos aquello que les permita desarrollarse en la danza? ¿Cómo procurar que en su trabajo descubra, construya, exprese? ¿Cómo lograr que la danza refleje auténticamente las necesidades expresivas del artista? ¿Cómo dar las herramientas a aquellos que optan por el camino de esta disciplina?

Para poder comunicar un cuerpo de conocimientos es necesario que quien lo desea comunicar tenga la claridad de aquello que desea enseñar. Hay quienes son extraordinarios ejecutantes y hay quienes son extraordinarios maestros, ninguno es excluyente del otro. Cada persona tiene distintas cualidades y es limitado decir que un ejecutante no puede enseñar o que sólo los ejecutantes pueden enseñar. Lo fundamental es recordar que aquel que tenga el deseo de transmitir el conocimiento dancístico debe tener en cuenta que trabaja con material humano como se vio en los capítulos anteriores, que su área de desenvolvimiento es a través del movimiento recordándonos así el binomio bailarín-movimiento y que requiere de una preparación del material que desea trabajar. Otro elemento fundamental es el de recordar que la enseñanza-aprendizaje es un proceso. Para esto voy a tomar tres formas en las que podemos ver la enseñanza. Cada fase tiene características particulares y quisiera enfatizar especial interés en la fase intermedia pues aquí destacan mayores posibilidades de insertar propuestas pedagógicas creativas. El siguiente cuadro esta basado en un trabajo desarrollado para el Sistema escolar en Gran Bretaña tanto a nivel medio como superior o profesional.³⁵

<u>Proceso</u>	<u>proceso + producto</u>	<u>Producto</u>
Creatividad imaginación individualidad	creatividad + conocimiento imaginación de convenciones individualidad artísticas	Conocimiento del repertorio
subjetividad, sentimientos	subjetividad + habilidades sentimientos + objetividad	Habilidades objetividad
principios creación	principios + técnicas composición + presentación	técnicas presentación

³⁵ Smith-Autard, Jaqueline M.; *The Art of Dance in Education*, Blck, London, 1994, pg. 26

Atendiendo a ese balance de la búsqueda del desarrollo del proceso pero a la vez es necesario ver ciertos resultados; y en el que los principios y la técnica son mutuo-influyentes cabe mencionar que es una labor de gran compromiso del maestro desarrollar en su clase ese "equilibrio". El maestro debe saber que no está solo sino que puede apoyarse en distintas ramas del saber para trabajar con mejores resultados, entre ellas la Pedagogía. Y desarrollar un trabajo secuencial y ordenado dentro de un marco de programas progresivos.

Ahora bien, en la reflexión de lo que la pedagogía puede aportar a la danza destaca el deseo de aclarar el por qué y el para qué de determinadas practicas; de como ofrecer un sistema progresivo que permita alcanzar los objetivos deseados. Un análisis más profundo de aquello que consideramos el CONTENIDO de la actividad y así mismo un análisis de la FORMA en que se produce enseñanza. En general es la danza una actividad que se transmite de persona a persona en forma de demostración física con explicaciones orales. Ahora bien: ¿cómo podemos ayudar a los maestros y alumnos involucrados? Siendo la tarea hacer accesible la herencia cultural dancística, a continuación se presentarán dos formas que procuran establecer conexiones entre el cuerpo y la manera en que el movimiento facilita el aprendizaje de principios básicos de danza basados en la estructura y en las características del cuerpo. No son consignas ni reglas a seguir sino por el contrario pretenden estimular el intelecto y la capacidad del alumno de relacionar y coordinar su propio cuerpo para bailar como un ser integrado y no como un ser desarticulado. No son las consignas ni los regañíos los que desarrollan al otro, sino el procurar un sistema creativo, divertido, que permita la exploración, la crítica y el propio descubrimiento para alcanzar mayor armonía y en suma un desarrollo más integrado.

El aprendizaje tiene distintas etapas y es un proceso cuyo aprendizaje requiere de un estudio organizado y sistemático, cuya comprensión y asimilación implica tiempo.

"Para permitir que toda persona sin excepción aprenda, debe haber tiempo suficiente para que asimile la idea del movimiento así como del tiempo de descanso para adaptarse a la nueva situación. Debe darse tiempo para autopercepción y organización. Cada movimiento, por lo tanto, deberá recibir tiempo suficiente para ser repetido el número de veces necesario." 36

Ahora bien las palabras de Margot Fonteyn, la gran bailarina inglesa, sintetizan de manera extraordinaria una de las principales necesidades de todo bailarín:

"El factor más importante es un buen maestro"

Retomando la idea del tiempo mencionada anteriormente, y la de la repetición constante, complementan ambas citas ya que un buen maestro facilita el aprendizaje mientras que la repetición incorrecta del movimiento implica en la mayoría de los casos un esfuerzo doble pues se requerirá de un "desaprendizaje" y un "reaprendizaje" que va en detrimento del alumno quien tiene que romper con esquemas y reflejos creados causando un retraso considerable en su progreso. Si un maestro enseña bien, explica con claridad, el resultado será mayor comprensión de sus alumnos y así tendrán la posibilidad de recordar lo aprendido con más facilidad. Un buen maestro es como un buen arquitecto que cuando construye bien los cimientos se pueden construir

³⁶ Feldenkrais, M.; *50 Lessons*; Wachman Movement Notation, Tel Aviv University; Faculty of Fine Arts, Israel, 1980; p.23

más pisos sin afectar la estructura mientras que si se tuvo una mala base difícilmente se pueden añadir pisos a la construcción. Asistir a clases con un maestro que logre que el alumno adquiera conocimientos de los principios básicos del movimiento de su propio cuerpo le permitirá tener un campo de acción mucho más amplio y versátil.

El maestro en general trabaja en una institución ya sea pública o privada que responde a ciertas demandas en cuanto al contenido de su enseñanza. Se necesita un **sistema general** ordenado en el que se inserta el **programa general**. Del programa general tenemos los **programas particulares** o correspondientes a cada grado. En todo programa particular para la enseñanza de la danza académica, teatral tenemos el mismo punto de partida que es nuestro binomio **baile-movimiento**. Dentro de todo esto un punto de partida necesario para la enseñanza de la danza es atender a la **POSTURA** y al conocimiento del movimiento de las articulaciones y del cuerpo en general. Otro punto fundamental es el de la movilidad, el desplazamiento del cuerpo utilizando sus recursos y su potencial.

Ahora bien; la PEDAGOGÍA ofrece un tipo de pensamiento, de ideas, de conceptos que ayudan a hacer viables los proyectos de superación, creando modos y técnicas que favorecen el aprendizaje; organizan y apoyan la forma y el contenido. El pensamiento de aquello que favorezca la comunicación va de la mano con aquel pensamiento que favorece la organización. El pasar de una idea a un mensaje implica la elección de ciertas opciones.

No sobra considerar que la mayoría de los estudiantes de danza pasan algunos años de su vida en salones de clase pero no se dedican posteriormente a la danza. Es decir, es una actividad que en general no será su forma de vida. Mi propuesta pedagógica ofrece en términos de formación humana un gran alcance pues al enfatizar la lógica del movimiento que hay detrás de los pasos, o más bien que son la estructura o el esqueleto constitutivo de la danza ofrece un gran campo de acción. Quisiera comentar que me parece pertinente hacer la analogía con algún curso de historia en el que sabemos que los alumnos memorizan fechas y también sabemos que después los olvidan. El objetivo se ve limitado si en el curso de historia se pierde la perspectiva de analizar las causas y las consecuencias de los hechos. Considero algo similar en la danza. El progreso con el paso de las generaciones vendrá cuando se analice y profundice en las causas y consecuencias del movimiento y con el análisis del surgimiento de los distintos vocabularios y de como responden a las necesidades artísticas, expresivas de nuestro tiempo. Mi sugerencia es : dejar que los estudiantes tengan la experiencia de saber como funciona su cuerpo, cada articulación , los distintos grupos musculares y como estos mueven a los huesos. El origen del movimiento está en la acción muscular, sin músculos los huesos no tienen esa posibilidad, por naturaleza. Si el maestro "viste" al cuerpo con consignas de movimiento sin profundizar y aventurarse a descubrir el rango de movimiento posible, el resultado es más limitado. Esta en el maestro favorecer la exploración del movimiento corporal. Si la idea es facilitar el movimiento al alumno, la labor del pedagogo es la de facilitar y ayudar a la comprensión de los distintos conceptos tanto para maestros como para alumnos.

Existen maestros que optan por métodos de indicaciones tales como: apunta más el pie; mientras que otros buscan formas más creativas de llegar al mismo resultado en la ejecución. Lo valioso del método que involucra más creatividad e imaginación es no sólo que llega al mismo

resultado físico sino que lo hace de manera más amena, divertida, placentera, despertando la imaginación y el sentido lúdico que favorece la experiencia de danzar.

Para lograrlo propongo un sistema de fácil aplicación y comprensión. Insisto, sin embargo, en que lo más importante es que el maestro sepa que es lo que esta buscando desarrollar y así pueda a su vez no sólo utilizar estos ejemplos sino desarrollar los propios.

La **PROPUESTA DE IMAGENES** es el resultado de años de trabajo con alumnas en la Escuela de Ballet del Valle . Nació como resultado de la observación detenida sobre los métodos más eficientes de trabajo con las niñas desde los cinco años de edad en adelante. El sugerir a las alumnas ideas para que buscaran determinada posición en su cuerpo es una primera etapa, como el ejemplo de que la colocación del pie en la que se sugería la imagen de un tren o un coche cuyas ruedas tienen una distribución de manera que permite que el tren no se descarrile u otro ejemplo que ya implicó otro elemento como el de dibujar una estrellita en la parte "interna del pie", en el talón, para insistir en que la estrellita tiene que ver hacia adelante.

Los ejemplos son innumerables procurando la simplicidad para lograr indicaciones precisas y claras. Los resultados en general eran muy eficientes. Se ha visto que mientras el lenguaje que desarrolle el maestro tenga significado para los alumnos se podía ir construyendo algo no sólo didáctico en términos de que facilitaba la enseñanza sino que las clases eran más divertidas.

Mientras, la **PROPUESTA DE RUTAS** es más reciente y nació de la idea de unos ejercicios de respiración de la práctica del Tai Chi Chuan en combinación con un conocimiento mucho más detallado y específico de los distintos grupos musculares y su trabajo. Se proponen cinco rutas que abarcan el trabajo más específico y vital para la técnica clásica y gran parte de ciertos vocabularios de danza contemporánea. El Tai Chi es una disciplina oriental que procura el equilibrio físico y mental de los individuos.

Ambas propuestas se complementan, se intercalan y procuran que los estudiantes tengan elementos que les faciliten la comprensión de su cuerpo. Es importante que recordemos que es un auxiliar y que la preparación muscular, su tonicidad, resistencia, potencia, se trabajan atendiendo a la condición física necesaria.

" La imagen es un caso absolutamente privilegiado de comunicación y reviste todas las características del lenguaje: signos, vocabulario, sintaxis, lógica, inteligibilidad."³⁷ (Tenemos la posibilidad de aceptar la abstracción con mayor facilidad cuando los elementos se relacionan entre sí). La imagen necesita un contexto para fijar su sentido, y en la danza el contexto es dado por las propias posibilidades que tiene el cuerpo de moverse, como se verá con todo detalle en la explicación de las DOS propuestas complementarias entre sí que facilitan la comprensión de los principios de la danza.

³⁷ Pottier, Bernard; El lenguaje. Diccionario de Lingüística, España, p. 268

En la primera propuesta es la **IMAGEN** el punto central. La imagen misma es algo distinto de una mera copia de la realidad. La imagen es un recurso auxiliar de la memoria que facilita la reconstrucción de un movimiento determinado que a través de la repetición se va perfeccionando hasta devenir en un movimiento reflejo, "natural". Es con la imaginación que podremos aumentar nuestra experiencia.... La idea de las distintas imágenes se desarrolla utilizando analogías, metáforas y comparaciones. (Es necesario insistir que las figuras que se presentarán más adelante son tan sólo algunos ejemplos y además son figuras en DOS dimensiones y el cuerpo humano NO es de dos dimensiones por lo que las posiciones no se deben interpretar sin considerar este punto). Especial atención quiero dar a las posiciones de los pies que llevan a muchas malas interpretaciones cuando se les forza a estar "como en la foto" llevando esto a lesiones de rodillas, etc.

4.2.- PROPUESTA DE IMAGENES.

Una de las herramientas más valiosas en cualquier proceso creativo y/o de otra índole es la de **PODER IMAGINAR**. El caso de la Danza es una muestra clara de tal posibilidad para lograr algo. Al imaginar determinado movimiento, el sujeto prepara o "ajusta" ciertos antecedentes y más adelante los ejecutará. Poder imaginar el Proceso y/o el resultado es muy útil. Las imágenes pueden ser el resultado de distintos procesos.

" Los trabajos de J. Piaget demostraron que la imagen mental no resultaba directamente de la percepción sino que era una reconstrucción **ACTIVA** por parte del sujeto: una imitación interiorizada. "³⁸

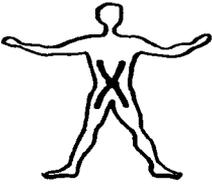
En el caso particular de **PROPUESTA DE IMAGENES** para la enseñanza de una determinada actividad física tenemos que tener en cuenta la edad de los alumnos a quienes nos dirigimos. No será lo mismo sugerir una imagen a un grupo de estudiantes de 7 años de edad que a un grupo de 16 años, sin embargo el principio es el mismo. Sugerir a los alumnos cierta imagen que motive a determinado movimiento e inclusive a su calidad y dinámica.

A continuación viene una serie de dibujos con referencia a las imágenes que han mostrado ser útiles, sencillas y accesibles a las alumnas con quienes he trabajado.

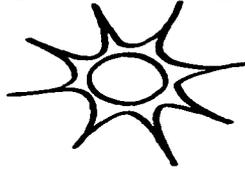
Sirve aclarar que tan sólo son una muestra de la gran diversidad "infinita" de sugerencias para motivar el movimiento....

Recordemos que la imagen es muy versátil pudiendo ser imágenes de objetos concretos o de sensaciones como por ejemplo tan luminosas como una estrella.

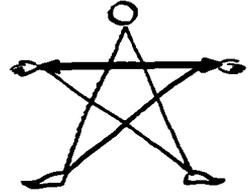
³⁸ Gran Enciclopedia Larousse, Tomo 12, Ed. Planeta S.A., España, 1988, p. 5678



Para la imagen de
energía

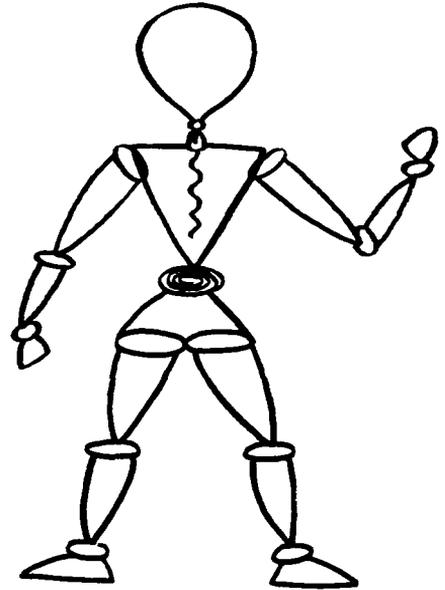
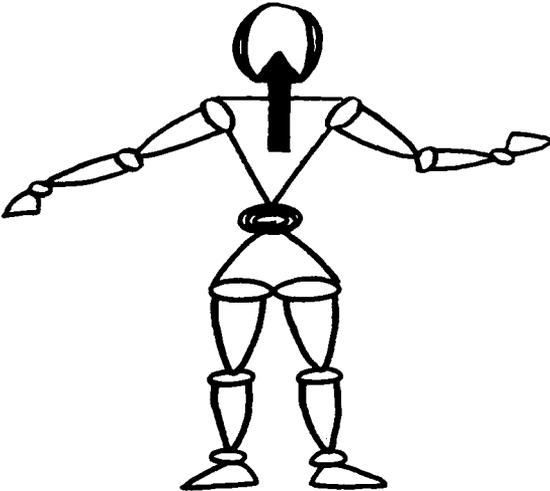


Sol



Para la elevación
Imagen

Cabeza que se eleva
como un globo



En general la estructura es de Metáforas y comparaciones.



Para lograr el equilibrio y la posición correcta del torso

Imagen del cuerpo frente-dorso



Como un sandwich



Como un edificio
piso sobre piso para
la posición vertical

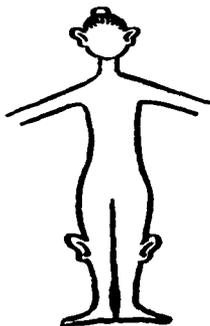
Estos son ejemplos especialmente con niñas de 6 a 10 años de edad.



La idea de imaginar que en el codo tenemos un ojito que debe estar despierto y ver hacia atrás ayuda a la colocación del brazo.

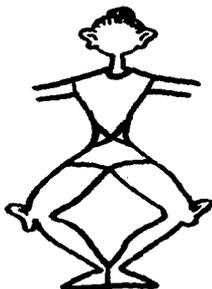


Así mismo en la palma de la mano se tiene otro ojito que mantiene la vista hacia adelante.



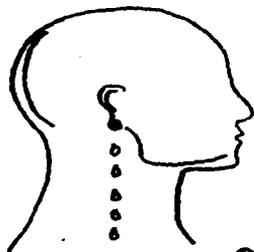
En la posición de rotación de piernas sirve imaginar que en las rodillas tenemos dos orejas que mantienen la misma relación con las orejas reales.

En esta imagen hay que atender con mucha atención al inicio de la rotación desde la cadera, rotando toda la pierna.



En la posición de *plié* o flexión la relación de las orejas es más evidente

Y hablando de orejas imaginemos que si las orejas lloraran las lágrimas caerían encima de los hombros.



Esta más adelante en la propuesta de Rutas también se trabaja.



El pie tiene tres puntos de apoyo esenciales

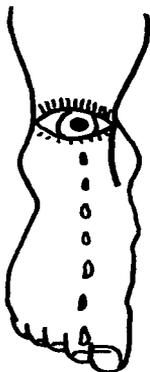


Y la explicación que ayuda a mantenerlos es la de un coche cuyas llantas (aunque son 4) tienen que estar sosteniendo sin que se desinflen ninguna. (Si eso sucede ocurre un error muy frecuente que es el que "ruedan" los pies es decir se vence el arco del pie).

Cuidar el arco que es el techo de la casita de un ratón.



Para alinear el pie (lo que en Rutas será la Ruta Azul).

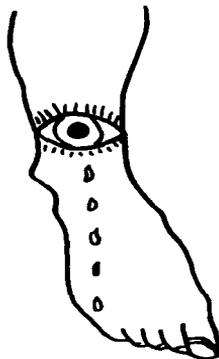


La idea es imaginar un ojito y que si llora la lágrima cae al 2º dedo del pie.

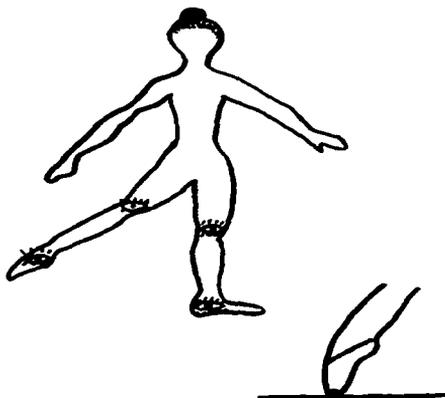
otra imagen: el pie como la punta de un lápiz.



Si el pie esta mal alineado



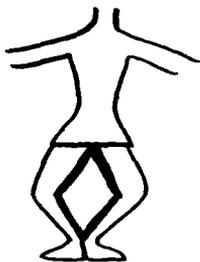
Es un grave error que llevará a un problema mayor sin posibilitar un trabajo con zapatillas de punta ya que se lesionan y debilitan los músculos y ligamentos del tobillo.



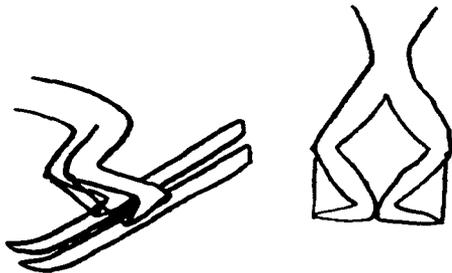
Para la rotación de la pierna sirve mencionar que en el talón y en el muslo arriba de la rodilla hay unos ojitos que buscan ver hacia delante; la rotación inicia en la articulación de la cadera que gira como una pelota (trocanter del femur).

La punta de un lápiz fuerte pero no debe ponerse peso del cuerpo es decir del lápiz muy fuerte porque la punta se rompe o se achata, es decir no hay que recargarse

En imágenes relacionadas a figuras geométricas tenemos por ejemplo:



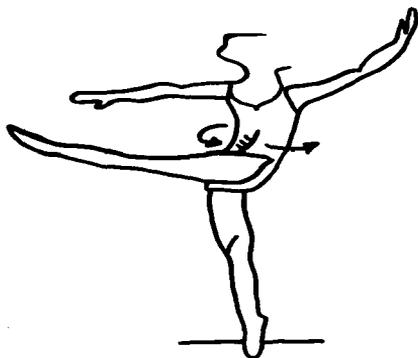
Lograr un rombo como del muñequito Tin Larin para el movimiento de flexión de piernas en el caso del movimiento *plié* en el Ballet.



La imagen de una plomada que de la rodilla llueve y cae el agua a los pies en línea directa .

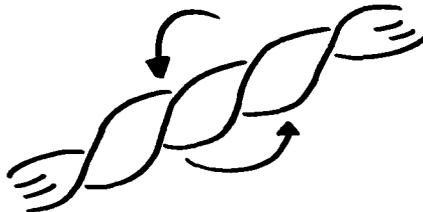
Imagen de rodillas alineadas sobre esquís.

Las rodillas deben tener una relación con los pies como su techo. Si las rodillas no están alineadas con el pie se lesionan.



Para lograr ese movimiento sugerir una idea como la acción de una "jerga" que retorcida produce ese efecto

Jerga con movimientos de exprimir



La propuesta **IMAGENES** trabaja generalmente con partes aisladas, partes específicas del cuerpo. La información es más precisa en cuanto a la relación establecida con el cuerpo y la imagen correspondiente. Por su parte la propuesta **RUTAS** es una idea de camino, movimiento en si misma y de mayor integración.

4.3.- PROPUESTA DE RUTAS.

Los siguientes dibujos son los que me inspiraron para dicha propuesta. Los diagramas contienen dos tipos de líneas, y en los ejercicios de respiración de T'ai Chi transmitidos por más de mil años se ven flechas del movimiento cuando inhalamos y otra cuando exhalamos.

La idea es imaginar el recorrido señalado por la flecha en cada etapa al inhalar y al exhalar. El objetivo es crear una "conciencia" de distintas partes del cuerpo "respirarlas" y "atenderlas". Lo importante es que todo el cuerpo sea reconocido. El recorrido es tan sólo una imagen mental que estimula al cuerpo.

El sistema nervioso es el encargado de llevar al cuerpo toda la información y coordinar la ejecución; así que si en la mente hay claridad y las rutas sirven de apoyo a docentes y alumnos, vale la pena estudiarlas y desarrollarlas en todas sus posibilidades. Es decir, utilizarlas, jugar con la idea y recibir su beneficio.

El Tan T'ien es considerado como un importante centro de energía y todas las "rutas imaginarias de la respiración" pasan en determinado momento por este centro. Tan T'ien o Hara como se le llama en japonés, designa una región situada ligeramente bajo el ombligo. Es el centro de gravedad del cuerpo, pero su significado se extiende hasta abarcar aspectos tanto emocionales como espirituales. Se vigoriza con la práctica de la meditación y la respiración apropiada. "La fuerza que da estar enraizado en el centro original es un factor determinante de la confianza que el hombre tenga en sí mismo y en la vida."³⁹

Partiendo de los ejercicios milenarios de respiración vi la posibilidad de imaginar rutas cuyo objetivo es lograr la claridad del movimiento y la integración del cuerpo en la mente de los bailarines considerando su estructura.

Distinguí que por la estructura corporal que tenemos así como por el trabajo muscular surgen 5 Rutas básicas. El concepto RUTA busca enfatizar la necesidad de FLUIR, CONECTAR, INTEGRAR partes que de otra manera quedan aisladas.

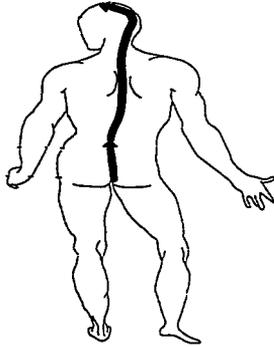
Para reconocerlas, el rasgo distintivo es que se hace referencia a distintos colores. Cada Ruta tiene un color específico. El trabajo implica imaginar el recorrido y buscar su utilidad y lógica para que cuando el cuerpo esté desarrollando un movimiento de un alto grado de dificultad se puedan detectar las distintas RUTAS y con ello precisar cual de ellas requiere de mayor trabajo. Es una manera de ANALIZAR las posibilidades del cuerpo y comprender su trabajo aislado para luego lograr un conjunto armónico y coordinado.

³⁹ Durkheim, Karlfried Graf; Hara. Centro Vital del Hombre, Bilbao, 1986.

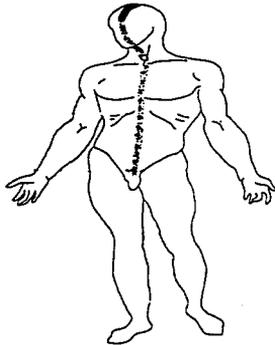
Esquemas con los ejercicios de respiración del T'ai Chi.⁴⁰

Inhalar —————

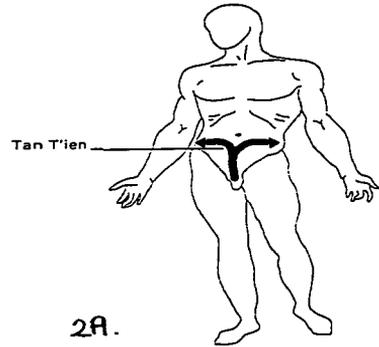
Exhalar - - - - -



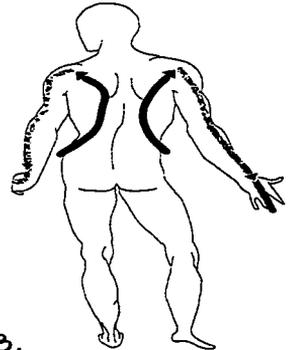
1A.



1B.



2A.



2B.

⁴⁰ Geddes, Gerda; Looking for the Golden Needle, and allegorical journey, Manna Media, Great Britain, 1995.

La propuesta Rutas es una guía u orientación que refleja la posibilidad de imaginar el cuerpo en movimiento de manera asilada así como del cuerpo en movimiento integrado.

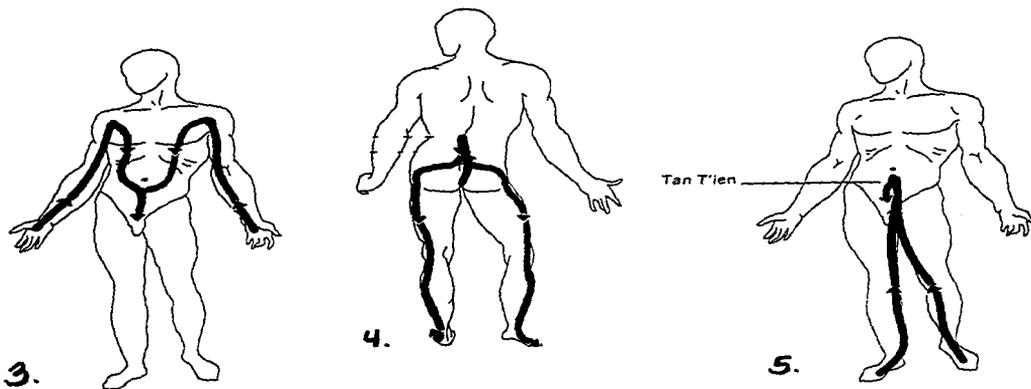
Como surgió de ejercicios de respiración, sugiero que para su aprendizaje se tome en cuenta el inhalar y dibujar mentalmente la ruta en el cuerpo y al exhalar. Es importante hacer caso del centro del cuerpo o Tan T'ien pues es nuestra fuente de energía.

Cada Ruta se traza imaginariamente en el cuerpo al inhalar y al exhalar.

Si se hacen varias repeticiones, la ruta quedará cada vez más clara en la mente, los músculos estarán más preparados e idealmente se logrará una reacción refleja que no implique un gran esfuerzo consciente.

Lo anterior facilitará el movimiento pues cuando alguien Danza, su cuerpo en libertad tiene ya los códigos y las herramientas y no requiere detenerse para hacer el movimiento deseado.

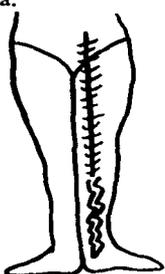
Las repeticiones pueden hacerse para cada ruta por separado hasta que se logre jugar con la posibilidad de alternar distintas rutas en inhalaciones subsecuentes. El principio de las respiraciones del T'ai Chi es de imaginar el recorrido señalado en los diagramas, en las rutas hay que tener una clara imagen mental del recorrido así como del movimiento específico de las articulaciones involucradas. Las distintas rutas están basadas en los distintos grupos musculares y sus funciones.



RUTA ROJA

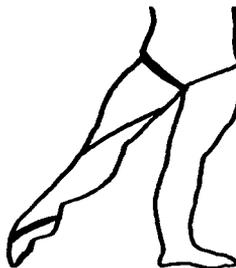
El movimiento de rotación de las piernas a partir de la cadera es uno de los más característicos e importantes para la danza clásica. Esta articulación merece especial atención para lograr estabilidad que va relacionada a una gran movilidad.

Dicha rotación favorece un desempeño correcto manteniendo una alineación correcta con las rodillas. La imagen mental de la rotación **NO inicia en los pies** (típica imagen de bailarina caminando como pingüino con la punta de los pies hacia afuera). Insisto, la rotación inicia desde la cadera.



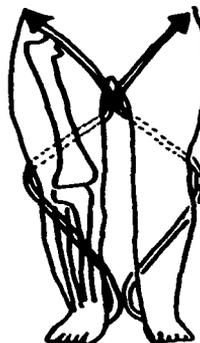
Como
saca
corcho

41



Ruta Roja: Inicia en la parte interna (articulación de la cadera, cabeza del fémur)
 Sigue por atrás del glúteo y llega a los músculos aductores
 Continúa el recorrido hasta la rodilla por la parte del vasto interno del músculo cuádriceps.
 Rodea a la pantorrilla y al tobillo y presiona al talón en la parte externa.

Es como una enredadera alrededor de un tronco.



Dicha rotación se puede realizar con las piernas extendidas y/o flexionadas.

Es fundamental lograr que la articulación de la cadera abra y para ello también debemos buscar la posición de la pelvis que lo posibilite. Si la posición de la pelvis está en una rotación anterior (pompas elevadas) o posterior dificulta la rotación de la pierna.

Es necesario insistir en el inicio de la rotación de la pierna desde la articulación de la cadera. Los ejercicios especialmente para esta ruta los considero más benéficos si se hacen acostados en el suelo pues así el cuerpo no está vertical contra la gran fuerza de la gravedad.

Músculos involucrados:⁴²

- Psoasiliaco
- Sartorio
- Glúteo Medio
- Glúteo Mayor
- 6 Rotadores profundos (piriforme, gémimo superior, gémimo inferior, obturador externo, obturador interno, cuadrado crural)
- Bíceps crural
- Aductor menor
- Aductor mayor

Acción principal: Rotación externa de las piernas

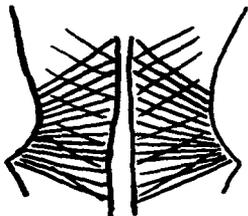
- Activar músculos rotadores.
- Alargar y activar las piernas incluyendo muslo y pantorrilla.

⁴² Thompson, Floyd, Manual of Structural Kinesiology, Mosby, Missouri, U.S.A.1994, pp. 91-112

RUTA VERDE

La Ruta Verde se refiere al trabajo del torso. El cuerpo tiene un movimiento muy versátil en esta área y a veces se subestima el trabajo en relación a ello. El control de esta región es fundamental para el movimiento. Siendo una zona central es importante lograr conciencia de las posibilidades de acción que a su vez influyen y son influidas por el movimiento de las extremidades y del resto del cuerpo

Especial atención se da a la región de la cintura en relación a la espalda.



La movilidad de la espalda puede referirse a distintas zonas. Esta ruta atiende especialmente a la región lumbar y busca favorecer los siguientes movimientos:

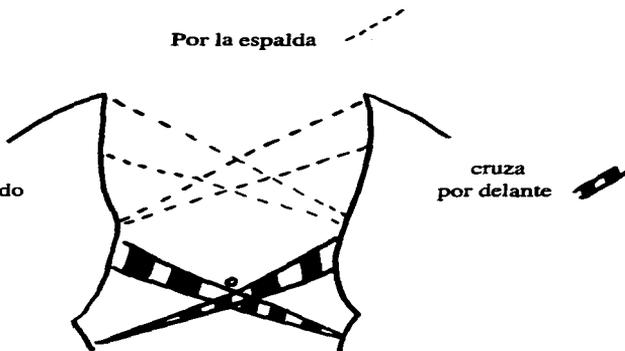
- Flexión (el tórax hacia la pelvis)
- Extensión
- Flexión lateral (derecha; izquierda)
- Rotación en el plano horizontal (derecha; izquierda)

Ruta Verde

Se busca especialmente:

- Activar Músculos Abdominales⁴³
 - Transverso del Abdomen
 - Rectos del Abdomen
 - Oblicuo Menor
 - Oblicuo Mayor
- Activar Músculos de la Espalda, sobre todo
 - Recto espinal
 - Cuadrado lumbar
- Inclinar
- Flexionar
- Extender
- Enroscar

Por la espalda



¿Qué parte de la columna? Especialmente zona lumbar.

⁴³ Idem. pp. 156-167

RUTA NARANJA

La colocación de la columna vertebral como un eje vertical es una de las imágenes que más benefician la ejecución del movimiento de danza. Es necesario aclarar que la posición vertical no es rígida ni la única posible ni deseable en danza pero es fundamental que se tenga la posibilidad y el control para partir de esa posición hacia cualquier otra que se requiera.

Siendo la cabeza una parte de gran peso en el cuerpo humano, de su posición dependerá gran parte de la fluidez y armonía al bailar. La cabeza es principio y fin; no es un adorno ajeno al cuerpo. Es la culminación de la columna y es nuestro centro de percepción visual, etc.

Es imposible atender la posición de la cabeza aislada del resto del cuerpo. Esta ruta favorece la alineación correcta de la columna vertebral. Inicia detrás de la orejas y recorre el cuello en posición vertical hasta llegar imaginariamente a los hombros. No implica rigidez sino un posición del cuello que permita movilidad a la cabeza.



Alineación correcta



Postura incorrecta

La ruta naranja viene "derivada" de las rutas del resto del cuerpo.

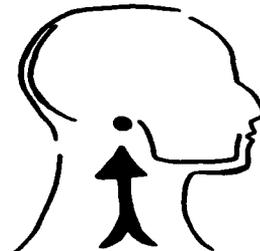
En general una posición incorrecta de la cabeza no es causa sino consecuencia de falta de control o estabilidad en otra sección corporal.

Especialmente se procura activar músculos del cuello.⁴⁴

- Esplenios
- Esternocleidomastoideo

Lograr la estabilidad del torso en general y del trapecio en particular y de todos los músculos de la espalda que colaboren en mantener la posición vertical.

Acciones: Estabilidad, atender especialmente la zona cervical.



⁴⁴ Idem. pp. 167-169

RUTA NARANJA

La colocación de la columna vertebral como un eje vertical es una de las imágenes que más beneficia la ejecución del movimiento de danza. Es necesario aclarar que la posición vertical no es rígida ni la única posible ni deseable en danza pero es fundamental que se tenga la posibilidad y el control para partir de esa posición hacia cualquier otra que se requiera.

Siendo la cabeza una parte de gran peso en el cuerpo humano, de su posición dependerá gran parte de la fluidez y armonía al bailar. La cabeza es principio y fin; no es un adorno ajeno al cuerpo. Es la culminación de la columna y es nuestro centro de percepción visual, etc.

Es imposible atender la posición de la cabeza aislada del resto del cuerpo. Esta ruta favorece la alineación correcta de la columna vertebral. Inicia detrás de la orejas y recorre el cuello en posición vertical hasta llegar imaginariamente a los hombros. No implica rigidez sino un posición del cuello que permita movilidad a la cabeza.



La ruta naranja viene “derivada” de las rutas del resto del cuerpo.

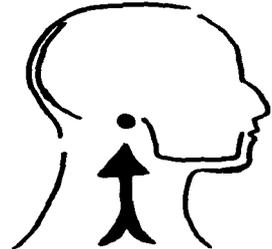
En general una posición incorrecta de la cabeza no es causa sino consecuencia de falta de control o estabilidad en otra sección corporal.

Especialmente se procura activar músculos del cuello.⁴⁴

- Esplenios
- Esternocleidomastoideo

Lograr la estabilidad del torso en general y del trapecio en particular y de todos los músculos de la espalda que colaboren en mantener la posición vertical.

Acciones: Estabilidad , atender especialmente la zona cervical.

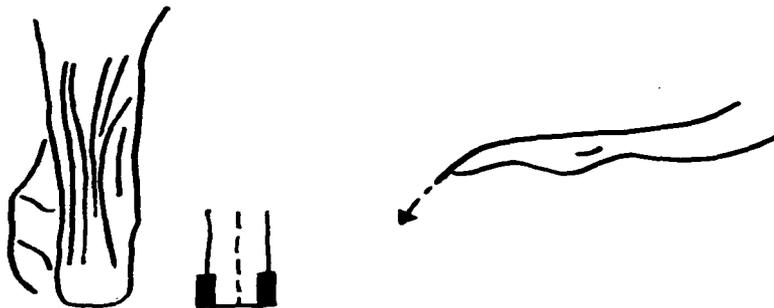


⁴⁴ Idem. pp. 167-169

RUTA AZUL

La Ruta Azul se refiere al trabajo vital de los pies. Haciendo una analogía con una construcción, los pies son los cimientos de un edificio. La firmeza del trabajo de los pies tienen múltiples efectos en el cuerpo en su conjunto. Es requisito fundamental un trabajo de pies con buena alineación. En ballet esta alineación correcta es necesaria, desarrollando fuerza, para lograr el trabajo sobre la punta de los pies.

- Dorsiflexión
- Flexión. Plantar.



Ruta Azul

Es importante recordar que un músculo sano debe contraerse y relajarse, además de trabajar en armonía y equilibrio con los músculos agonistas y antagonistas (para el movimiento de determinada articulación)

Por precisión del trabajo aquí se describirá un tipo de movimiento sin olvidar que el trabajo del músculo antagonista u opuesto es NECESARIO.

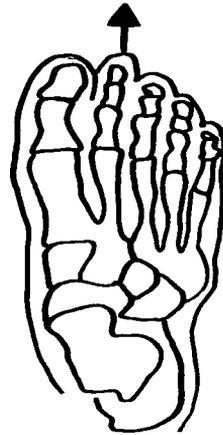
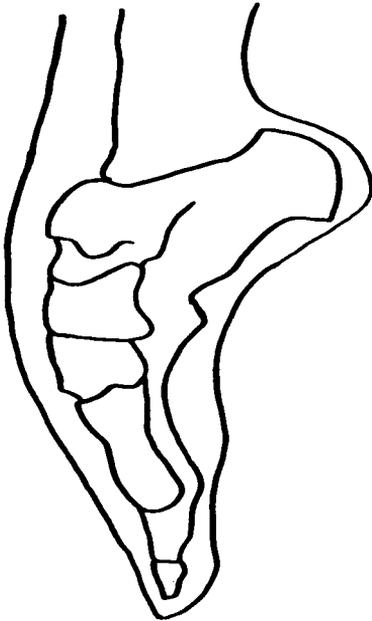
Músculos involucrados en la Flexión Plantar:⁴⁵

- Músculos gemelos o gastrocremio (2 cabezas)
- Soleo
- Tibial posterior
- Flexor común de los dedos
- Flexor largo del dedo grueso
- Peroneo largo
- Peroneo corto

⁴⁵ Idem. pp. 133-150

Un pie bien alineado favorecerá el movimiento del cuerpo en general pues es de dicho apoyo y estabilidad de donde parte el baile.

Va por la zona anterior de la pantorrilla (la espinilla), pasa por el tobillo y la flecha se dirige hacia el 2º dedo del pie. (el que está junto al dedo gordo)

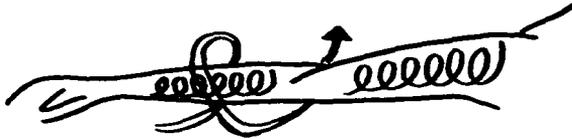


ESTA TESIS NO DEBE
SALIR DE LA BIBLIOTECA

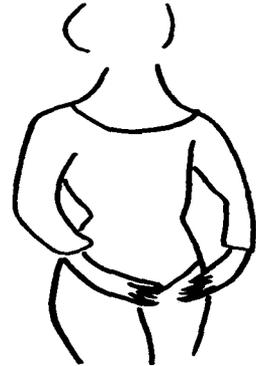
RUTA AMARILLA

La Ruta Amarilla hace especial énfasis en las extremidades superiores: es decir los brazos. Ahora bien, el brazo se articula al cuerpo en el hombro. Múltiples músculos actúan tanto en el hombro como en la espalda. Por lo anterior el referimos a los brazos implica una estrecha relación con la espalda y el torso en la parte alta o superior. (En general en el ballet la posición más común del brazo es curva)

Una vez lograda la colocación del torso (recordar la Ruta Verde), hay que procurar una relación armoniosa del hombro, axila, brazo, antebrazo y mano.



La Ruta Amarilla vista desde arriba:



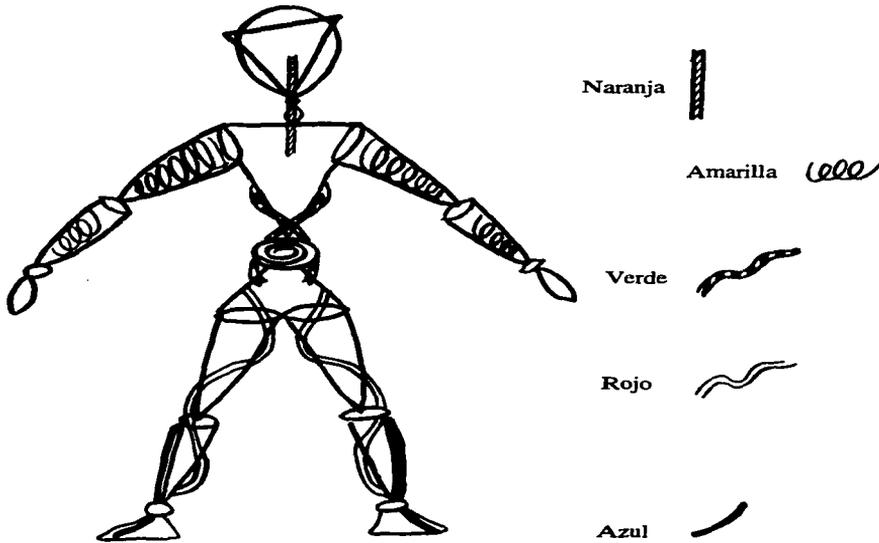
Atiende especialmente músculos cuyo origen es la escápula o la clavícula. Ej; Deltoides⁴⁶

- Activar músculos de la escápula (o del omóplato).
- Activar músculos pectorales
- Activar músculos del brazo, antebrazo y mano.

La Ruta Amarilla inicia en el centro de la espalda y llega hasta la punta de los dedos de la mano. Hay una sensación de alargamiento y de fuerzas encontradas. El hombro mantiene una relación con la escápula en la que se procure eliminar la elevación innecesaria producto de la tensión. El codo se sostiene con una ligera curvatura y con una rotación que resulta de buscar que el codo esté a una altura superior en relación al antebrazo y a la mano. La mano sigue la relación natural con el resto del brazo. La colocación del dedo pulgar es casi tocando al dedo medio. Existe espacio entre los dedos el cual se mantiene si la mano permanece relajada y "alerta" simultáneamente.

⁴⁶ Idem. pp. 26-43 48-58

Las rutas no son líneas estacionarias sino es movimiento. Todas las rutas son mutuo-influyentes. Si la ruta roja está bien trabajada se ven sus efectos en la ruta verde y la naranja especialmente.



El azul de los pies, extremidades inferiores, y el amarillo en las extremidades superiores se mezclan en el centro del cuerpo "formando al verde"

Así que todas las rutas proveen un gran colorido y la sencillez de utilizar colores primarios y dos secundarios lo hace accesible y fácil para recordar.

ES NECESARIO insistir que las Rutas **NO** se refieren a una postura estática

Las Rutas sugieren sensaciones para activar músculos que permitirán movimientos específicos. Integrando las acciones logradas por las distintas rutas se logrará un movimiento coordinado, armónico y potencialmente más expresivo.

Los dibujos no pretenden mostrar una perfección anatómica sino sugerir imágenes que el maestro junto con los alumnos deberán trabajar.

Importancia de las rutas individualmente y del trabajo coordinado entre sí.

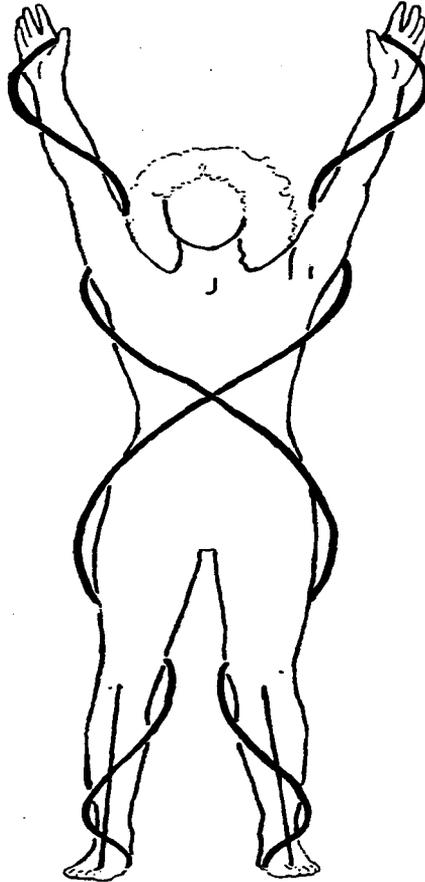
Se da atención sobre todo a las articulaciones.

Es tarea de cada maestro saber como hacer óptimo el uso de cada ruta. Implica una comprometida labor individual.

Se da atención a distintas partes del cuerpo en cada ruta y los beneficios se muestran en el cuerpo en su conjunto.

- **Ruta Azul:** El pie: (En determinado momento interacciona con la Ruta Roja pues el trabajo del pie también forma parte de la pierna)
 - Contacto con el piso
 - Estabilidad
 - Cimiento
 - Alineación Balance
- **Ruta Roja:** Cadera: Movimiento de la articulación. Sobre todo *en dehors*, rotación.
- **Ruta Verde:** Torso, cintura, abdomen
 - Centro
 - Punto de partida
- **Ruta Amarilla:** Espalda - brazos
 - Palanca
 - Expresión
- **Ruta Naranja:** Cabeza
 - Alineación
 - Movimiento

El pensamiento en espirales favorece el movimiento y la soltura del cuerpo.⁴⁷



⁴⁷ Macdonald, Glynn; Alexander Technique, Headway Lifeguides
Hoder and Stoughton Educational, Great Britain, 1994, p. 26

RESUMEN Y CONCLUSIONES

A finales del siglo XX, en un mundo donde el arte puede ofrecer alternativas de crecimiento, la pedagogía se enlaza a la educación artística para apoyar la enseñanza-aprendizaje de toda disciplina que favorezca el desarrollo humano. En un mundo en crisis, el arte puede ofrecer momentos sublimes para el alma....

Todo grupo social recibe una herencia cultural que se transmite por generaciones. Dicha herencia se modifica al atender a nuevas aportaciones que son producto de distintas necesidades humanas. El contexto histórico-social es un elemento constitutivo del arte en donde el individuo es influido y a la vez influye al grupo social al que pertenece. El grupo ofrece directa o indirectamente crítica y sentido al desempeño de los artistas, herederos de la transmisión del arte. La danza teatral o de espectáculo no tiene las mismas características que en otro tiempo.

La pedagogía por su parte ayuda a delimitar el campo de conocimiento de los fenómenos educativos entre los que está la educación artística. Dicha actividad humana es susceptible de ser analizada en sus distintas manifestaciones. Buscar estructura y orden sirve para hacer accesible su conocimiento, por ello es importante aclarar cuál es el objeto de estudio y los elementos esenciales que se desean transmitir. La claridad en su campo de conocimiento facilita su enseñanza.

En el caso de la educación artística, la pedagogía ayuda a sistematizar un cuerpo de conocimientos que se transmiten de persona a persona y cuyo objetivo no es la simple réplica acrílica sino la apertura a la creatividad y a la expresión (artística) individual.

El enlazar la pedagogía con la danza es una labor apasionante. Las opciones de desarrollo no se limitan a la enseñanza-aprendizaje de determinados movimientos sino a una búsqueda creativa en la que se entra en contacto con un cuerpo, a través del cual experimentamos el misterio de la vida. El deseo de favorecer el desarrollo humano es uno de los factores más importantes ya que se incluyen características físicas, intelectuales y afectivas en constante interacción.

La danza se ha transmitido por vía oral y demostración física por muchas generaciones. El esfuerzo por ver a la danza como un arte tangible y por tanto procurar su análisis, tanto de forma como de contenido, dieron lugar a la Coreología y al concepto del binomio bailarín-movimiento como el medio de la danza. El deseo de analizar y sistematizar su campo de conocimientos aumenta las posibilidades de desarrollo en esta área. El análisis coreológico es una herramienta para detectar y ubicar aspectos básicos del movimiento cuya aplicación resultará en una mejora de calidad.

El análisis permite recordar que el bailarín es un ser humano y el movimiento tiene un área de estudio a partir del modelo estructural coreológico. Entre lo más importante del estudio de los elementos esenciales de la danza encontramos al cuerpo. Al enfatizar la importancia del conocimiento del cuerpo, se insiste en que además de ser el instrumento del bailarín, es con él que

todo ser humano existe y se relaciona con el mundo por lo que hay que atenderlo. Por ser su instrumento, es esencial que el bailarín aprenda de su funcionamiento en relación a la estructura y movimiento.

El deseo del pedagogo es hacer accesible el conocimiento, facilitar el estudio y la comprensión de lo educativo. Ahora bien, siendo la danza una **actividad teórico-práctica** es **INDISPENSABLE** atender ambas partes. Lo teórico es el análisis y lo práctico es la aplicación real en el momento de la transmisión.

Dentro de lo **teórico** encontramos que el estudio de los antecedentes históricos dan una base para la comprensión de la situación de la danza en la actualidad. El análisis del medio de la danza es sin duda un área que ofrece múltiples opciones de desarrollo en diversos aspectos.

En relación a lo **práctico** se desarrollan distintas herramientas didácticas para estimular a maestros y alumnos. En este caso las propuestas didácticas son las de Imágenes y Rutas que procuran estimular la autopercepción corporal. El apoyo didáctico hace viable el conocimiento del instrumento de la danza, el cuerpo. La didáctica tiene como principios el lograr la asimilación, evidencia y solidez de conocimientos auténticos. Dichos conocimientos se logran a través de observación personal y por percepción sensorial. Tal percepción es una fuente segura para la memoria y las conexiones internas que permiten el aprendizaje. Para fijar en la memoria lo comprendido se requiere, según el gran pedagogo Comenio, comprensión, expresión de lo comprendido, aplicación en la práctica, asimilación y continuidad. Las ideas de imágenes y rutas buscan favorecer lo anterior. El carácter orgánico de las propuestas procura un aprendizaje global, sistemático y de conexiones internas que permitan una aplicación práctica.

El establecer principios y detectar elementos esenciales ofrece una plataforma de despegue para el desarrollo de maestros, coreógrafos así como de futuros profesionales y-o para aquellos que participen de la danza como un área complementaria a su educación . Un principio básico es el de detectar al cuerpo como instrumento expresivo y lograr que se le desarrolle de manera integral.

"Los mejores bailarines tienen una combinación integrada de dos talentos: el conocimiento de aquello que se quiere expresar y las herramientas físicas y mentales para realizar tal expresión. El bailarín que es capaz de saltar más alto, mantener su equilibrio más tiempo, lograr más giros en una pirouette o crear la ilusión de flotar no es necesariamente un mejor bailarín pero sí tiene la ventaja de mayor rango de herramientas con las que puede crear las imágenes deseadas. La ciencia ofrece un apoyo al bailarín que encuentra que el conocimiento de las bases físicas del movimiento humano ayuda a mejorar la técnica"⁴⁸ Kenneth Lews .

⁴⁸ Lews, Kenneth, artículo del Dickinson College, Carlisle, Pennsylvania (presentado en la Conferencia Fit to Dance?, Dance U:K., Londres, Octubre, 1995

Para la preparación del bailarín es un requisito que el maestro de danza esté preparado y tenga conocimiento de aquello que desea enseñar y de cómo lograrlo por lo que refiriéndome a la cita anterior cabe añadir:

Los mejores maestros tienen una combinación integrada de talentos: el conocimiento de aquello que se quiere expresar y el conocimiento de como trabajar con el alumno para que logre desarrollar su capacidad física, mental y artística para realizar tal expresión. La tarea del maestro es hacer accesible el cuerpo de conocimientos para el bailarín. Su labor NO se limita a la enseñanza de pasos o movimientos, involucra un conocimiento más vasto y rico de elementos.

La claridad de conceptos abrirá nuevas perspectivas a esta área artística. Al aclarar cuales son los elementos esenciales en danza, el contenido de las clases buscará construir cimientos cuya firmeza permitirá el crecimiento de bailarines versátiles y no robóticos o limitados.

Es por demás insistir en la urgente necesidad de la preparación de los maestros de cuya capacidad dependerá el avance de los bailarines de fines del milenio. La actitud crítica motiva el pensamiento humano, y el intercambio es fundamental para aclarar qué se espera de la danza en nuestro contexto histórico.

Los avances en otras disciplinas complementan el desarrollo artístico. Conocer aportes de otras ramas del saber favorecerá el desenvolvimiento de la danza pues ésta no es una actividad aislada. El apoyo de la ciencia para procurar mejor preparación física es un gran recurso que merece consideración. La disciplina del T'ai Chi también ofrece su conocimiento para la preparación de individuos únicos.

Se mencionó el papel fundamental del maestro. Su preparación en el terreno pedagógico, psicológico y de preparación física es una inversión a corto, mediano y largo plazo para el beneficio de seres potencialmente creativos. En relación a ello es urgente tenga conocimientos históricos de la disciplina para que ubique de donde viene aquello que transmite, conocimientos de cómo se inserta dicha actividad en la sociedad de nuestros días y con ello preparar a sus alumnos orientando su esfuerzo al saber hacia donde se encamina su trabajo. Conocer aquello que desea transmitir es elemental. Entre lo mínimo es procurar el desarrollo físico óptimo recordando que cada individuo tiene necesidades particulares. Saber de preparación física y de anatomía es **INDISPENSABLE**. Dentro de su preparación que implica las áreas mencionadas va implícito el lograr transmitir el contenido de forma progresiva, secuencial, constructiva.

No es posible decir “pero si yo ya les dije y no me hacen caso...”, el maestro tiene la obligación de encontrar la manera de comunicarse con los alumnos. La sencillez en las explicaciones, si contienen lo esencial lograrán óptimos resultados. Es por ello que si el maestro sabe lo que quiere, puede explicar lo que desea . Cuando la ejecución pueda ser mejor, sea capaz de “diagnosticar” las causas del error y dar las correcciones pertinentes.

No es suficiente dar indicaciones para que estas sean ejecutadas indiscriminadamente, es necesario construir y desarrollar.

Con el siguiente ejemplo deseo redondear la propuesta de esta tesis. Las comparaciones son un magnífico recurso didáctico . Con lo que viene a continuación resumo lo que considero ESENCIAL para el desarrollo de maestros, alumnos y de la danza en general.

Por ejemplo, si comparamos con un edificio, es necesario tener

...conocimiento del material con el que se construirá (material humano)
 (ser bio-psico-social)
 (cuerpo con músculos, huesos...)
buenos cimientos (postura, comprensión del movimiento de las articulaciones)
 (para ello referirse a las Rutas)
buenos servicios de agua, luz, etc. (buena condición física)
 (velocidad, fuerza, resistencia, flexibilidad)
versatilidad, es decir que el edificio nos sirva a nuestras necesidades.
 (que podamos utilizar distintas acciones, dinámicas, espacios,
 relaciones del propio cuerpo y con distintos cuerpos)
un decorado que dependerá del gusto individual
 (aprendizaje de distintos vocabularios y técnicas dancísticas)
habitantes que lo cuiden y le informen del exterior y del interior
 (un humano que integre lo que recibe del exterior y
 se comprometa con sus propios anhelos)

La manera de danzar de cada persona estará informada de aquello que las personas tengan como su propio material humano, sus propias experiencias de vida...su cultura.

La forma en que el contenido se explica debe facilitar al alumno la comprensión de aquello que beneficiará a su propio cuerpo. Las propuestas didácticas procuran sencillez y claridad. Es decir, transmitir lo complejo de forma sencilla con ejemplos accesibles. Es imperativo que el maestro conozca aquello que quiere transmitir para así crear sus propios ejemplos que estimulen un movimiento armónico y coordinado, en suma: un conocimiento del propio cuerpo. Con lo anterior se llegará a **la pedagogía para que hable el cuerpo.**

Regresar al cuerpo como si alguna vez nos hubiéramos separado de él, alimentándolo de tensión, de insensibilidad, remedios superficiales (quitarle el dolor sin escucharlo completamente, dándole alimento que a veces ni nos apetece ni necesitamos.)

Es un escuchar al cuerpo...
 Que el cuerpo hable...

Es un recuperar la idea de que el cuerpo viva con las transformaciones, dudas, temores, alegrías y sensaciones que ello implica.

Es un volver a saber que somos parte de una naturaleza que sobrepasa y sobrepasará el conocimiento intelectual.

**Es un retomar la sensación : equilibrio, vitalidad, impulso, quietud,... plenitud
Bailarín-movimiento nos pueden recordar que en lo sencillo se transmite el arte.**

Un gesto con una intención puede saltar una lágrima...

**“El objetivo es un ser que esté organizado para moverse con el mínimo esfuerzo y la máxima eficiencia, no sólo por aumento en la fuerza muscular sino por el aumento de la consciencia de cómo funciona.”
Moshe Feldenkrais**

“Siempre recuerda que mientras estés en ésta vida debes vivir con la totalidad de tu ser, no con el cuerpo en un lugar y el espíritu en otro.”⁴⁹

⁴⁹ Gerda, Geddes; Understanding Tái Chi Chuan, the long Yang Form, en Video

BIBLIOGRAFÍA

INTRODUCCIÓN

Hodgson J. and Valerie Preston-Dunlop; Rudolf Laban, An introduction to his work and Influence, Northcote House, Exeter, Great Britain, 1990

CAPITULO I LA DANZA

¹ Borges, Jorge Luis; Siete Noches, Tierra Firme Ed. Fondo de Cultura Económica, México, 1993

Cabanne, Pierre; Hombre, Creación y Arte, Enciclopedia del Arte Visual, Enciclopedia Británica, Ed. Argos Vergara, S.A. , España, 1983

Cabrera, Miguel; notas de la Conferencia "La Danza como Necesidad Humana", Ballet Nacional de Cuba; México, D.F.

Guest, Ivor; The Dancers Heritage, A Short History of Ballet, London, 1984

Hutchinson Guest, Ann; The Journal of the Society for Dance Research, Dance Research," Seven Basic Movements in Dancing ", Great Britain, Summer, 1995

International Dictionary of Ballet, Vol 1, A-K, De. St James Press, Detroit, U.S.A., 1993

Impulse, The International Journal of Dance Science, Medicine and Education, Vol.3, Num. 4; Eddy, Martha, "Holistic Approaches to Dance Injury Assessment and Intervention", Kansas State University, Octubre, 1995

CAPITULO II EL MEDIO DE LA DANZA

Bartenieff Irmgard and Dori Lewis; Body Movement, Coping with the Environment, Gordon and Breach Science Publishers, U.S.A., 1982

Conferencia de Dance U.K., "Fit to Dance?, aspects of Fitness, Injury and Nutrition for Dancers", Middlesex University, Londres, octubre, 1995

Gerda, Geddes; Looking for the Golden Needle, An allegorical Journey, Mannamedia Publication , Great Britain, 1995

Kaptchuk, Ted J.; Chinese Medicine, The web that has no Weaver, Ed. Rider, Great Britain, 1986

Preston, Dunlop, Valerie; Dance Words, Great Britain, 1995

Rhonda Ryman, Dictionary of Classical Ballet Terminology, Royal Academy of Dancing, Battley Brothers Limited, United Kingdom, 1995

Verneaux, Filosofía del Hombre, Ed. Herder, España, 1988

Video American Ballet Theatre in San Francisco; Romeo and Juliet Balcony Pas de Deux, Música de Prokofiev, Sergei; Coreografía de Macmillan, Kenneth Marzo, 1985.

CAPITULO III EL CUERPO HUMANO

Calais-Germain, Blandine; Anatomy of Movement, Eastland Press, U.S.A., 1991

Gardner, Gray, O'Rahilly, Anatomía, Nueva Editorial Interamericana S.A. de C.V., México, 1989

Wirhed, Rolf, Athletic Ability and the Anatomy of Motion, Wolfe Medical Publications Ltd., England, 1994

Wynn Kapit; Lawrence M. Elson; Anatomía Cromodinámica, Atlas Anatómico para Colorear Fernández Editores, México, 1990

CAPITULO IV LA ENSEÑANZA DE LA DANZA

1 ¹Smith-Autard, Jacqueline M.; The Art of Dance in Education, Black, London, 1994

Feldenkrais, M., 50 Lessons, Wachman Movement Notation, Tel Aviv University, Faculty of Fine Arts, Israel, 1980

Pottier, Bernard, El Lenguaje, Diccionario de Linguística, España

Gran Enciclopedia Larousse, Tomo 12, De. Planeta S.A., España, 1988

Durkheim, Karlfried Graf, Hara. Centro Vital del Hombre, Bilbao, 1986

Grieg, Valerie, Inside Ballet Technique, Princeton Book Company Publishers, United Kingdom, 1994

Thompson, Floyd, Manual of Structural Kinesiology, Mosby, Missouri, U. S. A., 1994

Macdonald, Glynn, Alexander Technique, Headway Lifeguide Hodder and Stoughton Educational, Great Britain, 1994