



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

FACULTAD DE PSICOLOGÍA

“PROPUESTA DE UN MANUAL PARA LA EDUCACIÓN Y SENSIBILIZACIÓN DANCÍSTICA PARA NIÑOS PREESCOLARES.”

T E S I S

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE:

LICENCIADA EN PSICOLOGÍA

P R E S E N T A :

BERENICE ISLAS DE LA PAZ PÉREZ

DIRECTORA: LIC. BLANCA REGUERO REZA.

REVISOR: LIC. OMAR CASTILLO MORENO



Autorizo a la Dirección General de Bibliotecas de la UNAM a difundir en formato electrónico e impreso el contenido de mi trabajo recepcional.

NOMBRE: Islas de la Paz
Pérez Berenice

FECHA: 29-11-05

FIRMA: [Firma]

México, D. F. Diciembre de 2005.

0350613

AGRADECIMIENTOS .

A mis padres por su gran apoyo en cada proyecto que he iniciado,

a mi madre por su gran amor y paciencia,

a mi padre por su gran ejemplo de vida y bondad,

a mi querida Sandrita por su sola existencia y porque junto a ella he redescubierto lo hermosa que puede ser la estancia en esta tierra,

a Ricardo por heredarme ese gran amor a la danza,

a Carlitos por ser una gran persona, un amigo entrañable, permitirme ser parte de una historia y por su gran ayuda para la realización de éste proyecto,

a Emiliano por su gran paciencia,

a Blanca por creer en mi proyecto,

al “Jardín de Niños del Bosque” en el que pude realizar mi proyecto y darme cuenta de sus posibilidades reales,

a todos y todas las estudiantes que en cada clase dieron su corazón y me permitieron experimentar junto con ellos y ellas los placeres de la danza,

a Eliot Iván por permitirme entrar en él por medio de la danza y descubrir las riquezas de su espíritu,

a Pavel y Ailine por creer en todo lo que les propuse a cada momento y entregar toda su energía durante nuestras clases,

a Ramón por recordarme que la danza no necesariamente es bella e inspiradora para todos, y que justo por eso existen otras artes,

a Fabiola por confiarme a los y las estudiantes,

a Israel por el tiempo que se tomó para sacar las fotografías,

a la vida que me puso en este sitio y a la energía de vida de la naturaleza que me permite continuar cada día.

ÍNDICE.

<u>PREFACIO</u>	1
<u>1. INTRODUCCIÓN.</u>	
1. Reflexión Previa	5
1.1 <i>Danza</i>	5
1.2 <i>Movimiento</i>	8
1.3 <i>Cuerpo</i>	9
1.4 <i>Cultura</i>	12
1.5 <i>Individuo</i>	14
<u>2. DANZA Y DESARROLLO PSICOLÓGICO DEL PREESCOLAR.</u>	
2.1 Procesos Cognitivos	17
2.1.1 <i>Arte y Juego</i>	17
2.1.2 <i>Imitación</i>	21
2.1.3 <i>Concepto de Muerte</i>	22
2.2 Desarrollo Afectivo	23
2.2.1 <i>Emociones</i>	24
2.2.2 <i>Empatía</i>	25
2.3 Desarrollo Social	28
2.3.1 <i>Personalidad</i>	30
2.3.2 <i>Identidad de Género</i>	31
2.4 Desarrollo Motor	35
2.4.1 <i>Esquema Corporal</i>	36
2.4.2 <i>Motricidad y Lateralización</i>	38
<u>3. LA DOCENCIA EN EL SALÓN DE DANZA. ...</u>	42
<u>4. TÉCNICAS DE DANZA.</u>	47
.....	
4.1 <i>La Danza del Muñeco</i>	48
4.2 <i>Hatha-Yoga para Niñas</i>	52
4.3 <i>Movimiento Creativo para Niñas</i>	53
<u>MÉTODO.</u>	
1. Planteamiento y Justificación del Problema	56
2. <i>Objetivos Generales</i>	57
3. <i>Objetivos Específicos</i>	57
4. <i>Sujetos</i>	58
5. <i>Tipo de Estudio</i>	58
6. <i>Instrumento y Material</i>	58
7. <i>Procedimiento</i>	59

RESULTADOS .

1. Manual de Danza	62
2. En el salón de clases (relatorías)	79
3. Galería de fotos	113

CONCLUSIONES 131

REFERENCIAS 137

.....

PREFACIO.

La importancia de potencializar el desarrollo psicomotriz por medio de la danza, radica en que permite a la niña preescolar conocer su cuerpo y el espacio que ocupa aprendiendo así a leer lo que el cuerpo quiere decir en cada postura que se toma, permite tener autocontrol de los músculos, de posiciones y de movimientos complicados. Puede conducir a una autoaceptación y a la formación de un autoconcepto sólido empezando por el reconocimiento corporal, sirviendo también como medio de expresión de emociones e ideas, lo cual ayuda a la formación y consolidación del desarrollo psicosocial y psicoemocional. La danza facilita el desarrollo cognitivo a la niña preescolar por medio de la creación del juego simbólico, llevado a terrenos más allá de su cotidianidad, permitiéndole hacerse una representación del mundo más global, en el sentido de que se juega a ser un ente completamente distinto al que se es, sin abandonar las posibilidades que tiene el propio cuerpo, mediante el uso de imágenes para trabajar las danzas.

La danza da más herramientas para decir todo lo que se tiene que expresar, y para permitirse ser y habitar en el mundo de una forma más libre, permite entrar al mundo de lo simbólico y de las imágenes, dándose así una comunicación que provoca reacciones y acciones. Y por supuesto facilita la relación con la otredad, aún siendo sólo en el plano de las imágenes y del imaginario colectivo.

La danza es "la expresión de la vida del alma. La danza es el éxtasis dionisiaco que arrastra todo. No sólo es un arte que permite al alma humana expresarse en movimiento, sino también la base de toda una concepción de vida, más flexible, más armoniosa, más natural. No es como tiende a creerse, un conjunto de pasos más o menos arbitrarios que son el resultado de combinaciones mecánicas y que, aún que pueden ser útiles como ejercicios técnicos, no pueden pretender constituir un arte, éstos son un medio y no un fin".¹



El objetivo principal de este trabajo es demostrar teóricamente los beneficios que la danza tiene para las niñas preescolares (3 a 6 años), usando como base teórica lo que autoras como: Brikman, Biber, Le Boulch, Robinson y Guillaume escriben sobre las ventajas que la danza y el movimiento da a las niñas preescolares; en cuanto a desarrollo psicológico, motriz, social y afectivo, se refieren. Así también, me apoyo en lo que autoras como: Caleki, Thévenet, Wiener y Lidstone plantean en sus propios manuales de danza y en la forma en la estas mismas autoras teorizan sobre la danza y los que Garaudy, Dallal, Lavan, Cardona y Humphrey escriben en sus libros sobre la teoría de la danza. Y en lo que sé de ella en mi experiencia personal, como docente, alumna, interprete, ejecutante y creadora.

¹ Isadora Duncan en: Garaudy, R. *Op cit.* pp. 49 y 54.

En la realización de este trabajo se obtuvo como primer resultado un Manual de Danza que consta de cuatro secciones: *Respiración profunda, Posturas de Hatha-yoga con un fin específico, Ejercicios de movilidad y flexibilidad, Danza en sí*. Dicho manual va acompañado de narraciones y fotografías que sirven para que se pueda ver lo que sucedió durante la aplicación del manual a lo largo de un año escolar, en cuatro grupos de preescolar. Segundo, la recopilación de información teórica dentro de la Psicología lo que se plantea dentro del manual y dentro de las técnicas de danza que se utilizaron para la creación de dicho manual. Al mismo tiempo en el que se llevaba a cabo la aplicación a niñas preescolares.



El trabajo está dividido en cinco secciones:

En la primera, hay una Reflexión Previa en la que se aborda el concepto de Danza, desde varias autoras (Duncan, Shaun, Saint-Denis, Humphrey, Laban, Dallal, Garaudy, Tortajada,) que implica la visión de distintas Escuelas, y por supuesto incluyo mi visión personal, para que al final se llegue a una visión más global, rica y completa del concepto de Danza. Del manejo que se le da a este concepto de Danza, se desprenden cuatro ejes principales, que son: Movimiento (Laban y Wallon), Cuerpo (Marleau-Ponty, Barba, Fagetti y Harris,) Cultura (Bock, Sir Edwuard B. Taylor, Boas, Harris, Lomax y Humphrey) e Individuo (Marín y Dorsh). Y cada uno de estos ejes es explicado en función de la Danza, y de lo que nos corresponde en este escrito, tratando de llegar a un entendimiento de lo que dichos conceptos implican para la Danza.

En la segunda sección, se abordan los temas de Desarrollo Psicológico, que según la lógica del manual competen a la Danza, los cuales son:

Procesos Cognitivos:

Arte y Juego: en el que se explica el concepto de juego simbólico desde la visión de Ginsburg y O'pper, y las implicaciones que éste tiene para el desarrollo cognitivo de las niñas, (Biber, Elkonin y Jenkis) se hace un vínculo entre esta visión psicológica y la visión que del Arte, y de la Danza, se tiene del Juego.

Imitación: se aborda la importancia y función de la Imitación tanto en el Desarrollo Intelectual y Motriz de la niña (Piaget y Guillaume), como dentro de la Danza (Guillaume).

Concepto de Muerte: este tema se aborda únicamente dentro de los parámetros de la Psicología (Wolfelt) y la medicina (Sahler).

Emociones y Autoconcepto:

Empatía: se explica lo que es la Empatía (Harris y Eisenberg) y la importancia que ésta tiene para el mejor Desarrollo Social (Wallon y Eisenberg), y las implicaciones que tiene para el Desarrollo Emocional (Shaffer, Wallon, Echevarría, Shilder y Eisenberg) y la mejor convivencia de la niña con ella misma así como con las personas que le rodean.

Desarrollo Social:

Es una breve descripción de los dos grandes factores que se suponen forman al ser humano desde la visión dualista del universo, y se habla de la importancia que cada uno de éstos posee (Wallon y Marín), y que sirve de base para comprender lo que se discute en las secciones de "Personalidad" e "Identidad de Género".

Personalidad: se explica cómo se va desarrollando la personalidad en las niñas, y qué factores son los que influyen en dicha formación (Papalia y Craig).

Identidad de Género: se da una visión femenina a las cosas que se suceden dentro de la sociedad y que desde otro punto de vista son normales, y lo interesante es justamente cuestionar que tan normales suelen ser los usos y costumbres de una sociedad, patriarcal y machista (Papalia, Davies y Calmels).

Psicomotricidad:

Esquema corporal: dentro de este apartado se explica lo que es la Imagen Corporal (Raich y Calmels) y la influencia que la sociedad, cultura y medio tienen en la formación de dicho esquema (Rivera, López, Alcaráz y Bourcier).

Motricidad y Lateralización: es una visión desde las Teorías de Desarrollo, que trata de dar una visión general de lo que sucede durante el crecimiento de las niñas de los 3 a los 6 años (Wallon y Lurcat), y se explica la importancia que tiene la Danza para la potencialización de su desarrollo (Le Boulch).

En la tercera parte, se habla de las implicaciones que tiene ser Docente dentro de la Danza (Rockwell y Wiener). Las dificultades que se encuentran dentro de una institución, la labor que como maestra se tiene específicamente dentro del salón de danza (Fierro, Bartra), y se presentan una serie de seis cuestionamientos que resultarían básicos para cualquier docente, en servicio (Bautista).

En la cuarta parte, se da información y especificaciones sobre las Técnicas de Danza que se utilizaron para la realización de dicho manual. Las técnicas son: *Respiración profunda* (Caleki) esta es una técnica de respiración que se utiliza en el yoga y en la danza del muñeco, sirve para llenar el organismo de oxígeno y

que la sangre llegue a cada rincón del cuerpo permitiendo que éste tenga una mayor vitalidad. *La danza del muñeco*, elaborada por Pascal R. Greub, quién después de años de investigación y aplicación de sus conocimientos llegó a la elaboración de esta técnica que tiene como función principal, que las bailarinas puedan ser sinceras cuando están interpretando una danza, y la comunicación con ellas mismas y con el público pueda ser total. *Hatha-yoga para niñas*, es una selección que Margarita Calecki y Margarita Thévenet hicieron de ejercicios de yoga y los adaptaron para su utilización con niñas. *Movimiento creativo para niñas* (Wiener), el propósito principal de esta técnica es que las niñas puedan poner textura y calidad a sus movimientos, por medio del uso de imágenes, que al paso del tiempo van a ir dotando a las danzas de una dinámica muy propia y personal del intérprete.

Y en la quinta parte, el Manual de Danza propiamente dicho, o sea, la descripción paso a paso de lo que se debe realizar en la clase de Danza, se desglosa cada una de las secciones de la clase, y se explica lo que la maestra debe hacer, para que el manual tenga continuidad y las alumnas puedan llegar a un desempeño mayor. El manual va acompañado de fotografías así como de relatorías. Y finalmente, se dan sugerencias de actividades complementarias a la clase de danza.

REFLEXIÓN PREVIA.

La intención de este apartado es crear una visión global y enriquecida de lo que es la danza, y no sea vista sólo como un acto de academia o propio del escenario. Y se puedan ver las repercusiones que tiene dentro de cada individuo que la practica, así como dentro del medio social que la envuelve. Así entonces, empezaré retomando algunas definiciones de danza que pueden ayudarnos a crear una concepción propia y tal vez única de lo que es este arte y de los elementos que, según el abordaje e interpretación que he dado a lo escrito, la constituyen.

DANZA..

La Danza en su más pura y primigenia expresión es Sentido Rítmico Interno que nace de la cadencia de la respiración, de los latidos del corazón, del caminar. Constituye al sujeto en su identificación con su pueblo y con su raza, tiene que ver también con el medio social, biológico e ideológico en el que se desenvuelve el sujeto. Es un ritmo del vivir y del moverse con el que se nace y se va desarrollando y modificando a lo largo de la vida. El sentido rítmico interno es instintivo, nace y emerge del centro, de las entrañas, sube al plexo solar y permite estar en comunión con el universo, con la energía creadora y deslumbrante, permite moverte, decirte y ser en el mundo. Llega a las extremidades, como un fluido, como una ola. Se convierte en un sentido danzado, cuando todo el cuerpo, el alma, la mente y el espíritu están conectados y en comunión hacia un mismo sentido, te da la cadencia, soltura y locura para moverte y bailar el mundo en tu cuerpo, bailar al ser humano en tu cuerpo y llenarte de una energía cósmica, de una energía creadora de vida en el ser.

Llega como una aparición a la que hay que convocar con fe, para después desfallecer en sus brazos y permitirnos ser en ella. Es lo que los gitanos llaman "el duende". Es morir y renacer en el mismo instante, dejar de ser individuo para convertirse en comunidad, ser la lengua de un pueblo por un instante, ser la voz del universo por un momento, ser en la embriaguez de la dulzura del cuerpo. Ser un cuerpo ilimitado, ser energía desbordante o bien, ser en un estado de energía desbordada, que invaden todo el ser como en un toque de magia, que deja el espacio habitado por un aura que golpea los sentidos. Es estética pura, que nos devuelve la posibilidad de permanecer en la vida, la alegría, la afirmación de la vida, en la vida misma. Y así, podría continuar nombrando lo que es el sentido rítmico instintivo, pero para entenderlo, simplemente hay que vivirlo hay que permitirse desfallecer en los brazos de la embriaguez, en los brazos de Dionisos. Hay que estar ahí, bailando con todo el ser. Y todo el ser, es cuerpo, alma, mente y espíritu, en comunión, en perfecta conexión a partir del éxtasis y lo catártico de la danza, en su forma primigenia, en la forma que cada ser humano lleva en su memoria colectiva de sabiduría y sensibilidad milenaria; solo hay que permitirse ser y fluir para que ésta pueda surgir y desbordarnos en su placer, para manifestarnos en nuestro entorno y llenarlo de nuestro sentido energético de vida eterna.

La danza es "una forma que se opone al vacío, que adquiere significación a partir de un espectador-participante. Es la móvil recreación entre Apolo y Dionisos; estructura y sentido. Es una transformación en la que habita la técnica en el mero centro".² La danza tiene un sentido y un significado por sí misma, porque no requiere forzosamente de un receptor para existir, como ejecutante e interprete se es su propio receptor y con eso basta, si se quiere, se puede ser vista y regodearse en lo que un otro pueda percibir de lo que se está viviendo. Pero la danza como todas las artes, nació para la convivencia del ser humano con los dioses y para plasmar y comprender su medio, y por supuesto como medio terapéutico en la sanación del espíritu. Así que la espectadora, en éste sentido, es lo que menos importancia debería tener.

"Su universo es acción; su materia la realidad del cuerpo humano en el tiempo, en el espacio. Es la representación de la esencia del hombre mediante el movimiento. El producto superior del cuerpo, como la manifestación hecha, acabada, no sólo de un grupo culturalmente configurado, sino de cualquier individuo normal. La sencilla expresión de una capacidad o un instinto, expresión que tradicionalmente se realiza por medio del movimiento. Es la expresión lograda de grupos y pueblos culturalmente configurados. La cristalización de un gesto, considerada en términos de impulsos individuales, en términos de expresiones de un ente, el bailarín, que mediante el entrenamiento y el autoconocimiento del cuerpo y sus capacidades se ha convertido en creador. La danza en sí misma, es un signo antropológico de un pueblo, de una cultura. Es un estilo de vida, en mayor medida que cualquier otro género artístico. Expresión plural, libertad necesaria".³

Es "el arte básico y fundamental del hombre. Flujo de movimiento que se extiende por todas las articulaciones del cuerpo, y en la cual hallan salida las facultades espontáneas del hombre. Es la integradora del conocimiento intelectual con la habilidad creativa. Es una actividad en la cual el nacimiento y el florecimiento espontáneo de los esfuerzos se preservan hasta la edad adulta, y en verdad, cuando se les preserva adecuadamente, durante toda la vida."⁴ Es de las pocas actividades del ser humano, que debe mantener un equilibrio fundamental entre la teoría y la práctica, permite hacer y cristalizar hasta lo innombrable, las fantasías más sublimes o perversas, pueden quedar plasmadas en una bella danza, y cualquier espectador puede ser invadido por medio de las imágenes que son evocadas, por el tono emotivo que deben guardar las danzas, para justamente tener ésta fuerza y llegar al corazón de cualquiera. Para impactar.

"La danza es una forma de existir. No simplemente juego, si no, celebración, participación y no espectáculo; está entrelazada con la magia y la religión, el trabajo y la fiesta, el amor y la muerte".⁵ Tiene origen ritual, y en el acto ritual lo importante es ser partícipe, tanto en la acción, como en las ideas, se debe creer,

² Dallal, A. *La Danza contra la Muerte*. Universidad Nacional Autónoma de México. Instituto de Investigaciones Estéticas. México, 1983. pp. 17-20.

³ Dallal, A. *Op cit.* pp. 25-41.

⁴ Laban, R. V. *Danza educativa moderna*. Edición corregida y ampliada por Ullman, Lisa. Paidós, Biblioteca de Técnicas y Lenguajes Corporales/2. México, 1989. pp. 18, 21 y 27.

⁵ Garaudy, R. *Danzar su vida*. Trd. Navarro, L. D., Islas, H., Ponce, D. Ríos y Raíces, Teoría y Práctica del Arte. Centro Nacional de las Artes. México, 2003 p. 15.

es un acto de fe, que da un sentido a un momento en la existencia o a la existencia misma, y para los que afortunadas son y para esto viven, les da sentido a su existencia, y forma a su vida.

"En la danza no se trata de decir, sino de ser; es la más alta expresión del ser".⁶ Es una forma de vida, una forma de verse y de ser en el mundo, le da un sentido a la existencia, que nos permite ser más sensibles y lo más importante es que con la danza una aprende a dar paso a las posibilidades y no se queda con lo que ya sabía o con lo que se supone que ya es y así es, es una búsqueda constante, es andar con las manos vacías pero con el alma llena e insaciable. "La función más grande de la danza es ayudar al hombre a formar un concepto más noble de sí mismo".⁷ Nos ayuda a dejar de lado la visión antropocentrista, en la que el ser humano es todo y la máxima creación, en éste estar en contacto y comunión entre cuerpo, mente, alma y espíritu, una aprende que en la vida hay existencias más ricas que el sólo placer terrenal y mundano, una aprende a escucharse en la naturaleza, una aprende a ser más sensible y empática, no solo con los otros seres humanos, sino con los otros seres vivos con los que compartimos la existencia.

"La danza es, poesía en movimiento. Imaginemos por un momento que frente a nuestros ojos se alza un poema y empieza a moverse rítmicamente, se pone a bailar, con sus rimas, sus imágenes, sus metáforas, su cadencia... eso es la danza".⁸

"La danza no es una diversión ni es un adorno. Es una manera de ser interior, una comunicación. Los bailarines se forman muy lentamente".⁹ La danza es una opción de vida, y quien la toma debe tener una gran fortaleza espiritual, que se va formando con el tiempo, con los años, como los músculos. Es una carrera que por momentos parece interminablemente trágica, no es sencillo convivir con personas que al igual que una tienen y viven con el corazón en la mano, en un ambiente en el que las emociones se mantienen a flor de piel; pero justamente esta forma de vida es la que permite que cuando estamos ejecutando nuestras danzas, exista algo que a la espectadora enganche, que exista algo que contar, algo que decir en el movimiento, y eso hace que, no sólo la espectadora quede prendada de nuestras danzas, sino que nosotras mismas quedamos enamoradas cada vez que tenemos la grata e inmensa fortuna de vivirnos en la danza.

La danza es la más pura expresión del alma y de las ideas, a partir de la conexión que surge entre cuerpo y espíritu por medio de la respiración profunda, que se refleja en la calidad, dinámica y fluidez del movimiento corporal. Que tiene sentido y significado en la cultura para los participantes, sean estos ejecutantes o meros espectadores.



⁶ Ted Shawn en: Garaudy, R. *Op cit.* p. 61.

⁷ Ruth Saint-Dennis en: Garaudy, R. *Op cit.* p. 62.

⁸ Eli Bartra en: Tortajada, M. *Mujeres de danza combativa*. Ríos y Raíces. Teoría y Practica del Arte. Centro Nacional de las Artes. México, 1998. p. 11.

⁹ Magda Montoya en: Tortajada, M. *Op cit.* p. 45.

De estas concepciones de lo que es la danza y sus funciones en la vida social y psíquica del ser humano, se desprenden cuatro ejes fundamentales, que son indispensables para su enseñanza y para establecer los objetivos básicos en su aprendizaje, interpretación y ejecución, como una forma de habitar y afianzarnos en el mundo, y como medio de expresión del alma y de las ideas. La conjunción armoniosa en la comunicación entre: cuerpo, alma, mente y espíritu. Dichos ejes son: movimiento, cuerpo, individuo y cultura. Los cuales trataré de definir a continuación.

MOVIMIENTO...

"Cambio en la posición de un organismo o de una o más de sus partes. Cuando el cambio es el resultado de una contracción muscular propia del organismo, se llama movimiento activo; cuando lo es de una fuerza externa, movimiento pasivo. Pero nótese que el movimiento pasivo casi siempre implica una actividad muscular".¹⁰

"La característica más poderosa de la estructura corporal y mental del hombre".¹¹ Se dice que es el primer indicio de la vida psíquica del ser humano desde su nacimiento, cuando una bebé reacciona a un estímulo externo, lo hace por medio del movimiento de las extremidades o bien del gesto en el rostro, si no hay movimiento, o sea respuesta, cualquier madre atenta lo notaría, y sería un indicio de algún déficit en la actividad psíquica y orgánica de la bebé.

"Un movimiento no es un movimiento, sino lo que nos parece que expresa; el modo de expresión por medio del cuerpo y del movimiento es un modo por demás, exclusivamente afectivo, antes del habla constituye una cierta forma de sensibilidad, de acción, de conocimiento, que ha debido darse en cierto momento de la vida de la especie".¹²

Por medio del movimiento en la danza podemos representar la esencia del hombre, ya se dijo que la danza tiene que ver con el ritual y con la concepción cósmica que dicho ritual tenga, dependiendo entonces de las características de dicho ritual, le corresponderán entonces una clase específica de movimientos. El movimiento para ser representativo de algo o de alguien debe por fuerza tener una intención propia y una intención externa, la intención externa es el motivo de la danza y la intención propia del movimiento tiene que ver también con quién lo esté ejecutando. Esto es, dar una imagen o una idea o una frase, a una bailarina y dejarla que se concentre y que busque en ella cómo es la forma en la que dicha imagen habita, y entonces por medio del movimiento es como se va a plasmar la idea. También se puede solo montar una frase de movimiento, o una coreografía y que la bailarina haga el trabajo de buscar las imágenes que en, y según ella le corresponden a dichos movimientos, para que éstos adquieran un

¹⁰ English, H. B. *Diccionario de Psicología y Psicoanálisis*. Paidós. Buenos Aires, 1977. p. 537.

¹¹ Laban, R. V. *Op cit.* p. 18.

¹² Wallon, H. *Psicología del niño*. Trd. Miguel Benítez. Aprendizaje Visor Textos. Madrid, 1980. pp. 128, 130, 161.

sentido y una intención. Otra opción es dar los movimientos y las intenciones a la bailarina y permitirle que ella les de su propio matiz. Pero si se le da movimiento, intención, y matiz, entonces ya la bailarina de interprete se convierte en mera ejecutante, y no aporta nada, más que su perfecta ejecución a una danza que pudo ser mucho más rica que sólo bella y perfecta.

"Efecto rítmico a través de las partes de una composición, sujeción de una secuencia de acciones para la descripción de un hecho, o por líneas rítmicas".¹³ El movimiento es el medio de la danza. Cuando a éste le damos el poder de manifestar mente, emociones, espíritu y cuerpo; cuando no es sólo un movimiento simple, cuando es un movimiento que proviene desde dentro para así, decirse una misma; aún que dicho movimiento sea propuesto por una coreógrafa, siempre debemos apropiarnos de él y hacerlo parte de nuestra voz, para así decirnos en el mundo, por un instante.

Es la antítesis de la muerte, nos da la posibilidad de cambio y evolución, gracias al movimiento puede haber frescura e inestabilidad que provoca emociones que nos llevan a continuar, en la búsqueda de la armonía y de la oposición que genera contraste y que le permiten a la espectadora continuar mirando, y que le permiten a la ejecutante continuar su danza derrochando energía y tragando energía de las que miran. Es vida plena y curiosidad por continuar, mas allá de lo dicho y establecido por otros. Es la búsqueda del ser en la energía del cosmos.

CUERPO...

"Ser o individuo totalmente organizado, que tiene existencia en el espacio".¹⁴ El cuerpo es el que nos permite estar y hacer, está constituido y marcado por un lenguaje y por una cultura, independientemente de las características propias que genéticamente heredamos al pertenecer a una cultura y a una región en específico. El lenguaje y la cultura marcan al cuerpo mediante el inconsciente, y lo visten de ataduras que lo restringen y que esto a su vez restringe a todo el ser, porque si una de sus partes está siendo martirizada y reprimida, las otras no tienen mucha oportunidad de convivir en ella, y empiezan a surgir malestares no sólo físicos, sino psíquicos y emocionales.

"Yo soy mi cuerpo. El cuerpo esconde una tempo-espacialidad primordial y potencial mediante la que efectúa la integración existencial de sus compromisos con el mundo; integración indispensable para lograr el equilibrio y la realización plena. Sin el cuerpo es imposible concebir a un Yo consciente y unitario modelándose continuamente y así mismo a través de un permanente aprendizaje".¹⁵

¹³ Monreal y Tejada, L. y Haggard, R. G. *Diccionario de Términos de Arte*. Juventud. Barcelona, 1992. pp. 270-271.

¹⁴ English, H. B. *Op cit.* p. 204.

¹⁵ Raúl Alberto Piérola, en: Marleau-Ponty, M. *Fenomenología de las Ciencias del Hombre*. Tercera edición. Nova. Buenos Aires, 1977. p. 11.

"Para que un saber sea posible es necesario que yo no esté separado de mi mismo y del otro".¹⁶ Por que yo soy mi cuerpo, y el otro es el medio social y cultural y un lenguaje en común con otros cuerpos; el no estar separado de una misma quiere decir entonces, identificar nuestro cuerpo como nosotras mismas y no como una parte del ser, y si, yo soy mi cuerpo, pero no sólo soy mi cuerpo, también soy alma, mente, espíritu, cultura, sociedad, lenguaje... ser humano.

"El cuerpo de la bailarina revela al espectador su vida".¹⁷ Y no sólo el cuerpo de una bailarina, el cuerpo de cualquier persona, nos revela su vida. El cuerpo en las posturas que toma y en las formas que adquiere nos puede narrar muchas historias de la persona a la que observamos. La postura no solo es una postura corporal, si no una postura, una actitud frente a algún suceso. Las formas del cuerpo nos hablan de la clase de vida que se ha llevado, si ha sido sedentaria o no, o qué clase de alimentación se ha tenido.

"Los habitantes de una entidad específica poseen su propia teoría del cuerpo humano, y se ve inscrita en la tradición religiosa y comparte ideas que otros pueblos han elaborado. El saber en torno al cuerpo se transmite oralmente, es parte del intercambio cotidiano y sucede desde el momento en que la enfermedad y los padecimientos del cuerpo constituyen un tema privilegiado de las conversaciones".¹⁸ Dichas representaciones corporales se ven reflejadas en las características específicas de los padecimientos de las personas que conforman una comunidad en particular, y de las formas en que éstos son curados ya sea por médicos, curanderas, chamanes, etcétera. Y de todos los mitos creencias y leyendas que se pueden desprender por ejemplo, del Corazón:

"En el corazón habita el principio motor que es el alma, del corazón nacen las pulsiones, las emociones, los sentimientos. Oculta dentro de sí la condición del individuo, su ser. Mientras que la estructura anatomo-fisiológica del cuerpo hace a los individuos iguales, el corazón se presenta como un órgano que los diferencia, y permite en cada persona la expresión de su individualidad. Como receptor de todos los estímulos externos, el corazón, los convierte en sentimientos, pasiones, sensaciones, emociones, pero también los transforma en pensamientos y cumple, a demás, con la función de ordenar al cuerpo, de dirigir sus acciones".¹⁹ Las frases *ojos vemos corazones no sabemos* o *con el corazón en la mano*, son un ejemplo de esto que podemos ver en el corazón de las personas y de lo que nos diferencia a las unas de las otras, ir con el corazón en la mano tiene una connotación también histórica, es ir vencida y arriesgándolo todo, por una verdad que tal vez no existe.

"El cuerpo no es más que la residencia temporal del alma y todo ser vivo por tener cuerpo, está dotado de un alma. El alma es un soplo que anima al cuerpo, es la fuerza del cuerpo, es la vida. Corazón y alma constituyen un todo. El cuerpo humano proyecta la división dualista del universo: corazón: alma, muerte:

¹⁶ Merleau-Ponty, M. *Op cit.* p. 51.

¹⁷ Barba, E. *La Canoa de Papel. Antropología teatral.* Colección Escenología. México, 1992. p. 45.

¹⁸ Fagetti, A. *Tentzonhuehue. El simbolismo del cuerpo y la naturaleza.* Segunda edición. Plaza y Valdéz editores. Benemérita Universidad de Puebla. México, 2000. p. 83.

¹⁹ *Ibidem.* pp. 84-86.

vida, masculino: femenino, frío: cálido, Luna: Sol." ²⁰ Escuchar que por tener cuerpo se tiene entonces alma, suena muy lógico y hasta coherente, pero que hay de esos días en los que se dudaba si las mujeres, los indios, los negros y los niños y niñas, tuvieran alma. Es sorprendentemente indignante cómo la visión masculina antropocentrista, los llevó a tener tales consideraciones que más allá de ser solo eso, fueron máximas científicas, porque a unos cuantos hombres así se les ocurrió, que podrían tener mucho más control del territorio y de las personas que en él habitaban, así que no existían más sujetos que los hombres blancos, las demás sólo eran, y para algunos seguimos siendo, objetos a su servicio y beneficio.

"El cuerpo es la vestimenta del alma".²¹ Y quizás sea por eso que se le maltrata tanto, pensando que como vestimenta que es, se le puede cambiar, con medicamentos y operaciones como por arte de magia, sin pensar que sería mejor aprender a convivir con el cuerpo que tenemos, y que a su vez somos nosotras mismas, y moldearlo por medio de la buena alimentación, dándole lo que necesita y lo que nos pide, no el alimento que se ponga de moda, y por medio del ejercicio, que no tiene que ver con sudar y fatigarse, sino con dialogar, convivir, ser, conocerse y sorprenderse de una misma y de nuestro cuerpo, por supuesto por medio de la danza.

El cuerpo es el objeto de la danza. Es el medio final para la expresión. Es el contenedor de todas las posibilidades que tiene un movimiento. Es la parte física del ser. La vía que nos permite habitar en el mundo y sentirlo y percibirlo, para crear nuestra propia representación de él en nuestra mente, y que al mismo tiempo, dicha representación, también afectará en la forma, color y constitución de nuestros cuerpos. Un cuerpo con límites y fronteras, en el que podemos llegar a hacer lo que nuestro ser pida, el cuerpo nos permite cristalizar lo que somos en realidad, y nos facilita la búsqueda y el tránsito por la tierra.

CULTURA...

"Hellpach define cultura como una ordenación de todos los contenidos de vida y formas de vida de una sociedad humana desde el punto de vista de un valor (o grupo de valores) superior determinante de todo".²² Y en un mundo globalizado en el que el gran valor y el que está sobre de todo es el de los bienes materiales, conseguidos a toda costa sin importar sus consecuencias y sacando ventaja de cada uno de los actos que implican la convivencia con otros seres vivos, llámense, humanos, animales, plantas, tierra, agua, etc... se convierte en un medio social sumamente hostil para los desfavorecidos, y en un medio tan inhabitable, no habría de existir tanta sorpresa y obstinación por evitar el suicidio. Pero en fin eso es cuestión para una tesis aparte. Mientras tanto, continuemos con tratar de definir cultura.

²⁰ *Ibidem*. pp. 91, 97, 105.

²¹ Retórica Campa del Perú Oriental en: Harris, M. *Antropología Cultural*. Trd. Vicente Bordo y Francisco Revuelta. Tercera edición. Alianza. Madrid, 1990. p. 492.

²² Dorsch F. *Diccionario de Psicología*. Herder. Barcelona, 1976. pp. 219-220.

"Cultivo de los aspectos intelectuales y estéticos de la vida, así como de los aspectos más puramente pragmáticos, como son: buen gusto en la conducta personal, conocimiento de la herencia intelectual de la raza, apreciación del arte, de las letras, y de la belleza natural, y una filosofía de la vida razonablemente coherente".²³ ¿A qué se referirá nuestro autor cuando dice *una filosofía razonablemente coherente*? A mi me queda claro que no puede existir una y sólo una filosofía de vida, ni siquiera dentro de una misma cultura, porque eso implicaría estancamiento, inmovilidad y muerte.

"La cultura está conformada por las expectativas y modos de ver y acuerdos que influyen en el comportamiento de los miembros de un grupo humano, que se transmiten por medio del aprendizaje social y constituyen el conjunto de soluciones para resolver los problemas de adaptación a que se enfrenta toda sociedad humana".²⁴

"Es todo ese complejo que incluye el conocimiento, las creencias, el arte, la moral, el derecho, las costumbres, y cualesquiera, otras capacidades o hábitos adquiridos por el hombre en cuanto miembro de la sociedad".²⁵ La cuestión aquí, es que no creo que ahora pudieran enumerarse, las costumbres de una cultura, por ejemplo, la mexicana, que en estos tiempos abarca muchísimo, desde los pueblos nativos sobrevivientes, hasta las comunidades que habitan en la gran ciudad y en las pequeñas ciudades, y en las fronteras, y los que vienen y van, todas esas personas, por mencionar sólo algunas, forman parte de la cultura mexicana. Para poder hacer una descripción de ella, tendríamos que fragmentarla, por poblados y al final quedarían cientos de formas de una sola cultura, o de lo que se supone que tendría que ser una sola cultura, por el simple hecho de compartir territorio e idioma, el español en algunos casos, porque si contamos los dialectos que se continúan hablando y el caló que en cada región continúa naciendo, la cosa se pone cada vez más complicada.

"La totalidad de las reacciones y actividades mentales y físicas que caracterizan la conducta de los individuos componentes de un grupo social, colectiva e individualmente, en relación a su ambiente natural, a otros grupos, a miembros del mismo grupo y de cada individuo hacia sí mismo; también incluye los productos de éstas actividades y su formación en la vida de los grupos. La cultura también incluye las prácticas éticas y el lenguaje".²⁶

"Se refiere a los estilos de vida de los miembros de una sociedad, pero no a la estructura grupal de ésta; los grupos sociales y sus relaciones mutuas se consideran como aspectos de la cultura. La familia, es un grupo social que se ajusta a la cultura de la vida doméstica de una sociedad concreta, pero que también la refleja".²⁷

²³ English, H. B. *Op cit.* pp.204-205.

²⁴ Bock, P. *Introducción a la Moderna Antropología Cultural*. Trd. Carmen Gonzalez. Fondo de Cultura Económica. México, 1977. pp. 30-31.

²⁵ Sir Edward B. Taylor, en: Bock, P. *Op cit.* p. 31.

²⁶ Boas, F. *Cuestiones fundamentales de Antropología Cultural*. Trd. Susana W. de Ferdkin. Ediciones Solar y Librería Hchette. Buenos Aires, 1964. pp. 166-167.

²⁷ Harris, M. *Op cit.* p. 21.

Dentro del desarrollo de las sociedades "la música y la danza guardan una estrecha relación con el nivel de subsistencia alcanzado por la cultura".²⁸ En la danza los sistemas avanzados se correlacionan con estilos de danza en los que muchas partes del cuerpo –dedos, muñecas, brazos, torso, piernas, pies,- tienen que realizar movimientos o representar papeles; como en las danzas tradicionales de la India, de Japón, de España. "Además cuanto más avanzado es el sistema de subsistencia, más tiende la danza a centrarse en complejos movimientos sinuosos por contraposición y oposición a los pasos sencillos basados en movimientos laterales o de subida o bajada o arrastrar los pies o brincar";²⁹ como lo es en la Danza Moderna, que devino en Danza Contemporánea, específicamente en los principios planteados por Doris Humphrey³⁰, para la ejecución, diseño e interpretación de danzas.

La cultura es el espejo de la danza. Y en el reflejo que se mira, estamos los seres humanos formados en nuestras sociedades y hábitos culturales y religiosos. Se dice que al mirar a un pueblo danzar se puede saber, que tan civilizada y/o enferma está su cultura, o diría yo, se puede observar si dicho pueblo está en comunión con el cuerpo, la mente, el alma y el espíritu; y que tan fundamentales y constitutivos son éstos en su cultura y por lo tanto en el ser personal de cada individuo que conforma dicha cultura.

La cultura nos da identidad y nombre, nos da la posibilidad de saber quienes somos y qué rol jugaremos en un momento específico. Nos une a nuestras hermanas, nos da arraigo a un lugar en la tierra. En su interior habitan las tradiciones de los pueblos que nos hacen ser quienes somos, y que nos marcan ciertas pautas de usos y costumbres que debemos respetar para la convivencia plena de todos los individuos. La cultura abarca también las artes, como medio de comunicación y expresión, sin un fin utilitario; en ésta forma las artes plasman el sentir y la ideología de un pueblo y de la mayoría de los individuos que integran dicha sociedad, es el arte folklórico, estrictamente dicho, pero aquí me entra una interrogante ¿Qué arte no sería folklórico, si finalmente, el arte es creado por seres sociales y que la usan para plasmar su sentir moral, social, espiritual, etc.? En dónde radicaría realmente la diferencia entre el arte "académico" y el arte folklórico? Si su finalidad es la misma, o al menos desde el punto de vista de ésta autora, así es.

INDIVIDUO...

"Indivisible, que forma un todo, que tiene estabilidad en el espacio [con el cuerpo] y en el tiempo [con el movimiento], único también por sus cualidades. Puede llamarse individuo a cualquier ser que posea éstas cualidades de unidad, pero se le dice especialmente a un ser humano. Individualidad significa que se destaca de la masa de los individuos, y es el más elaborado grado de

²⁸ Lomax, en: Harris, M *Op cit.* p. 489.

²⁹ Harris, M. *Op cit.* p. 490.

³⁰ Humphrey, D. *El arte de hacer danzas.* Trd. Ana Margarita Mendizábal Lara. Corrección a la Traducción: Dolores Ponce. Primera edición en Ríos y Raíces. Teoría y Práctica del Arte. Centro Nacional de las Artes. México, 2001.

individuo".³¹ Brillar por sobre los demás, se supondría que eso es la individualidad, y como no, en un sistema en que debemos arrasar con quienes más podamos para sobresalir de entre las masas, es tal el egoísmo y la soberbia del hombre, que siempre pretende ser el mejor, el más competitivo, a costa de minimizar a los otros/as. Lo peor no es sólo eso, sino que ya está contagiando a muchas mujeres y niños/as, que quieren luchar de la misma forma, encarnizada, sin pensar que la diferencia no está en el reconocimiento que las otras hagan de nosotras, si no en nuestro autoconocimiento y aceptación, el querer superar a una misma cada día, competir con una para ser mejor. Que siguiendo esta cuestión de la individualidad, no tendrían ni relación, ni competencia, se supone que ésta individualidad por sí misma ya es la diferencia, entre cada uno de los seres que habitamos el planeta. Y es la misma cuestión chocante que tanto venden algunas psicólogas, de querer decirles a todas, que son únicas e irrepetibles, por el sólo hecho de ser ellas mismas, como si por haber nacido humanos ya estuviéramos tocados por la mano de Dios. Sin necesidad de hacer grandes esfuerzos, y si se hacen deben ser esfuerzos extraordinarios, como los héroes que nos cuenta la historia, y no se nos dice que la vida se construye cada día y que esos grandes logros se deben hacer día a día, y por una misma, sin pensar en el reconocimiento que se pueda obtener, más que el de saberse que una está disfrutando lo que hace y lo que es, porque que se hace con amor y con la mejor energía e intención.

"La sustancia humana, el ser humano individual aparece mediante un proceso sociocultural; en el que la cultura sustituye al instinto, y lo sustituye también en lo que respecta al reconocimiento de lo humano y de lo no humano se refiere a la forma y contenido de la autoconciencia de lo que es ser, ser humano".³² Esta cuestión de lo que es ser, ser humano o no, ya vimos que es muy relativa, se decía que las mujeres, indios y negros no tenían alma, por tanto no eran humanos, sino seres subhumanos, al servicio de los hombres blancos.

"Carecer de la medida de lo humano, es carecer de un lugar en la sociedad y/o mantenerse al margen del orden social. Se supone que siendo una, un individuo social tendría que acatar las leyes de orden social y no eludirlas, incluso cuando se sufre injusticia de su parte, ¡es lo que haría el último de los esclavos!".³³ Y que en este caso lo último que importaría sería permanecer dentro de la sociedad como humano, es mejor permanecer al margen o insurrecto, que padecer las injusticias sociales, que en estos tiempos son tantas, que podemos decir "felizmente" que sí, todas permanecemos en la medida de lo humano, con nuestro lugar intacto dentro de la sociedad globalizada.

El individuo, no es más que el ser humano sujeto a la construcción sociocultural, que en una nación específica se edifique a partir de los usos, costumbres e ideologías filosóficas y políticas, propios de la época. Es un ser que está sujeto a los cánones culturales y sus propios fines, no son más que los fines mismos de la sociedad a la cual ella pertenece, y como dije, está sujeta.

³¹ Dorsch, F. *Op cit.* p. 495.

³² Marín, H. *La invención de lo humano. La construcción sociohistórica del individuo.* Iberoamericana. Madrid, 1997. pp. 69 y 240.

³³ *Ibidem.* pp. 67.

El individuo es el sujeto de la danza. Por que la danza para ser interpretada en su máximo nivel, necesita de la integración entre: cuerpo, alma, mente y espíritu; y así un individuo siendo un ser indivisible y por lo tanto completo, tendría entonces éstas cuatro entidades en comunión y comunicación constante. Así, entonces no cualquiera tiene la capacidad de ser individuo, por que ésta se adquiere con el entrenamiento y el trabajo diario y constante.

Estas aproximaciones de lo que es ser humano y por lo tanto individuo nos dejan ver lo básicas que son la cultura y la sociedad en la formación de estos conceptos, de hecho sin sociedad no existiría concepto de individuo alguno. Marín en su libro "La invención de lo Humano", nos dice que el mundo al que el conocimiento tuvo acceso es el mundo preparado por el sistema social, precisamente porque éste consiste en hacer habitable el mundo, o al menos esa fue su primera intención. Esto supondría que el surgimiento de la sociedad permite a los individuos la convivencia, que no necesariamente debe implicar, justicia social, equidad y respeto por los derechos de las otras; solo un orden al cual hay que inscribirse sin importar el lugar que nos toque ocupar, porque lo que se supondría catastrófico para dicho orden es que los individuos se marginen, sin importar las condiciones de vida que éstos padezcan, lo que trasciende es la humanidad en sociedad, porque el individuo aislado está condenado a morir sin dejar nada más, pero para qué pensar tanto en la continuidad de la vida de la humanidad. ¿Para qué tal afán de aferrarse a la vida y ese miedo al olvido? Estos temores y absurdos no son más que la consecuencia de haberse creído por siglos la máxima creación, que no es más que el reflejo de la ligereza y el capricho egoísta que los hombres llaman amor a la vida. Cuando son ellos quienes han iniciado las carniceras guerras que han azotado a la humanidad desde que se constituyó como sociedad.

No debemos dejar de lado que el ser humano está compuesto en su totalidad por dos partes fundamentales y que lo hacen ser un ser integral, que son, el ser social y psíquico, y el ser biológico y orgánico, que son en realidad indivisibles y su expresión es constante y simultánea. Esta visión del ser humano refleja la división dualista del universo, que en la cultura occidental se concibe, y en la que todo se mira como polos opuestos y algunas veces complementarios, que conforman una dialéctica, que muchos suponen inamovible, y que se acepta como un orden preestablecido del universo desde una visión masculina, que concibe la existencia sólo a través de la lucha entre dos opuestos, en la que alguno en algún momento tendrá el poderío, y casualmente ha sido el masculino.



Al abordar estas definiciones de danza, cuerpo, movimiento, cultura e individuo vamos viendo que es necesaria la comunicación, entre cada entidad que conforma a la danza, así como también es necesaria e imprescindible la comunicación y comunión entre las entidades que conforman a un individuo (espíritu, mente, emociones y cuerpo, jerárquicamente). Y me atrevo a decir que la forma más armoniosa en que esto puede suceder es: mediante el arte, y en específico la danza que, como ya hemos visto, funge como integrador del ser humano consigo mismo y con el medio, desde tiempos remotos, el arte es la forma más sublime de representarse el mundo y de vivirse en él.

Este apartado tiene dos intenciones: 1) Dar una visión de lo que es mi concepción de danza y de los ejes que según mi lectura, la constituyen, las citas que utilicé son para enriquecer el lenguaje y la discusión, creo que no serviría de mucho sólo poner citas que se ajusten a mis creencias, porque al final, dentro del quehacer de la investigación, una se encuentra con muchos autores con los que no logra empatar criterios, y es una posibilidad más para trabajar, el exponerlos aquí. 2) Que la lectora se haga sensible a lo que es mi visión de la danza y los ejes que la constituyen, y que la lectura que dé de las siguientes secciones sea entonces más flexible y se permita la comunicación entre lo que en este apartado se plantea y lo que se aborda en cada uno de los otros cuatro apartados y que la lectora pueda fungir de mediadora entre estos, creando una comunicación fluida entre la Danza y la Psicología.

DANZA Y DESARROLLO PSICOLÓGICO DEL PREESCOLAR.

"(...) El desarrollo personal y el crecimiento del niño exigen que se le dé la oportunidad de ejercitar globalmente sus funciones físicas (sensoriales, motrices, perceptivas), afectivas, sociales e intelectuales. De todas las actividades creativas, la danza es peculiar porque atañe a la persona en su totalidad. A través de la danza se puede despertar, liberar, abstraer y dar forma a los sentimientos, a las experiencias, al pensamiento. La danza une lo que es de interés común y lo que es de interés individual"³⁴

PROCESOS COGNITIVOS.

Lo cognitivo pertenece al plano de lo intelectual y del conocimiento, o sea tiene que ver con la mente, por procesos cognitivos se entienden los conceptos, creencias y expectativas que las sujetos crean a lo largo de su desarrollo. El desarrollo cognitivo está muy ligado a la edad y al periodo específico en el que se encuentre la sujeto, así también tiene que ver con la capacidad de aprehender el mundo exterior e internalizarlo en la mente, por ejemplo por medio del lenguaje o del uso de símbolos y signos. La capacidad cognitiva entonces, está muy relacionada con el desarrollo individual de las sujetos y con la influencia que el medio externo tiene en ellas y de qué tanto se permiten ser permeadas por dicho medio, que puede ser la familia, cultura, compañeras de juego, etcétera.

Específicamente se abordarán tres procesos cognitivos: el juego simbólico y su relación con el arte y la danza, imitación y su relación con la danza y lo corporal, y finalmente, concepto de muerte el cual se ha incluido para comprender mejor, y dar contexto teórico, a algunos hechos que se narran en la Relatoría del Manual de Danza, en la que las niñas de preprimaria abordan dicho tema.

ARTE Y JUEGO.

"El arte no es un producto de la naturaleza, sino de la actividad humana. Está esencialmente hecho para el hombre y, como se dirige a los sentidos, recurre más o menos a lo sensible. Tiene su fin en sí mismo."³⁵

La enseñanza del arte para las niñas es fundamental como facilitadora de la expresión de sentimientos y estados de ánimo, fantasías e imágenes, incluso proporciona un sentimiento de equilibrio y armonía, por que la niña ven el arte

³⁴ Skjorten, M. en: Robinson, J. *El niño y la Danza*. Trd. Sara López Santos. Mirador. Barcelona, 1992. p. 55.

³⁵ Hegel en: Sánchez Vazquez, A. *Textos de Estética y Teoría del Arte. Antología. Lecturas Universitarias*. Segunda edición. Universidad Nacional Autónoma de México. México, 1997. p. 79.

como un juego (porque el arte como el juego tienen su fin en sí mismos, y sólo existen para el regodeo de los sentidos), dependiendo, claro de cómo sea manejado por las facilitadoras. Para las niñas el juego es su anclaje a éste mundo, y más importante es en ésta etapa de desarrollo en la que se empieza a vislumbrar el juego simbólico, que se halla al servicio de una necesidad catártica, es esencial para su estabilidad emocional y para su ajuste a la realidad; justamente por eso se trabaja también el juego como terapia psicológica, ciertamente es mucho más sencillo y significativo para una niña pintar sus sentimientos o repensarlos, ya que así, son tal y cual los siente, y no tiene que estar pensando en ellos y nombrarlos, cuando a la mejor ni sabría denominarlos. *"...el uso del juego y del arte pueden ayudar a los niños a recuperar su sentido de control interno, y su autoestima, y el desarrollo de confianza en sí mismos"*³⁶ y así recuperar su estabilidad emocional.

El juego simbólico es la extensión de los esquemas de funcionalidad de un objeto a otro mediante el juego, así, podemos decir que el juego implica una actividad intelectual significativa *"y tiene un papel de gran importancia en la vida emocional del niño, por que su capacidad de auto expresión a través del lenguaje se encuentra extraordinariamente limitada y es rudimentaria. Las palabras de las que dispone son inadecuadas para expresar sus necesidades y sentimientos. Su espontaneidad natural se encuentra comprimida en el molde social de su cultura y carece de poder para resistir. El juego simbólico le brinda un ajuste a la realidad."*³⁷

En las palabras de Ginsburg y O'pper, acerca de lo que es el juego simbólico en la niña preescolar podemos ver que tiene extraordinaria semejanza, con lo que la danza, y las artes en general, hacen por el ser humano, como medio de expresión de necesidades, sentimientos y emociones, de forma espontánea y natural, que habita en la esencia del ser humano. Entonces, podemos decir que sería de mucho beneficio para la humanidad, que se inculcara y fomentara el arte desde temprana edad, primero para permitirle a la niña su ajuste a la realidad y la expresión de su ser y que toda la vida hasta que llegue a ser adulta, continúe practicandola, aún que no sea profesionalmente, para que así tenga una forma de decirse y de ser en el mundo que el lenguaje no puede llenar, y siendo algo que aprehendió desde la infancia, le será cada vez más placentero y gratificante; porque ya no sólo se estaría abarcando el aprendizaje y enseñanza del arte, y en específico de la danza, como un vínculo con el exterior y como un medio de expresión, sino también de autoconocimiento, sensibilización, estructuración y sentido del ser, así como de la cultura, y como una forma de vida.

*"...la capacidad para simbolizar libera al niño del presente inmediato, puede imaginar las cosas que son, hallándose separadas en espacio y tiempo, de él mismo. El uso de los símbolos mentales permite al niño trascender las restricciones de espacio y tiempo,"*³⁸, posibilitando y potencializando la imagería, sanando emociones y conflictos.

³⁶ Papalia, D. E. y Wendkos, S. *Psicología del Desarrollo*. Octava edición. Mc Graw-Hill. México, 1998. p. 117.

³⁷ Ginsburg, H. y O'pper, S. *Piaget y la teoría del desarrollo intelectual*. Prentice Hall Internacional. Barcelona, 1981. p. 76.

³⁸ Ginsburg, H. *Op cit.* p. 74.

El juego es importante porque funge como supresor del egocentrismo, y esto es básico para la óptima socialización, permite adoptar distintas posturas a la suya propia, y más importante aún, la admisión de la existencia de otros criterios así como su exploración. El juego de lo que se trata es, de la libre experimentación; y las niñas sólo pueden realizar esta experimentación, realmente libre cuando dejan de ser egocéntricas y empiezan a experimentar sensaciones nuevas mediante la empatía, en un sentido real, de jugar el rol de la otra y en un sentido más metafórico, de tratar de sentir las emociones que su compañera experimenta.

A mi forma de ver, si en verdad se fomentara la empatía no sólo en el juego, si no en todo momento en el salón de clases, y en los hogares, entonces tendríamos adultos y jóvenes que fomentaran la tolerancia, el respeto a los Derechos Humanos y la Equidad de Género; lo cuál haría de nuestra estancia en el mundo algo más placentero, y de la Tierra un lugar más seguro y amoroso para habitar en ella, como lo que debiera de ser: Nuestro Hogar.

Gladis Jenkis nos habla de lo que ha podido observar, en su trabajo artístico con niñas preescolares³⁹:

A las niñas pequeñas les encanta el ritmo y las canciones. Les gusta inventar danzas al son de la música y participan con entusiasmo en los cantos y en los juegos rítmicos, les interesa participar en bandas de música y si alguna desafina son buenas para detectarlo y corregirlo, repiten constantemente cantos que inventan mientras están jugando. Les divierten mucho las representaciones teatrales, porque ya son capaces de tomar el papel de algún personaje de un cuento que se les ha leído, y lo hacen con gran espontaneidad y mucha acción.

Para que las niñas realicen éstas actividades con mayor entusiasmo, no hay nada mejor que presentárselas como lo que en realidad son, un juego, y no una disciplina rígida y de memoria. Hay que permitirles que exploten su capacidad creativa en todo lo que hacen y para que eso suceda una de las formas es dejarlas que propongan, innoven e improvisen. Para las niñas el juego es una experiencia intensa, absorbente, plena y real; no existe un sentido de ser correcto o equivocado en el flujo de la espontaneidad, no hay instrucción o norma dentro de la improvisación. Y esto les facilita que se permitan experimentar sin pensar si se ven lindas o lo están haciendo bien o no, lo cual les da como resultado una autoaceptación que fortalece su autoconcepto, y que al mismo tiempo les va haciendo seres humanos más seguras de sí mismas y sensibles para con las demás.

“Jugar no sólo es una expresión de la energía enorme que poseen las niñas, si no que también es una expresión de sus sentimientos en relación con el mundo; el juego dramático en específico, es el más desafiante”⁴⁰ porque les permite volar y transformarse, pueden crear y recrear el mundo y sus temores y

³⁹ Jenkis, G. *Éste es su hijo preescolar*. Trd. Andrés O. Bottara. Paidós. Buenos Aires, 1976. pp. 64 y 65.

⁴⁰ Biber, B. *Educación preescolar y Desarrollo Psicológico*. Trd. Edith Martinez. Gernika. México, 1976. p. 269.

sentimientos más profundos, es una catarsis. Es su oportunidad para expresar sus sentimientos angustiosos y así entonces se les evitará una angustia considerable.

Algo realmente importante del juego es que aprenden que no sólo pueden tener diversión, sino que la puede crear. El juego dramático les da una gran confianza por que en él no hay barreras, ni restricciones, lo cual le da un sentimiento de fortaleza que la alivia y consuela de la impotencia y debilidad de ser pequeña en un mundo de adultas, es su oportunidad para hacer planes, juzgar lo que es mejor para ella, ser plena, tener el control, y ser competitiva con personas que están en un mismo nivel que ella y en igualdad de situación y que por lo tanto no harán uso de artimañas para ganarle y no abusarán de su inocencia. De esta manera prueban la vida en sus propios términos y sólo así, la encuentran encantadora, placentera, llena de alegría y de interés.

*“Concretamente el juego tiene dos funciones específicas en los primeros años de vida: conocer el mundo al jugar con él y encontrar una salida a emociones complejas y conflictivas”.*⁴¹ Lo bonito del juego es que no tiene una finalidad útil de trabajo, sino que la finalidad está en sí mismo, al igual que el arte, porque jugar es hermoso, y nos permite liberar la energía excesiva almacenada, como en la danza, una baila porque se siente bien, porque lo disfruta, porque se siente liberada, después de hacerlo. Lo que el arte y el juego tienen en común es, que no tienen un fin utilitario o de trabajo, no tienen un fin específico, más que el que se puede encontrar en ellos mismos, se les practica por mero placer, por disfrutar otra forma de vida, en la que no existe más realidad que la que se está construyendo aquí y ahora, porque el mañana está demasiado lejos para poder hablar de él, y finalmente tampoco importa.

El juego conlleva en sí un ciclo de vida que nos permite liberarnos y continuar, caer y volar, morir para encontrar la nueva vida. En éste sentido se puede vincular con las artes escénicas, que son la más pura representación del juego, son el cumplimiento de deseos a partir de la interpretación de nuevos personajes que nos permiten habitar en nuestros diferentes matices que pueden conformar nuestro ser; las artes escénicas, en específico la danza, permiten al ser humano, en éste caso a la niña, reproducir sus fantasías más sublimes e íntimas, y decir las y hacerlas existir en, y a partir de su cuerpo.

Las reglas del juego son móviles y eso lo hace aún más seductor porque es ahí, en ese momento, cuando se pone a prueba la creatividad de los participantes; la retransformación de las reglas permite la renovación del juego, que a su vez es generador de placer y que al mismo tiempo engendra la metáfora, esta movilidad de las reglas permite que el juego mantenga su fresca generación tras generación.

El juego es la creación de una realidad a partir de una fantasía, en la cual están implicadas la realidad psíquica de la sujeto y la realidad psíquica de la cultura; las cuales se van entre mezclando y la niña crea la realidad que más le genere sentido y significado en su ser y estar en el mundo. Así una nunca es básicamente algo y las posibilidades del ser pueden tener el alcance que cada una decida, de igual manera que podemos decidirnos en dejar nuestras

⁴¹ *Ibidem.* p. 273.

fantasías en sólo eso, fantasías, o cristalizarlas en la maravillosa acción que les pertenece: el juego. Que al final nos llevará al maravilloso acto de la creación.

“El juego es escuela de moral, pero no de moral en la idea, sino de moral en la acción... El juego reviste así mismo importancia para formar una colectividad infantil bien avenida, para inculcar independencia, para educar amor al trabajo, para corregir algunas desviaciones conductuales de ciertos niños y para muchas cosas. Todos estos efectos educativos se fundan en la influencia que el juego ejerce sobre el desarrollo psíquico del niño y sobre la formación de su personalidad.”⁴²

IMITACIÓN.

La imitación no es una conducta que se satisfaga a sí misma, resulta de una acomodación especial del modelo propuesto, y se provoca esta acomodación imitativa en la medida en la que el modelo es asimilado de cerca o de lejos, a un esquema interno propio, que puede ser idéntico o análogo. Es siempre una prolongación de la inteligencia, pero en el sentido de una diferenciación, en función de nuevos modelos. No es un motor, sino un vehículo que nos permite hacer ajustes, tanto internos como externos, de nosotros mismos para empatar con el medio social; el motor de la imitación debe buscarse en la dependencia, la autoridad y el respeto unilateral, que según Piaget,⁴³ son las fuentes de la imitación del inferior por el superior, o en la reciprocidad intelectual o moral y en el respeto mutuo, que dice, son las fuentes de la imitación entre iguales.

En el caso de las niñas pequeñas, la imitación surge por una confusión del Yo con la otra, a causa del egocentrismo, produciéndose un desplazamiento vertical. La imitación es entonces un proceso inconsciente, por simple confusión entre los movimientos exteriores y los del Yo, y es en este momento en el que podemos ver la relación que existe entre la imitación y la imagen mental que la niña posee en ésta edad, en la que la representación imaginada hace su aparición, pero es inmanente a la imitación. Al imitar la niña ignora que está copiando, como si su réplica le pareciera emanar de sí misma, o sea, prolonga sus imágenes interiores en lugar de determinarlas.

Existen, según Guillaume⁴⁴, dos tipos de imitación: a sí misma y a las otras. En la imitación a sí misma, en el caso del movimiento, dice que se sucede porque la sensación de un movimiento puede convertirse en la señal de la continuación o de la repetición de dicho movimiento, en la señal de su terminación, de su ejecución en reversa, o de la producción de un movimiento de algún otro miembro, que lo debe suceder. Ciertamente es que nuestros movimientos no están regidos por los objetos, habitualmente nos desplazamos por el placer de movernos (juegos de actividad física: danza, deporte, etc.) aquí el movimiento no está definido por su forma y origen, no proviene del exterior, es ejecutado y

⁴² Elkonin, D. *Psicología del Juego*. Trd. Venancio Uribe. Aprendizaje Visor Libros. Madrid, 1980. p. 273-274.

⁴³ Piaget, J. *La formación del símbolo en el niño*. Trd. José Gutiérrez. Séptima reimpresión. Fondo de Cultura Económica. México, 1982. p. 100.

⁴⁴ Guillaume, P. *L'imitation chez l'enfant*. Nouvelle édition. Presses Universitaires de France Paris, 1968. pp. 28 y 29.

continuado por él mismo. El placer de la danza y el deporte consiste en las sensaciones que ellos mismos generan, y una vez producidas, dichas emociones, pueden ser evocadas.

La niña vuelve a buscar la sensación que acaban de probar, la sensación de interés podrá resultar inmediatamente después de sus acciones y reacciones. A veces se darán cuenta que no es sencillo evocar una sensación, pero al paso de varios intentos la misma experiencia les permitirá la selección de modos y formas de actividad eficaces. La imitación de sí misma o reacción circular, tomará entonces un plano crucial en la vida de las niñas.

CONCEPTO DE MUERTE.

El desarrollo del concepto de muerte en niñas preescolares, es un proceso natural que está influido por muchos factores del entorno familiar, cultural, social y religioso en el que estén inmersos, así como de sus propias pautas cognitivas y psicológicas. A esta edad perciben la muerte como una separación, pero en el momento en el que piensan en la separación de sus seres más próximos y queridos, lo perciben como un pensamiento espantoso.

La preescolar es incapaz de mirar el mundo desde una perspectiva externa, o sea, no puede concebir pensamientos sin contar con experiencias directas, posiblemente, encontrará dificultades en hacerse una idea de lo que implica la muerte, puesto que no la ha experimentado nunca. Para las preescolares estar muerta, es una especie de continuación de la vitalidad que puede ser interrumpida, casi como el sueño. Un niño de cinco años padece la pérdida de su mascota, pero mantiene la esperanza de que algún día despertará y por eso le pone latas de comida cerca de su tumba, en forma de ofrenda, y lo explica diciendo, que para que cuando le de hambre no tenga que buscar en la basura. Su pensamiento mágico y egocentrismo le hacen interpretar la muerte como consecuencia de sus deseos y convencimientos, una postura cargada de una culpabilidad terrible, de la que los adultos deben ayudarle a deshacerse.

Existen variadas estrategias para ayudar a una niña a superar la muerte de alguien cercano, y Wolfelt en su libro *Consejos para niños ante el significado de la muerte*⁴⁵. Nos da cien consejos a seguir, y que para mi gusto son muy eficaces porque permiten que la niña, exprese en las acciones de la vida cotidiana, todos los sentimientos, que pueden ser ambivalentes, que padece por la pérdida de una persona, y aconseja la utilización de la danza, de la poesía, de la narrativa, de la pintura y la música como formas artísticas con su función terapéutica. Que puede desencadenar en la doliente un gusto y una pasión por las artes, y entonces no sólo se queda en una forma para dejar de ser duelista y se convierte en una forma de vida, y que al final nos enseña a convivir con el dolor.

Otra cuestión importante de lo que aborda el libro de los cien consejos, es que les explica a las niñas, que independientemente de la pena que están pasando

⁴⁵ Wolfelt, A. *Consejos para niños ante el significado de la muerte*. Trd. Mireia Terés. Diagonal. Barcelona, 2003. pp. 38-39, 65, 67, 70, 74, 77-78.

ellas deben continuar con sus vidas y que tienen el mismo derecho de jugar que antes tenían y el mismo derecho de reírse y de estar contentas y convivir con otras amigas, para compartir su pena, así también les dice que tienen derecho a negarse a tomar el lugar de la difunta, o sea, que si muere la madre la niña no tiene que atender a sus hermanos y a su padre, y si muere el padre el niño no tiene que ser ahora el hombre de la casa, porque siguen siendo niñas y ellas mismas. Y dice que tienen derecho, también, a expresar su pesar y sus sentimientos y que las adultos que les rodean tiene la obligación de escucharles y abrazarles y hacerles sentir amadas en el momento en que ellas como dolientes lo necesiten.

La niña preescolar responderá a encuentros con la muerte, según pautas basadas en su experiencia, su herencia familiar, religiosa y cultural, el vínculo particular con la persona muerta, y su nivel de desarrollo según su edad; así entonces podemos predecir que la respuesta de una niña, ante la muerte no será la misma que la que las adultas que le rodean poseen. Y es por esto que deben ser muy comprensivas, respetuosas y cariñosas con una niña doliente para que así pueda superar su pérdida y que al paso del tiempo sea un buen recuerdo en su corazón y no que ese recuerdo le cause tormento en su corazón.

Como mencioné antes, la formación de este concepto está muy relacionado con el medio social en el que se desenvuelve la niña, y como maestra lo que se debe hacer es respetar las creencias de cada familia, y no tratar de imponer nada, porque una niña doliente ya tiene suficiente con su pérdida como para que, sea atormentada con creencias distintas que sólo van crearle confusión en su mente y en su corazón, y al final las creencias religiosas tienen esa función: hacernos más llevadera una pena.

DESARROLLO AFECTIVO.

Es importante hablar de desarrollo afectivo, porque en las artes el afecto, las emociones y los sentimientos, están muy expuestos, la artista debe mirar en su interior y escarbar en sus emociones para poder crear una obra que impacte y que tenga significancia para ella y que le sirva de catarsis, de expresión.

EMOCIONES.

Las emociones son sentimientos que emergen como acciones en respuesta a las influencias que el medio social ejerce sobre nosotras. Surgen como consecuencia de la acción de las demás sobre la niña, de cara a procurarle la satisfacción de sus necesidades. Aunque no necesariamente, porque las necesidades que las adultas creen que son propias de las pequeñas, pudiera ser que no sean suyas en verdad, y esto también genera emociones, de otro tipo, se les llama "negativas". Para las niñas preescolares no es sencillo comprender las emociones, porque aún no tienen el lenguaje suficiente para nombrarlas y asimilarlas y su estructura mental no está lista para ello, pero las producen y hacen que se sientan en su cuerpo y les causan cambios de ánimo. Lo que las niñas saben es que algo les hace feliz o tristes, pero sin los matices que habitan entre éstas dos emociones, aún siendo ellas concientes de que su sentir es mucho más complejo no pueden nombrarlo, aún. El concepto infantil de la

emoción se encuentra dominado en gran parte por la edad y por la capacidad cognitiva que a ésta la corresponde.

Las emociones son afectos muy complejos e intensos porque implican manifestaciones expresivas, conductas, reacciones fisiológicas y estados subjetivos (percepciones y cogniciones). Así se puede decir que las emociones son un fenómeno multidimensional, y que por lo tanto es muy complejo llegar a una comprensión amplia de éstas, tanto como individuo que las experimenta, como investigador interesado en su estudio.

Les causa mucha confusión el entendimiento de dos emociones diferentes que ocurren simultáneamente hacia un mismo objeto; esto con el paso del tiempo y por convivencia social se va haciendo menor, el proceso se da en diferentes niveles, según las niñas de las que se trate, algunas llegan a éste entendimiento hasta los diez u once años, otras lo hacen desde los últimos años del preescolar (cinco a seis años); en particular las niñas, tienen mayor capacidad para explicar las emociones cuando ya antes se ha dicho lo que éstas son, y esto sucede porque socialmente nos educan, a las mujeres, para ser más sensibles y empáticas, con los sentimientos de las otras, porque se asume que por ser mujeres, entonces algún día seremos madres.

El entendimiento de las emociones y el control en cuanto cómo expresan sus sentimientos y el ser sensibles a los sentimientos de los otros, es muy importante para la socialización de las niñas; las emociones dirigidas a sí mismas se revelan hasta que su autoconocimiento empieza a cristalizar más formalmente, alrededor de los dos o tres años. La socialización les sirve para la comprensión de las relaciones que pueden existir entre personas, entre la sociedad, entre objetos y entre las nociones sobre las que puede razonar. El valor del juego en el proceso de socialización es que permite la disminución del egocentrismo, la ampliación de la sensibilidad y las formas adaptativas para que el juego sea un esquema que satisfaga las percepciones y los deseos propios de la niña y las de los demás compañeras de juego.

EMPATÍA.

El entendimiento de las emociones propias y de las demás permite la óptima socialización, a esto le llamamos: Empatía. Más específicamente la empatía nos permite comprender las emociones ajenas sin necesidad de sentirlas, y la comprensión de creencias y suposiciones distintas a las nuestras, que pueden ser completamente opuestas o sólo distintas; se dice también, que la empatía es sentir dentro del afecto de la otra. La imaginación es muy importante para la empatía porque es la que permite que la niña, ser conciente de sus estados mentales y emocionales, proyectarlos en las demás.

Para entender más ampliamente el proceso de la empatía en preescolares, primero debemos tomar y explicar cuatro conceptos necesarios para la existencia de la misma⁴⁶:

⁴⁶ Harris, P. L., *Los niños y las emociones*. Trd. Celina Gonzalez y Eugenia León, Alianza. Madrid, 1992. pp. 61-62.

- 1) Autoconciencia: Ser consciente de los estados mentales propios, poder informar adecuadamente de los deseos, creencias y emociones propios.
- 2) La capacidad de simular: Poseen una poderosa imaginación, que podemos mirar en sus juegos de ficción, los que les dan la posibilidad de recrear situaciones fingidas, así como la atribución de estados mentales a las muñecas durante el juego.
- 3) Distinguir la realidad de la ficción: Aunque existe una mezcla ocasional entre el mundo real y ficticio, no existen confusiones sistemáticas entre ambos, y no confunden los estados mentales de las otras personas con los suyos propios.
- 4) Deseos, creencias y emociones: La capacidad de fingir permite a la niña una comprensión imaginativa de los estados mentales ajenos, puede imaginar las reacciones emocionales de otra persona que tiene algún deseo o creencia.

La empatía tiene lugar, pero no es una condición previa para comprender la condición ajena; de la recreación imaginaria de un suceso en determinadas circunstancias se produce una emoción genuina, cuando la situación de la otra se recrea con intensidad, y cuando disminuye la separación entre la situación y nosotras, dejamos de imaginar para comenzar a vivir realmente la situación. Nuestra emoción se equipara a la suya y pueden aparecer las señales fisiológicas, correspondientes a la emoción genuina. Los sentimientos empáticos no reflejan una mayor comprensión de lo que alguien más vive, sino la postura que adoptamos frente a ella, en la que podemos permanecer distantes o dejarnos tocar y padecer los hechos reales.

El desarrollo de la empatía y de respuestas afines, se produce mejor en un entorno que satisfaga las necesidades emocionales de la niña y desaprobe la preocupación excesiva por una misma, lo que permite que las necesidades y emociones de las otras aparezcan de manera más nítida, que anime a la niña a identificar, experimentar y expresar una amplia gama de emociones, o sea, un hogar permisivo en todos los aspectos y primordialmente en el emocional, y finalmente que brinde numerosas oportunidades para observar e interactuar con otras personas que, a través de sus palabras y acciones, fomenten la sensibilidad emocional ante los demás. Tomkins⁴⁷ citado por Eisenberg dice que los padres emocionalmente expresivos, que responden con simpatía y preocupación a los sentimientos de impotencia y malestar de sus hijas, le están enseñando a expresar su malestar sin sentimiento de vergüenza y a responder simpáticamente al malestar de otras personas.

La empatía posee componentes tanto cognitivos como afectivos, que permiten una respuesta social positiva, (positiva en el sentido de que favorece la comunicación y la convivencia basada en la comprensión y armonía), dichos componentes son: la capacidad de discriminar e identificar los estados emocionales de otra persona, la capacidad de adoptar la perspectiva o el rol de la otra y la evocación de una respuesta afectiva compartida. Las circunstancias que facilitan la activación emocional empática, cambian y se expanden con las crecientes experiencias y con el desarrollo cognitivo.

⁴⁷ Eisenberg, N. y Strayer, J. *La empatía y su desarrollo*. Desclee de Brouwer. Bilbao, 1992. p. 169.

Eisenberg⁴⁸, dice que las experiencias estructuradas que fomentan la adopción de roles y la sensibilidad ante las emociones de otras personas, pueden facilitar las expresiones de ayudar y compartir en las niñas. Esto se relaciona con lo que Biber decía acerca de la facilitación del arte dramático como juego para preescolares, porque en el teatro lo que se hace es vivir lo que alguien más está viviendo y se debe ser empática para poder llegar a una comprensión total de lo que el personaje es y siente para así poderlo representar, y hacerlo vivido ante el público.

La sensibilidad empática ocupa un rol central en el desarrollo socio-emocional del individuo, es el fruto del apego que la bebé tenga con su madre y más tarde con su padre, *...los niños con un fuerte sentido de confianza y seguridad, derivado del apego seguro a sus padres, se manifestarían menos preocupados por satisfacer sus propias necesidades y más sensibles a los sentimientos y a las necesidades de otros, que los niños con un apego menor.*⁴⁹ Las muestras de afecto y de preocupación que tengan, tanto la madre como el padre, son determinantes para el desarrollo de la empatía, son ellos los que están enseñando a la niña a ser comprensiva y a interesarse por lo que alguien más pueda sentir, creer y desear.

La empatía también está relacionada con el grado de positividad que tengan ante su imagen propia la cual les permite sentirse y ser más seguras ante las demás y por lo tanto, tienen la confianza de expresar sus sentimientos y de comprender los sentimientos de las otras, en el desarrollo de la empatía una se percibe como sujeto servicial, independiente y competente. De la misma manera en la que se estimule a las niñas para que sean empáticas ante las necesidades de otras, debemos también enseñarles a distinguir aquellas situaciones en las que la respuesta empática no necesariamente es la más conveniente, y puede hasta resultar perjudicial y hacerles víctimas de algún tipo de abuso.

“Las emociones favorecen los esfuerzos colectivos y la vida en sociedad, y hacen posibles las elaboraciones mentales”⁵⁰ que implican un complejo desarrollo intelectual en las niñas. Thomson, citado por Shaffer, dice: *“la eficaz regulación de las emociones implica la capacidad de suprimir, mantener e incluso intensificar nuestra activación emocional a fin de permanecer comprometidos de forma productiva con los desafíos que enfrentamos o las personas”*⁵¹ con las que nos relacionamos. Pero definitivamente éstas reglas de despliegue de emociones que las niñas deben adquirir, simplemente son el reemplazo de unas emociones por otras con lo cual, lo único que aprenden es a mentir y peor aún, a mentirse a sí mismas. Porque son reglas que anteponen el bienestar social al bienestar del individuo, lo cual sólo trae como consecuencia una anulación de la subjetividad, y a las personas les provoca mucha ansiedad y malestar espiritual el hecho de no poder expresar y manifestar sus emociones, sólo para mantener una supuesta cordialidad en sociedad, que más bien tiende

⁴⁸ *Ibidem.* p. 165.

⁴⁹ *Ibidem.* p. 167.

⁵⁰ Wallon, H. *Psicología y educación del niño*. Trd. María Teresa Martín. Aprendizaje Visor Textos. Madrid, 1987. pp. 206-207.

⁵¹ Shaffer, D. *Psicología del Desarrollo. Infancia y Adolescencia*. Quinta edición. Thomson. México, 2000. p. 395.

a ser mera hipocresía, y ¿Cómo va a existir un verdadero bienestar social si los seres que conforman dicha sociedad están siendo anulados?

Así la danza tiene entonces un valor fundamental en el desarrollo emocional de la niña pequeña, porque como ya hemos visto, la danza es la expresión del alma, todo lo que la niña no pueden nombrar aún, podrán decirlo mediante su movimiento; y al mismo tiempo irá explorando y conociendo su cuerpo, y sabrá las capacidades que tiene para hacer o no algún tipo de movimiento, ella misma irá juzgando su trabajo sin que sea necesaria o indispensable la aprobación de una adulta, porque lo estará gozando y con eso bastará. Bastará con que ella conozca su cuerpo, lo ame y lo respete y sepa que puede moverse y danzar, y que al hacerlo estará siendo ella misma en el mundo. Y sabrá que el dar o negar afecto no está sólo en el lenguaje de las palabras, sino también en el lenguaje del cuerpo, siendo éste, el cuerpo, el "hábitat" de la afectividad.

Continuando el punto del reemplazo de emociones; en la danza no existen emociones "buenas" o "malas" que se tengan que suprimir o exaltar, sólo son nuestros motores de vida y movimiento, las emociones, son las que nos permiten continuar en escena porque gracias a ellas la espectadora queda enganchada a lo que estamos diciendo en nuestra danza, ya decía Doris Humphrey que un buen ejecutante debe tener algo que decir, o sea, una idea llevada al cuerpo, una emoción que compartir.

Echevarría⁵² dice que las sujetos con alta autoconciencia privada, dan información más segura o fiable sobre sí mismas, son más reactivas ante sus estados de ánimo, más resistentes a la manipulación de éstos, y expresan más sus emociones. Curiosamente ha resultado que dichos sujetos en su mayoría son mujeres. Y más tarde se cuestiona si los registros de auto informe, en la evaluación y medición de emociones, están siendo llenados por las sujetos basados en su propia experiencia empírica, o en base a esquemas o estereotipos puramente cognitivos aprendidos socialmente. Y llama la atención el afán que los estudiosos tienen por continuar la división del mundo en opuestos, sin pensar que lo que están respondiendo sus sujetos, por supuesto que es algo interno y que tuvieron que mirar un poco hacia adentro para poder explicarlo, pero en este dar explicaciones, se debe usar el lenguaje que es un instrumento de socialización cultural, que constantemente está presente en lo que una expresa. Lo que quiero decir es que no podemos esperar respuestas "puras" de sujetos sociales, que aprendieron a nombrar y clasificar lo que sienten en tanto sean hombres o mujeres y según el medio social, cultural, religioso y familiar en el que se desarrollen, y siendo influidas también por las expectativas que sus progenitoras y las adultas que les rodean tienen de ellas, con respeto a su fortaleza emocional y a la manera en la que ésta debe o no ser expresada.

El mismo autor⁵³, hace mención de varios experimentos que se usaron para constatar que las diferencias de género, están relacionadas con las distintas formas en que las personas se asumen como seres emotivamente fuertes o débiles, agresivos o pasivos, sensibles o insensibles, etcétera. Y se vuelve a

⁵² Echevarría, A. et al. *Emociones: perspectivas psicosociales*. Fundamentos. Madrid, 1989. pp. 239 y 56.

⁵³ *Ibidem*. pp.: 43-234.

mirar la persistencia de los opuestos irreconciliables pero que eso sí, se complementan, aún sin esperar comprender o respetar lo que constituye a los seres de otro género.

Es importante mantener fresca la idea de que la emoción sirvió a la adaptación de un grupo para su convivencia en común, y como consecuencia sufrió desde sus orígenes la huella del grupo, y sus manifestaciones fueron reguladas por el grupo para cada uno de sus miembros. "...jamás hay expresiones o emociones en un sujeto solitario, pues se trata de actos que únicamente tienen lugar en la colectividad real o imaginada."⁵⁴ Las emociones y la forma en la que las sentimos son una construcción del grupo en el que nos desarrollamos como seres humanos, pero debemos recordar que como individuos también tenemos la capacidad de "decidir" qué clase de emociones nos permiten un mejor y mayor desenvolvimiento social y personal.

DESARROLLO SOCIAL.

Hablaremos en esta sección más ampliamente de la influencia que tiene, el grupo, la cultura, el medio biológico y el aspecto de género, en la formación de individuos. Primero se hablará de los dos grandes sistemas que se supone, confirman a las sujetos: la biología y la sociedad; para más tarde abordar el tema de personalidad y su formación y culminar con el tema de género y sus implicaciones sociales y culturales.

El medio biológico y social, se supone, debería responder a las necesidades, aptitudes y habilidades de los seres que en él habitan. "(...) *El medio más importante para la formación de la personalidad es el medio social. Alternativamente la personalidad se confunde con él y se disocia. Su evolución no es uniforme, sino hecha de oposiciones e identificaciones.*"⁵⁵ Las circunstancias sociales a las que esté sometido el sujeto en su existencia, así como su propia *voluntad*⁵⁶ pueden transformar ampliamente sus condiciones en el medio, que abarca las condiciones físicas del ser y naturales del ambiente.

El grupo es indispensable para la niña, no sólo para su aprendizaje social, sino también para el desarrollo de su personalidad y para la conciencia que puede adquirir de ella. La niña, aprende a captarse dentro de la sociedad como sujeto (sí misma) y como objeto (ella). Y aprende también que la cultura es la que determina cómo se han de usar las diferencias biológicas entre hombres y mujeres, así como cuál será la definición que deberán tener de masculinidad y feminidad, y que deben de someterse a dichas concepciones culturales acerca del ser biológico y social que es el "ser humano" para así, entonces poder convivir en sociedad cordialmente. La construcción que las niñas hacen de sí mismas no es un proceso unitario, es un proceso de convivencia social y cultural que va permeando poco a poco en su psique hasta que quedan moldeadas para

⁵⁴ Schilder, P. *Imagen y apariencia del cuerpo humano*. Trd. Eduardo Loedel. Piados. México, 1994. p. 59.

⁵⁵ Wallon, H. *Psicología del niño*. p. 110.

⁵⁶ Impulso dado a los animales para las libres decisiones del alma.

ahora sí, hacer su debut en sociedad y demostrar que sus madres y maestras les adiestraron muy bien para ser mujercitas. Para continuar así, la permanencia de las dualidades irreconciliables y opuestas.

Existiendo también, la posibilidad de que una como individuo pueda cambiar en sus posibilidades del ser, en ésta construcción y reconstrucción diaria que hacemos de nuestro Yo, y que esto desde luego permea a la sociedad, siendo las individuos quienes tenemos la posibilidad de *construir realidades*⁵⁷, que nos sean más favorables como especie y como personas. La fuerza de la sociedad está en las sujetos, así, si ellas desean cambiar o desechar algún uso o costumbre o ideología, así se hará, claro que esto tarda algunas generaciones en cristalizar del todo, pero es importante saber y darse cuenta que una puede iniciar algo que tendrá mucha más fuerza si sus iniciadoras son personas sensibles y de mentes abiertas que no rechazarían ninguna posibilidad hasta haber analizado, y quizá probado, la mayoría de sus consecuencias; porque de esta manera demostrarían en la praxis lo benéfico de su postura, al no ser intransigentes, pero eso sí, contundentes.



“Los hijos son el reflejo de los padres.” De las niñas se puede observar en su comportamiento y discurso diarios, cómo es su cultura y convivencia social en su familia y con su escuela; siendo estas dos entidades sociales las más importantes, en un principio, para el desarrollo de su personalidad y todo lo que ésta implica. Así el papel de acción más fuerte sobre ellas quedaría en sus madres, sus padres y sus maestros y maestras. Por eso debemos tomar en cuenta la educación cívica y de valores, como uno de los ejes más fuertes en la educación; pero esto no es enseñarle a compartir los alimentos y dar “gracias al Señor” antes de comer o pedir las cosas por favor. Es enseñarles a ser honestas consigo mismas, acerca de sus sentimientos y del por qué de estos y de sus acciones, para que así lo puedan ser con las demás; enseñarles a creer en ellas mismas a tenerse confianza entre el grupo, que puede ser la familia o con el que comparten aula, enseñarles la generosidad a partir de acciones específicas, a no esperar gratificación cuando han hecho una buena acción, porque las recompensas las obtendrán en cualquier otro momento y quizá les vengan de otras personas; enseñarles a ser sensibles y empáticas con toda la gama de emociones que las otras pueden experimentar y expresar, y lo más importante es enseñarles el respeto por la vida de cada ser vivo que puebla el planeta, por pequeño que este sea. Y por supuesto también hay que enseñarles sus derechos básicos de salud, amor, educación, vivienda... pero no como merolicos, sino con acciones significativas para ellas. Enseñarles con el ejemplo

⁵⁷ Cuando me refiero al hecho de la posibilidad de que la realidad sea construida, no estoy haciendo alusión al Construccionismo, simplemente me quiero referir al hecho de que uno/a va construyendo su vida, su Yo, y su realidad cada día, por medio del discurso y por supuesto de las acciones, (uno/a está en constante movimiento) así que si uno/a empieza a cambiar su forma de dirigirse al mundo, seguro el mundo responderá de una forma distinta a como antes lo hacía, que puede sernos de beneficio o no, pero lo importante de esto es mantener el movimiento y la frescura de la vida, y no el pretender obtener beneficios y/o ganancias de cada acción realizada, por que quizá la vida es algo más que solo poseer cosas, dinero y/o personas. O en palabras de Marín en “La invención de lo humano” p. 285 *“el otro construye su objetividad a partir de la proximidad del prójimo”*.

y en la practica diaria a ser, ser humanos que sepan convivir entre ellas y con la naturaleza, pero no por medio de reglas o leyes que se tienen que respetar, y que son algo así como "...esto ya era así antes de que tú nacieses, no le des más vueltas, calla y obedece..."⁵⁸, sino por medio del amor, el respeto, la tolerancia y la empatía.

PERSONALIDAD .

El desarrollo de la personalidad se da entre los 3 y 5 años de edad, la niña se hace más sensible a la estructura familiar, y al lugar y rol que en ella ocupa según la cultura y sociedad en la que estén; en esta edad es muy probable que surjan los complejos, que pueden marcar de una manera duradera las relaciones que tengan con su entorno social y ambiental, las chicas de ésta edad son muy susceptibles a su entorno porque aún no cuentan con herramientas cognitivas y sociales, para hacer una separación entre ellas y las demás, aún que se saben buenas para ciertas destrezas, sólo pueden hacer una evaluación global a partir de los criterios o de lo que escuchan que las adultas dicen de ellas, y usan también las reacciones emocionales ajenas como información para evaluar la precisión de sus propios juicios, o sea se están adaptando a una forma social e ideológica de ser.

Antes de que se pueda desarrollar el autoconcepto en las preescolares, tienen que haber pasado por el autorreconocimiento, que les sirve para distinguirse a sí mismas de las otras niñas y de las otras en general, basadas en el reconocimiento que hacen de sí mismas acerca de su sexo, edad, características físicas y de evaluación social, que se refieren a posesiones y habilidades. El autorreconocimiento es sólo el principio para que lleguen a elaborar un autoconcepto propio.

Lo más importante en esta etapa en particular, es que se sientan amadas y respetadas, así ella se sentirá bien consigo misma y la comparación con otras niñas no será tan conflictiva y constitutiva para sentirse bien. Es importante evitar frustrales sus deseos y necesidades, y evitar también el desarrollo de la envidia y los celos⁵⁹ y preocuparse por fomentar la solidaridad y la *sororidad*⁶⁰.



El propósito de la danza es en un principio, para las niñas de ésta etapa, el conocimiento y reconocimiento de sus cuerpos, del espacio que ocupan y de sus potencialidades, lo que les ayuda en mucho a desarrollar su autoconcepto, no

⁵⁸ Fragmento de la canción Ultramemia, del disco del mismo nombre, del grupo español de Rock Punk, Def Con Dos.

⁵⁹ Los celos son específicos de ésta etapa, representan un estado mal diferenciado de la personalidad, lo riesgoso de estos es, que pueden ser extensivos a otras etapas del desarrollo, y algunos individuos los experimentan a lo largo de toda su vida llegando a un grado extremo en la adultez.

⁶⁰ La Sororidad es un concepto de género que implica el empoderamiento femenino. Se construye desde la discriminación, es un arma para hombres y mujeres en contra de la misoginia, un concepto ético y estético, de pactos entre mujeres, implícitos y explícitos.

sólo global, si no de identificación de habilidades, y se les enseña a potencializar dichas habilidades y a desarrollar otras, así ella llega a saber que el conocimiento y el aprendizaje, al menos corporalmente hablando, es enorme. Sin el riesgo de perder su individualidad o de continuar siendo egocentristas, esto porque, el trabajo es específico con cada estudiante y se vuelve individual pero siempre está compartiendo con sus compañeras el espacio y seguramente también las habilidades y las emociones que se estén abordando en la sesión de danzar

IDENTIDAD DE GÉNERO

“Ser hombre o mujer afecta a las personas en su aspecto, en la manera de mover su cuerpo, y en su forma de trabajar, jugar y vestir”.⁶¹ Esto influye en lo que piensan de sí mismas y en lo que otras piensan de ellas; la conciencia del género y sus implicaciones sociales es muy importante en el desarrollo del autoconcepto en la niñez temprana. La identidad de género, la conciencia del género de la misma persona y su significado, es un aspecto importante en el desarrollo del autoconcepto. Las diferencias sexuales son diferencias físicas entre hombres y mujeres; las diferencias de género son distinciones psicológicas y de comportamiento impuestas socialmente. Existen pocas diferencias de género en la niñez temprana y por lo general son pequeñas. Todas las sociedades tienen creencias acerca de los comportamientos y las actitudes apropiadas para los dos sexos. Las niñas aprenden estos papeles de género en una edad temprana a través de la tipificación de género. Los estereotipos del género pueden, y de hecho esa es su función, restringir a solo un modo u otro el desarrollo de ambos sexos. El género es un elemento personal y propio que se experimenta como una posesión pública. En la teoría freudiana, una niña desarrolla la identidad de género a través de la identificación con la madre, después de superar el deseo de poseer al padre. De acuerdo con la teoría de aprendizaje social, la identidad del género se desarrolla a través de la observación y la imitación de modelos y reforzando el comportamiento apropiado para el género. La teoría del desarrollo cognoscitivo sostiene que las niñas ajustan su propio autoconcepto al esquema de género de su cultura, un patrón de comportamiento socialmente organizado para hombres y mujeres.

La tipificación de género es un estereotipo social de roles de comportamiento, que indica qué es lo más favorable, socialmente hablando, para las individuos, y nos restringe en un área reservada para tal o cual sexo, limitando las posibilidades de desarrollo de habilidades y aptitudes. No es más que un yugo que nos limita como seres humanos. Pero eso sí, mantiene el orden social. “(...)El género es un logro no acabado, ... Tiene que ver con las relaciones que se mantienen con los demás, no con lo que uno cree que quiere ser en el terreno individual. Eres lo que se supone que eres.”⁶²

En la niña la tendencia a jugar es ciertamente innata, pero las formas en las cuales el juego se expresa, sus reglas, sus objetos, son indudablemente el producto de una cultura. Y así como la cultura es la que dicta qué se jugará y

⁶¹ Papalia, D. E. *Op cit.* pp. 145.

⁶² Davies, B. *Sapos y culebras y Cuentos feministas. Los guiños de preescolar y el género.* Trd. Elisa Lucena. Cátedra. Universitat de València. Instituto de la Mujer. Valencia, 1994 p. 102.

cómo, también dicta quién lo jugará (niña o niño) y en qué momento de su desarrollo. Porque la niña juega, juegos que se han jugado en su cultura y en su sociedad por décadas, y que no son más que el reflejo de la idiosincrasia de su pueblo, y estos juegos van sufriendo leves modificaciones en cuanto a las reglas pero no en cuanto a sus formas sexistas de desigualdad, como un orden establecido, porque esto también lo aprenden en su familia, que como ya hemos visto es el reflejo y el cimiento de la sociedad, y aquí agregaría también el papel de la escuela como institución formativa de seres humanos.

“...las funciones y juegos de crianza se transmiten de generación en generación y no necesitan anotarse en un libro, porque se anotan en el cuerpo... Los padres acuden al libro de su propio cuerpo para poner en acción, caricias, gestos, miradas, mecimientos, contactos, alejamientos y todo aquello a lo que se recurre para construir y afianzar el cuerpo, sobre la base del organismo que emite señales programadas. Podríamos decir que por el cuerpo de otro nos apropiamos del organismo, construyendo un cuerpo propio.”⁶³



Lo que se busca al desarrollar la habilidad dancística es que el peso social no sea tan grave, en la formación de éste autoconcepto, en el sentido de lo que deben y no deben hacer niñas y niños; y que comprendan que es importante ser niña o niño, pero es más importante ser “ser humano” y que así entonces no habría diferencias irreconciliables, y que todos tenemos aptitudes que podemos desarrollar mediante el entrenamiento y el conocimiento de nosotras mismas. Y que puedan mirarse así, a partir del cuerpo de sus progenitoras, pero que después puedan formar una visión más amplia de lo que son ellas, y que se pueda romper con esquemas que provocan dolor en el interior de las personas, porque no pueden liberar su espíritu que ha sido “encarcelado” por las formas sociales de convivencia, que rigen hasta la forma en la que se debe o no debe tocar una misma y a las de más.

Estas diferencias de género están dadas por los ambientes que potencializan los adultos para el “libre” juego de la niña, que a su vez refleja los valores culturales y sociales, y que por lo tanto no permiten esa verdadera libertad, en su desenvolvimiento en ese mundo que está aprehendiendo y conociendo, del cual forma una parte esencial y fundamental, aún que se les mantenga rezagadas, sin permitirles probar, se les impone lo que socialmente esta dicho que es “para él” o “para ella”, y así se les separa a niños y niñas, para que ya jamás puedan conciliar, en un juego armonioso y con equidad de género. Por esa falta de autoafirmación y reconocimiento, es que niños y niñas se separan.

Los padres y en general la sociedad no permiten que las niñas desarrollen su propia autoafirmación como género, porque ni ellos mismos la tienen, y temen que si realizan “actividades propias del sexo contrario” se vayan a hacer *jotitos* o *marimachas*, y esto no es más que pura ignorancia y propaganda de la Extrema Derecha, que lo único que busca es el sometimiento de los individuos que

⁶³ Calmels, D. *Cuerpo y Saber*. Tercera edición. Novedades Educativas. Capítulos de Psicomotricidad. Buenos Aires, 2001. pp. 32-33.

conforman la sociedad, para así dominarlos económica, política e ideológicamente.

Y se fomenta la permanencia de las dualidades de las que supuestamente, está conformado el universo, sin dejar ver todas las posibilidades que hay entre el día y la noche; el blanco y el negro; lo subjetivo y lo objetivo; la feminidad y la masculinidad; la debilidad y la fortaleza, (respectivamente); etcétera. Ven al mundo separado en hombres y mujeres, en la existencia de sólo dos sexos opuestos, sin considerar la existencia de seres hermafroditas o personas que desarrollan su sexo masculino hasta la pubertad y que durante su infancia fueron educados como niñas, o niños que perdieron sus genitales y que entonces se convirtieron en niñas, pero genética, psicológica y hormonalmente continúan siendo niños aunque se miren como niñas. Se alega acerca de la permanencia de sólo dos sexos para justificar la estancia de la especie humana, sin tomar en cuenta que en otras especies animales se cambia de sexo a "voluntad" para permitir la procreación. Y habiendo cientos de millones de hombres y mujeres en el planeta, que ha generado ya la explosión demográfica, el hecho de dudar acerca de la permanencia del ser humano en la tierra, me suena un poquito extravagante.

Se asocia muy bien el ser débil con el ser mujer, y el ser fuerte con el ser hombre desde el momento del nacimiento. Para esto quisiera compartir algunos datos⁶⁴ acerca de la alimentación de las neonatos. Se recomienda que a las niñas debe alimentárseles menos por que son más débiles y no necesitan el alimento y dárselos sería desperdiciarlo y que es bueno para su adiestramiento en este mundo el acostumbrarlas a esperar para ser alimentadas porque eso, es algo que harán el resto de sus vidas: postergar sus necesidades para complacer al Otro. En oposición se les dice a las madres que a los niños deben alimentarlos muy bien porque necesitan el alimento para estar fuertes y que de ningún modo se les debe hacer esperar para recibir sus alimentos ni ninguna otra cosas. Lo más deprimente de esto es que estas recomendaciones fueron hechas por una enfermera de un Hospital privado en Australia y por una curandera de la Sierra de Puebla, o sea, mujeres fomentando la misoginia y el maltrato a otras mujeres. Salta a la vista el hecho de que recomendaciones por mucho, muy parecidas, se den en lugares tan distintos y distantes del planeta, en los que se supondría que las culturas y las sociedades son por completo diferentes, y de hecho así es, pero lo que no cambia nada, es el trato inequitativo que se da a niños y niñas, y el lugar de ciudadano de segunda que se continúa dejando para las mujeres, y peor aún el maltrato que otras mujeres dan a las niñas, nos enseña a odiarnos como género y a desear ser hombres, por todos los privilegios que tienen en las sociedades y que son evidentes, desde la más tierna edad.

Y ¿cómo no va a ser una, un organismo más débil y de talla más pequeña si es mal alimentado?!, ¿es cuestión de sentido común!, si una madre mal nutrida y de talla pequeña, no da toda la leche que tiene, a su hija, ella estará siendo mal alimentada y estará en peligro constante de contraer cualquier enfermedad por falta de vitaminas y anticuerpos, y seguro que será un organismo débil desde ese momento y para el resto de su vida. Es del conocimiento común, como especie que un organismo bien alimentado desde los primeros días del

⁶⁴Davies, B. *Op cit.* pp. 26-27 y Faggeti, A. *Op cit.* p. 95.

nacimiento hasta los 6 años, garantiza una estancia más saludable en la vida. Es un hecho que hay que meditar y considerar ampliamente, porque la madre al negarle el alimento a su hija, no está haciendo sólo eso, también le está negando su amor y una posibilidad de ser un organismo saludable, y eso, el amor y la salud son dos de los principales Derechos Humanos.

Estas separaciones del universo a un extremo u otro, a lo que nos llevan es a la formación de mentalidades radicalistas que no permiten, porque no conciben, la existencia de las distintas posibilidades, de que una no esta hecha de una vez y para siempre y bajo un mismo molde o matiz, sino que como seres sociales que somos estamos en constante transformación, crecimiento tanto físico como espiritual, construimos y reconstruimos nuestro Yo a través de las prácticas discursivas; por eso mi énfasis en evitar la invisibilidad de lo femenino en el lenguaje, porque *"...posee existencia material. Define nuestras posibilidades y limitaciones, constituye nuestras subjetividades"*⁶⁵

El saber, los tabúes y las concepciones en torno al cuerpo, a la sexualidad y a los temas de género, se transmiten oralmente y es parte del intercambio, discursivo y de actitudes, cotidiano individual y colectivo, que se adscribe en lo más profundo del pensamiento y queda como una huella fósil, de la que es muy complejo desprenderse, porque no es sólo cuestión de que una quiera cambiar, y lo haga. Sino que al ir modificando nuestras actitudes, pensamientos y la forma en la que nos referimos al entorno, también afectamos al Otro y eso es lo maravilloso, que una puede fomentar y dar pie a la movilidad del medio social evitando la monotonía de la inmovilidad, que sólo propicia que el ambiente se vicie.



La labor de la maestra de danza, y en general de todas las adultas, que tienen contacto directo e indirecto con niñas, en éste terreno, deber ser de permisibilidad, respeto y libre expresión del ser y de las ideas, para que la niña pueda autoafirmarse y reconocerse como un ser independiente y maravilloso, que conoce, ama y disfruta de su cuerpo y de la estancia consigo misma y con el medio, porque bien se dice que la actitud corporal, refleja la actitud que el ser humano tiene ante el medio que le rodea. Porque lo que se busca es eso, formar seres sensibles que puedan convivir en armonía con su medio biológico y social y que por lo tanto sean generadores de medios amables y no hostiles, en los que exista una congruente armonía entre ser y medio biológico y social.

*"Los niños y las niñas tendrían que ser libres para explorar toda la gama de posiciones accesibles actualmente dentro de nuestras estructuras narrativas e interactivas, y libres también para desarrollar otras nuevas posiciones a medida que van aprendiendo lo que significa disociar el sexo reproductivo genital del ser personal y social, libres, por último, para encontrar nuevos modos de describir y pensar sobre su propia conducta y la de otros, independientemente de lo que ordinariamente entendemos por masculino y femenino."*⁶⁶

⁶⁵ Davies, B. *Op cit.* p. 17.

⁶⁶ *Ibidem.* p. 230.

DESARROLLO MOTOR.

Para hablar sobre el desarrollo motriz de la niña preescolar primero abordaremos el concepto de Esquema Corporal, y veremos el peso psicosocial que este posee, luego entraremos en el ámbito de la Psicomotricidad y la Lateralización, y la influencia que la danza tiene en éstos.

ESQUEMA CORPORAL.

María Raich⁶⁷ define la imagen (esquema) corporal como una representación del cuerpo, que cada individuo constituye en su mente y la dinámica existente entre sentimientos y actitudes ante el propio cuerpo, o sea, un constructo complejo que incluye tanto la percepción que tenemos de todo el cuerpo y de cada una de sus partes, como del movimiento y límites de éste, la experiencia subjetiva de actitudes, pensamientos, sentimientos y valoraciones que hacemos y sentimos y del modo de comportarnos derivado de las cogniciones y los sentimientos que experimentamos.

El movimiento influye sobre la imagen corporal y lleva de un cambio en la imagen del cuerpo a otro cambio en la actitud psíquica, ya que no existe conocimiento alguno por más abstracto que sea que no haya sido cuerpo algún día. El movimiento por sí mismo nos puede evocar y transportar a estados de ánimo específicos, que son revelados en actitudes, y que llevan consigo imágenes mentales que les conforman y les hacen duraderos tanto en el cuerpo como en la psique.

En lo que respecta a la imagen corporal de la mujer, su valor deviene de su doble rol como objeto sexual y como madre, porque la mujer deshabita su cuerpo y lo concibe como algo que sirve a los otros, sean padres, hermanos, hijos, esposos, nietos, ante los cuales la mujer sólo es un objeto que existe para satisfacer sus necesidades, y que jamás podrá ser vista y mucho menos constituida y apreciada como sujeto independiente, creativo, y ¡ni mencionar razonable! Las mujeres en nuestro sistema social tienen tres tipos de segregación: “*ser pobres, prietas y mujeres*”⁶⁸ su autoestima e identidad están devaluadas por estar aprisionadas en la sumisión y la dependencia.

El esquema corporal está estrechamente ligado y es imprescindible para la postura corporal, ésta se vincula con la acomodación de la “*percepción connotada por la presencia del otro, que habilita a los ojos en la mirada, al oído en la escucha y a la mano en el contacto... la postura nos proporciona datos sobre la vida afectiva en el cuerpo.*”⁶⁹ Toda emoción se expresa en el modo postural del cuerpo y toda expresión está vinculada a cambios característicos en la postura, la cual varía continuamente y retrocede a las imágenes primarias del

⁶⁷ Raich, R. M. *imagen corporal. Conocer y valorar el propio cuerpo*. Pirámide. Madrid, 2000. p.: 23-25.

⁶⁸ Margarita Rivera Mendoza en: López R, S. *et al. Cuerpo, Identidad y Psicología*. Plaza Valdez. México, 1998. pp. 122.

⁶⁹ Calmels, D. *Op. Cit.* p. 29.

cuerpo, el esquema corporal muestra rasgos de nuestra vida entera. Schiller⁷⁰ dice que la imagen corporal va más allá de los límites del cuerpo y que cualquier objeto de uso común y cotidiano se vuelve una extensión del cuerpo. Por ejemplo las ropas, y tal vez por esa razón se han convertido en objetos muy preciados, porque en sus formas y costos está más implícita nuestra personalidad nuestro ser, y lo que creemos. *“...pese a que venimos al mundo desnudos, pronto se nos reviste no solo de ropas, sino de prendas metafóricas, de códigos morales, tabúes, prohibiciones y sistemas de valores que ligan la disciplina, los deseos y la educación, al control.”*⁷¹

El cuerpo no es algo que se forma de ahora y para siempre, es atravesado por un proceso social de construcción a base de pautas y rompimientos, lo conforman distintos factores culturales, familiares y de nutrición; nosotros como individuos hacemos uso y elección del cuerpo siguiendo pautas de mediación sociales y emocionales *“...una representación simbólica [como lo es cuerpo] se materializa en formas de ser, de amar, de vivir, de comer, de enfermarse y de morir. En esta lógica, el ser humano es una concreción simbólica de una cultura específica.”*⁷² La construcción del cuerpo está matizada por las instituciones que rigen en una sociedad, las cuales tiene el poder para regir la colectividad y la individualidad, la cual es mermada por dichas instituciones en racionalidad y emocionalidad, que, en el momento en que se vive se van entremezclando con la colectividad para constituir a los individuos.

*“...bajo la moral judeo-cristiana es necesario que el cuerpo muera para que se lave el alma.”*⁷³ Esto implica torturar, flagelar y castigar al cuerpo, para que el alma sea purgada y liberada, como lo hacían con los locos en el S. XVI. Este desprecio por el cuerpo, viene de la idea de lo pecaminoso, de lo terrenal, de la connotación que la religión da a la carne y a los actos carnales que desembocan en los actos que se sucedían y se suceden durante los carnavales, que nacieron como un espacio de tolerancia y de esparcimiento para el cuerpo bajo la connotación que la religión imperante tenía de éste. Existen registros de censuras hacia la danza que datan del año 774 que se extienden hasta 1562, dichas prohibiciones fueron decretadas por los papas, Zacarías en 774 contra *“los movimientos indecentes de la danza o carola”*⁷⁴, el papa León V quién condenó en 847 *“los cantos y carolas de las mujeres en la iglesia”*⁷⁵, el obispo de París, Odón prescribe a los clérigos que prohíban las carolas *“sobretudo en tres lugares: las iglesias, los cementerios y las procesiones”*⁷⁶. *“En 1209 el canciller de Aviñón decretó, durante las vigiliias de los santos no deben darse en las iglesias espectáculos de danza o carolas.”*⁷⁷ En 1444 en la Sorbona *“no está permitido danzar carolas en las iglesias durante la celebración de los servicios divinos.”*⁷⁸

⁷⁰ Schiller, P. *Op. Cit.* p. 185.

⁷¹ Margarita Rivera Mendoza en: López R, S. *et al. Op Cit.* pp. 124-125.

⁷² Sergio López Ramos en: López R, S. *Et al. Op. cit.* p.: 20.

⁷³ José René Alcaraz González en: López R, S. *Op. Cit.* p. 69.

⁷⁴ Bourcier, P. *Historia de la Danza en Occidente.* Trd. Roger Alier. Blume. Barcelona, 1981. p. 47.

⁷⁵ *Ibidem.*

⁷⁶ *Ibidem.*

⁷⁷ *Ibidem.* p. 48.

⁷⁸ *Ibidem.*

En 1562 el Cancilio de Toledo insiste sobre éstas normas, lo cual nos indica que en la persistencia de la prohibición, está la persistencia de la costumbre.

“...el concepto del hombre hecho a imagen y semejanza de Dios, implica el menosprecio de cuerpo y el enaltecimiento de la inteligencia y la razón, cuyo fruto más importante sería la ciencia, cual Luzbel, se reveló contra su origen divino, llegando incluso a negar a Dios, sustituyéndolo por el concepto de naturaleza, y aún en éste se considera al hombre como la máxima creación de la naturaleza.”⁷⁹ Y a la mujer como un objeto al servicio y beneficio de la “máxima creación”, lo cual queda bien constatado cuando una mira y se ve tocada, por las formas sexistas tanto del pensamiento como de las acciones que de él desembocan, de la herencia judeo-greco-latina. Y éste fruto, la ciencia, cuando toma el cuerpo como su objeto de estudio, lo que hace es diseccionarlo, analizarlo, separarlo y algunas veces recomponerlo y sintetizarlo en un método completamente frío que no toma en cuenta la construcción psíquica que cada una tenemos de nuestro cuerpo, y se le ve entonces como un simple objeto, que se puede manosear y ultrajar en aras de la ciencia, separado de la mente y del alma; y bajo esta dinámica la única forma de alcanzar una vida espiritual sería desprendiéndonos del cuerpo y de la tierra, o sea la muerte. Y jamás se concibe una forma espiritual y armoniosa de la existencia en la tierra y con el cuerpo.

Como vemos el cuerpo es un sustrato de la existencia muy complejo, porque así lo han hecho los hombres, porque lo han dejado como algo de la tierra como algo femenino y sucio, ante el cual no deben dejarse seducir, porque dicha seducción correspondería a escuchar el canto de las sirenas o a mirar los ojos de Lucifer o a escuchar su parte femenina y dejarse vivir en ella, porque cuerpo somos todos y todas, y por lo tanto no tendría que ser algo femenino si es constitutivo del ser humano como especie y como ser psíquico.

MOTRICIDAD Y LATERALIZACIÓN.

Hasta el momento en el que aparece el habla, el movimiento es el único que puede dar fe de la vida psíquica de la niña. El movimiento es esencialmente desplazamiento en el espacio y posee tres formas⁸⁰:

- 1) Pasivo o exógeno, contraerse a las fuerzas exteriores, de las que la más importante es la gravedad.
- 2) Desplazamientos autógenos o activos, ya del propio cuerpo en el medio exterior, ya de objetos que se encuentran en dicho medio: locomoción o presión.
- 3) Desplazamiento de los segmentos corporales o de sus fracciones, unos en relación con otros, se exteriorizan como actitudes y como mímica.

En la etapa preescolar suceden cosas fundamentales que permiten a la niña estructurarse en el espacio exterior y estructurar su propio esquema corporal, mediante el reconocimiento de su cuerpo para así poder orientarse en ejes, lo

⁷⁹ José René Alcaráz González en: López R, S. *Op. cit.* p. 69.

⁸⁰ Wallon, H. *Psicología del niño.* p. 128-129.

que más adelante facilitará su desarrollo. A los tres años la niña tiene una motricidad armoniosa y espontánea, tiene buena coordinación entre piernas y brazos, sube y baja rápidamente las escaleras y ha adquirido gran habilidad en el plano oculo-manual (motricidad fina). Es en éste momento en el que la niña tiene una expresión máxima en sus gestos y el carácter de sus movimientos es global; hasta los cuatro o cinco años la armonía y ritmo de sus movimientos llegan a una perfección, y es en éste momento del desarrollo en el que se establece la lateralidad, que le servirá para una mejor y mayor orientación del cuerpo en el espacio.

El desarrollo gráfico está en función del desarrollo perceptual que a su vez está involucrado con el buen desarrollo motor, así como con el significado y comprensión que la niña va pudiendo dar a los símbolos que se usan en el mundo de las adultas. La motricidad nos permite descubrir y ser parte del medio social y biológico, y de su óptimo desarrollo, dependerá o llevará de la mano, el buen desempeño intelectual.

La lateralidad está en función del hemisferio predominante para la acción en el organismo y si ésta es modificada y por lo tanto no se le permite desarrollarse, la niña tendrá problemas en el control motor y en el aprendizaje, por eso lo mejor y más recomendable es que se le permita explorar y encontrar por sí misma su lateralidad, mediante las actividades motrices globales.

La lateralidad es fundamental para que la niña pueda ubicar su cuerpo en el espacio y de esta forma pueda darse cuenta de la tridimensionalidad del espacio, que implica una noción de volumen corporal y tendrá que ubicar la derecha e izquierda no sólo de su propio cuerpo sino de los objetos y de las demás personas con las que convive. El conocimiento del espacio hace posible al mismo tiempo el conocimiento de los límites del propio cuerpo. La lateralización definida por H. Hécaen,⁸¹ es la mano preferida en las tareas manuales nuevas. Para las que la mano activa, que es la preferida, tiene la iniciativa del acto, y la mano equilibrante asegura la realización del acto, o sea sirve de apoyo. Y por tanto la evolución de la lateralización estará ligada al uso constante de la mano predominante, y dicha distinción sólo está ligada a una diferenciación del tipo funcional: escribo con la derecha.

Existen dos tipos de espacialidades involucradas en la formación de la lateralidad⁸²:

- 1) Espacio Postural: usa de referencia su propio cuerpo para orientarse hacia derecha o izquierda.
- 2) Espacio Circundante: usa las características del lugar mismo como referencia para desplazarse en él (ej. Correr hacia la ventana, voltear hacia la puerta).

Es hasta los 4 ó 5 años, cuando la niña, comprenderá que tiene una derecha y una izquierda de cada lado de su cuerpo, pero ignora cuáles miembros le corresponden a cada una. A los 6 ó 7 años puede distinguir sus dos manos y

⁸¹ Lurcat, L. *El niño y el espacio. La función del cuerpo*. Trd. Ernestina C. Censes. Primera edición al español. Fondo de Cultura Económica. México, 1979. p. 24.

⁸² *Ibidem*. p. 26.

sus dos pies, y más tardíamente sus dos ojos, y es hasta los 8 ó 9 años es cuando puede distinguir realmente la parte derecha de la parte izquierda de su cuerpo.

Según G. N. Seagrim la evolución del esquema espacial es de la siguiente manera⁸³:

- 1) Control de las coordenadas espaciales del sujeto en sus coordenadas corporales izquierda y derecha, pies y cabeza, delante y atrás.
- 2) Objetos que presentan características espaciales: arriba, abajo, etc.
- 3) Espacio local con límites determinados psicológicamente: cerca y lejos del propio sujeto.
- 4) Espacio geográfico con las coordenadas convencionales: norte, sur, este y oeste.
- 5) Espacio cosmológico entre los planetas y sus soles.

Hasta los seis o siete años un cuerpo o una cara son tan familiares para la niña que puede dibujarlos de memoria. La utilización del espejo le permite a la pequeña asociar las informaciones visuales a las informaciones táctiles y de movimiento. Para que la niña preescolar logre aprenderse los nombres de las partes del cuerpo es necesario vincularlo con una actividad perceptual significativa, como lo sería, en éste caso, la danza, así no es recomendable, por no ser significativo, el uso de muñecos o imágenes de esquemas, como referencia, porque es únicamente referencia visual, y lo que necesitan para un buen aprendizaje significativo, es vivenciarlo. ¿Para qué conocer su cuerpo a partir de un monigote pintado, si tiene ahí mismo su cuerpo, que también pueden sentir, oler, y mirar cómo se mueve en un espejo, y mirar cómo se ven los cuerpos de sus demás compañeras?

El progreso más significativo en el plano del desarrollo motor está en mantener alguna postura corporal y el control del tono muscular, de lo que dependerá la evolución de las funciones perceptivas y de la atención. Situación que también se trabaja en la danza, el estudiante, en éste caso la niña preescolar, tiene toda su atención y sus cinco sentidos en lo que está pasando en la sesión dancística, porque ésta, esta presente como un juego, y como juego que es no hay nada más importante que él ni nada que impida jugarlo, porque el mundo es aquí y ahora, y eso, es todo lo que importa. Entonces la niña no tendrá problemas de atención en algo que ella está creando y que disfruta. Porque para que pueda crear una variación de movimientos, por no llamarle coreografía, la niña necesita estar presente con todo su ser, con sus cinco sentidos y con sus emociones, sentimientos e ideas que vayan surgiendo de lo que está creando.

Cuando las niñas ya han obtenido la suficiente madurez como para poder controlar su cuerpo y los movimientos que en él se miran, su cuerpo les “desobedecerá” sólo cuando se encuentren en conflicto, o sea, cuando deban luchar contra sentimientos ambivalentes, o sea, cuando se les antepone la obediencia, que “deben” a sus madres y a las adultas, a la comprensión, que se les deja como algo que *“ya entenderán cuando sean grandes”*.

⁸³ *Ibidem.* p. 28.



La danza es importante para la niña preescolar porque, en esta etapa se vive en una unidad corporal, siendo incapaz de verse como un cuerpo conformado por extremidades, que a su vez se dividen; y lo que la danza le permite es justamente eso, poder percibir la independencia de sus partes, que cada una se puede mover en distintas formas y calidades de movimiento, para después volver a la imagen global bien organizada, de su cuerpo sin que quede fragmentado; que pueda entender que es una unidad compuesta de partes móviles, pero que no son independientes y que sienta cómo los movimientos tienen un centro de origen, que mantenga una unión y armonía y fluidez para danzar.

La danza también le ayuda a trabajar la lateralidad y el arriba y abajo, le permite reconocerse en su cuerpo y a otros cuerpos, (los de sus compañeras), potencializa sus habilidades de coordinación, fomenta el uso de la imaginación y por supuesto le permite expresar sentimientos, emociones e ideas que no puede nombrar en el lenguaje hablado, no porque no los entienda, si no que no se ha apropiado aún de la categorización que la adulta hace de ellos. La niña sólo siente y sabe lo que siente porque lo siente y lo puede decir danzando, llegando a ser para ella un placer porque la danza la ve entonces como un juego en el que todos estamos en igualdad de condiciones y todos podemos proponer e improvisar.

Lo importante es, más bien, que hagan una exploración de sus movimientos por medio del tanteo, que el enseñarles una postura o una manera de moverse concretas y que tal vez están limitando su expresión. Debe haber una imitación de forma última a seguir, no de las formas empleadas, para dar lugar a ese último gesto, permitiendo así, que explore su potencial creador y que rebase sus obstáculos logrando formas que estén a su alcance, según el momento de su desarrollo; la ayuda que se debe dar es, afectiva impulsándolas constantemente para que lleguen a la forma final, por sus propios medios, y así se sienta con la seguridad y capacidad, de realizar los ejercicios y acciones específicas, así como también las improvisaciones y poder jugar con éstas en combinaciones propias de ella misma.

Al danzar en conjunto, con otras compañeras, se va creando una conciencia del espacio exterior y del espacio que el cuerpo ocupa, y del espacio que es necesario para cada actividad. Así como una complicidad entre compañeras y una comunicación que de otra forma no existe, es una comunicación sin palabras, es sólo con energía, es sentir a la otra, para entonces a partir de ella, poder manifestarme yo, con todas las implicaciones que esto tiene.

LA DOCENTE EN EL SALÓN DE DANZA.

“El maestro tiene por tarea esencial desarrollar el respeto y el amor a la verdad, la reflexión personal los hábitos de libre examen al mismo tiempo que el espíritu de tolerancia; el sentido del derecho de la persona humana y de la dignidad, la conciencia de la responsabilidad individual al mismo tiempo que el sentimiento de la justicia y de la solidaridad sociales, y la adhesión al régimen democrático y a la República”

*Gregorio Torres Quintero.
Maestro egresado de la Escuela Normal Superior.⁸⁴*

El papel de la maestra dentro del aula de danza es el de facilitadora o guía, basado esto en que se supone que posee el entendimiento teórico del desarrollo psicológico y motriz de la niña en sus primeros años y el conocimiento de la forma en que la experiencia del juego puede ser un apoyo emocional que fomenta el intelecto y la creatividad infantil, así como la comprensión y ejecución de la danza no sólo con la mente sino con todo el cuerpo, las emociones y el espíritu. Se espera que la docente nutra y analice simultáneamente el juego y que funja de apoyo sin entrometerse demasiado, poniendo límites a las niñas y que establezca reglas que faciliten y mejoren la convivencia en el grupo. Y hacer del aprendizaje de la danza un aprendizaje activo. No meter a las niñas en un molde ni dejarles que sus cuerpos aprendan fórmulas, sino, dejarles que sean creativas todo el tiempo.

“Si la danza se enseña correctamente, deviene, en una extensión del movimiento natural de la niña. La motivación es intrínseca a la energía efervescente que poseen, porque pasan horas en un reposo forzado, mientras permanecen sentadas en los pupitres del salón de clases”⁸⁵. Y la clase de danza se convierte en un excelente medio para que esa motivación y energía natural se asome y encuentre un espacio y modo de expresión, y como un motor de la creatividad que las estudiantes tienen en ésta edad.

La niña físicamente inepta, la de sobrepeso, o la tímida; *“con frecuencia, tienen una necesidad urgente de expresiones físicas que se frustran en actividades competitivas exteriores, pero que pueden quedar satisfechas en la clase”*⁸⁶ de danza. Por esto el programa y la docente deben ser lo bastante flexibles para adaptarse a las necesidades de cada estudiante, y cubrir satisfactoriamente los objetivos y propósitos que posee cada unidad por apartado del programa.

Es importante que la docente tenga conciencia de género, para que así, permita un juego más libre, sin que exista en la atmósfera del salón la consigna de que determinadas cosas y movimientos son solo para niñas y que otras son solo

⁸⁴ Rockwell, E. *Ser maestro. Estudios sobre el trabajo docente*. El Caballito. Secretaría de Educación Pública. México, 1985 p. 1.

⁸⁵ Wiener, J. *Movimiento creativo para niños. Un programa de danza para la clase*. Trd. Pilar LLorens. Jims. Barcelona, 1972. p. 32.

⁸⁶ Wiener, J. *Op cit.* p. 33.

para niños. La docente debe permitir a las alumnas que exploren todo su potencial sin la cuartadura que el género social puede acarrear a todo esto.

Si la finalidad de la danza es la formación de seres completas y armoniosas consigo mismas y con su medio, entonces se les debe dar toda la libertad de explorar, de ser y de sentir. Para que así las niñas no tengan que empezar a posponer el placer que produce la creación y la expresión por el cumplimiento de estereotipos sociales de género, anticuados y absurdos, que únicamente fomentan la desigualdad y todas las consecuencias que de esto se desprenden, como pueden ser: frustración, rencor, odio, impotencia, etcétera, etcétera, por mencionar sólo algunas.

Es importante señalar que, para que exista una buena comunicación entre la facilitadora y las alumnas, es importante que la docente haya sido sensibilizada ante las técnicas que va a utilizar y que haya podido desarrollarse del todo en cada técnica; la docente tiene que pasar todo el proceso de búsqueda, para que pueda en verdad compartirlo con las niñas, y que pueda entender a lo que se están enfrentando. En concreto no se puede hablar de danza y mucho menos enseñarla si no la ha vivido en y con todo su ser. Porque no estaría enterada de todo lo que una tiene que padecer y vivir en sus procesos internos de sensibilización y soltura, y de identificación de su ritmo interno; y por lo tanto no sería comprensiva y no sabría guiar de una forma amorosa e inteligente a las estudiantes.

La docente de danza debe mantener un balance entre la teoría y la práctica. Lo más recomendable es que se mantenga entrenando constantemente, aun que deje de ser interprete o ejecutante, y que continúe su formación teórica con respecto a la danza y en torno a otras artes para nutrir su trabajo, una forma muy didáctica de adquirir inspiración es, leyendo las autobiografías o biografías de distintos bailarines y bailarinas que han existido a lo largo de la historia de la danza, y que no sólo se quede con las lecturas que abarcan el género que esté desarrollando o bajo el que se haya formado. Es importante que también estén instruidos, ya sea práctica o teóricamente, sobre algunas o alguna danza nativa o folklórica, porque son éstas las que propician más, la expresión del ser humano por entero.

El balance entre la teoría y la práctica, permite que ambas se nutran constantemente entre sí, y que entonces pueda evitarse que la docente no pueda responder a las preguntas de las estudiantes, o que no sepa acerca de la historia de la danza que se está enseñando, y que es esencial para que las alumnas puedan interiorizar ciertos aspectos que hacen a esa danza como es, y que más tarde los puedan expresar e integrar a sus danzas. La importancia de que se nutra de otras artes, es para que pueda tener ideas frescas para sus clases y para coreografías, y para que el trabajo con imágenes, sea más rico y productivo.



“Las actitudes, ideas y modos de interpretar la realidad que la docente tenga, es lo que les transmitirá a las estudiantes”⁸⁷, ya sea de forma explícita o implícita, y por eso es fundamental que la docente sea una persona sensible, empática, amorosa, respetuosa, que pueda poner límites sin lastimar tanto emocionalmente como físicamente a las estudiantes, que tenga conciencia de género, y por supuesto que haya sido sensibilizada en el arte de la danza, para que los objetivos que nos competen, en esta tesis y para este Manual, se cumplan de la manera más satisfactoria. Y teniendo muy en cuenta que la docente es un ejemplo de vida y comportamiento para las estudiantes aún fuera del salón de clases y que justo por eso su trabajo implica muchas otras funciones adicionales a la enseñanza formal en el salón de clases.

A continuación presento una serie de seis cuestionamientos que más que sólo eso, tendrían que fungir como principios fundamentales para la docente. Y que toda persona en servicio tendría la obligación de reflexionar sobre éstos seis principios, para así ser lo bastante realista sobre los alcances que tiene la clase, ella como docente, y de qué forma puede satisfacer las necesidades de las estudiantes, para esto debe tener conocimiento de la etapa de desarrollo psicológico en la que se encuentran, y las capacidades, limitantes y características que esto supone, para así tener un conocimiento más amplio de la generalidad de las alumnas para después, poder involucrarse con cada una personalmente, lo cual creará no solo un fuerte vínculo afectivo, sino que la estudiante se sentirá mucho más segura de sí, por saber que tiene el apoyo y la comprensión de la docente.

Así, la docente debe tener bien claro⁸⁸:

1. ¿Quiénes son sus alumnas?
2. ¿En qué medio se desenvuelven?
3. ¿En qué medida les puede proporcionar una clase placentera?
4. ¿Qué alternativas reales les ofrece?
5. ¿Qué beneficios obtienen de su clase que en otro sitio no pueden adquirir?
6. ¿En qué medida les satisface la necesidad de información y conocimientos útiles para un buen desenvolvimiento en el medio y con los otros seres que les rodean?

Responderé a estas interrogantes según mi experiencia docente:

1. Niñas de preescolar.
2. Un poblado a las afueras de la Ciudad de México.
3. Siendo amable, tolerante y respetuosa, de las necesidades de cada alumna.

⁸⁷ Fierro, C. *Transformando la Práctica Docente. Una propuesta basada en la investigación-acción*. Paidós. Buenos Aires. 1984. p. 31.

⁸⁸ Estas preguntas fueron extraídas (y adaptadas a las necesidades correspondientes para este documento) de la Antología de Lecturas del taller de “*Didáctica Aplicada a la Danza I*” dirigido por Norma Argelia Bautista Méndez

4. El ser empática y saber por lo que están pasando, para así no forzarlas y que de ellas surja la necesidad de ser parte de la clase.
5. Para contestar a ésta pregunta está todo lo que se ha planteado en las secciones anteriores, pero igual seré breve: la danza sirve como unificadora para el grupo en el sentido del desarrollo cognitivo, respecto del juego simbólico, de las imágenes mentales, del desarrollo social y emocional y de autoconcepto; y para que cada niña vaya descubriéndose a sí misma, logrando el equilibrio entre las cuatro entidades constitutivas del ser.
6. Permitiéndoles la exploración e improvisación y fomentando el respeto entre el grupo, y aclarando cualquier duda por mínima que parezca, aún que de entrada una pueda pensar que no tiene mucha relación con la clase. En fin, permitiéndoles expresarse al 100% siempre y cuando no se interponga esto ante el bienestar de los demás compañeras.



Aspectos tan básicos como lo es la vida cotidiana, tanto de la docente como de las estudiantes, tienen grandes repercusiones dentro del salón de clases, por eso es importante que la enseñanza de la danza y todo lo que ésta implica, se les esté facilitando de una forma, en la que ellas puedan trasladar lo aprendido a los demás ámbitos de su vida personal. Por eso la danza es una de las artes más complejas, porque no es sencillo trasladar todo lo aprendido por el cuerpo y que constituye su mundo, a los demás ámbitos de la existencia, eso lleva años de constancia y amor por el trabajo, de lo cual depende también la forma en la que la docente realice la enseñanza de la danza, y de qué tanta sensibilidad haya desarrollado a lo largo de su formación, ya sea como bailarina o como docente. Porque es la docente quien tiene que enamorar a las estudiantes del arte que les está facilitando, si no es así, entonces no tendría mucho sentido ser maestra de danza.

El “quehacer de la docente es una tarea colectiva y regulada tanto por la institución”⁸⁹, como por intereses políticos y económicos, así como el ámbito social al que pertenece dicha institución. Analizando todo lo que esto implica, podríamos pensar que la labor de la docente está sumamente limitada, y de echo así es, lo cual hace nuestra tarea de difusión mucho más complicada porque hay que pasar por varios filtros reguladores, que responden a intereses que a veces resultan ajenos a la educación y al fomento de la cultura. Y que tienen que ver con una política económica de anti-cultura, que repercute en tener un menor presupuesto para el desarrollo cultural y espacios que cada vez son menos y sus costos de alquiler cada vez son más altos, así como instituciones públicas artísticas de una calidad vergonzosa y deplorable, que en lugar de crear seres sensibles crean, en su mayoría, bailarinas frustradas que jamás podrán ser ejecutantes porque su formación técnica no está bien desarrollada y los planes de estudio no buscan fomentar la sensibilidad que como bailarines e intérpretes deben de tener las estudiantes de Danza, sin importar el género al que ésta pertenezca.

⁸⁹ Fierro, C. *Op cit.* p. 31.

“(…) Dentro de las artes de las élites, la danza viene a ser algo así como la prima fea. Cómo iba a ser de otra manera si mucha gente ha dicho que es un arte que practican mayoritariamente “viejas y maricas”. Es más que probable que ésta sea una de las razones por las cuales es un arte semidevaluado y un tanto marginado, ninguneado. La danza no recibe ni del gobierno ni de la sociedad todo el apoyo y reconocimiento que se necesitaría para que ocupara el lugar que le corresponde dentro de la vida y el arte de México.”⁹⁰



Como vemos el trabajo que la docente debe realizar es muy arduo y complejo, porque tiene que lidiar no sólo con los humores y egos de las estudiantes, sino también con la política que la escuela tenga y con las ideologías que de dicha política se desprendan, y por si fuera poco, tiene que lidiar también con su vida social cotidiana que de entrada por ser bailarina no es sencilla, tanto en lo económico como en lo social; aun que con sus afortunadas excepciones.

Como docente una debe crear un ambiente cálido en el que quepa la negociación entre ella y las alumnas; y tener una actitud reflexiva a cerca de la práctica diaria en el salón de clases, para así, crear estrategias de enseñanza-aprendizaje más acorde con la clase de niñas que tenga por alumnas.

La imagen que una tenga como maestra y como persona de sí misma es fundamental, para poder vislumbrar las diferencias que existen entre la realidad educativa y la política educativa, y también para poder transmitir esto a las alumnas y que ellas mismas sean portadoras y creadoras de su propia voz. Que es la que les va a dar palabra, lugar e imagen en ésta sociedad y en el mundo.

⁹⁰ Eli Bartra en: Tortajada, M. *Op cit* p. 13-14.

TÉCNICAS DE DANZA.

En éste apartado explicaré cada una de las técnicas en las que baso mi trabajo práctico con las niñas del preescolar. Así mismo dejaré claro algunos de los conceptos que se manejan en cada técnica y que pueden ser susceptibles de crear confusiones, puesto que al abordar éstas técnicas, para mi es fácil hacerlo en la práctica porque así las he aprendido en mi cuerpo y el explicar con palabras lo que el cuerpo va comprendiendo a lo largo un curso en cada sesión de entrenamiento, no es algo sencillo, porque a veces se dan por entendido cosas de las que tal vez no se ha hecho una mención profunda. Así, trataré de ser lo más explícita en lo que corresponde a cada técnica, y de igual modo profundizaré en los conceptos que manejo.



Primero, la técnica como está vista en este trabajo, no es algo rígido que se deba cumplir tal cual, es sólo la base del conocimiento que se irá generando a lo largo de un curso, y que es susceptible de añadiduras, y para esto es necesario que la docente tenga conocimientos fuertes en el área de la danza o de la expresión corporal, así como de la enseñanza. Entonces, una técnica es sólo un modo de aproximarse a un conocimiento específico y a una forma nueva de vivirse tanto en el propio cuerpo como en el medio social y biológico.

Las técnicas de danza son, "*técnicas extra-cotidianas*"⁹¹ que tienen su principio fundamental en el uso de la máxima energía para un mínimo resultado, cosa diametralmente opuesta a los principios del mínimo esfuerzo que caracterizan a las técnicas cotidianas, que se refieren al uso cotidiano del cuerpo según la cultura en la que se esté inmersa. Las técnicas extra-cotidianas tienen que ver con la energía pura de la bailarina. "(...) *Es la sustancia de su presencia escénica.*"⁹²

La técnica, en danza, sirve para que las estudiantes puedan adiestrar su cuerpo y para aprender a sentirlo en estado óptimo, según la técnica dancística que se esté practicando, porque es sabido que, según el tipo de entrenamiento que se realice le corresponderá un tipo de cuerpo y de movimiento. La técnica nos permite meter nuestro cuerpo en una dinámica de vida distinta, nos da fuerza y experiencia corporal, da forma y estética a los músculos, para después permitirnos salir y explorar nuevos movimientos y formas y dinámicas de movimiento; las cuales nos serán menos complicadas, porque nuestro cuerpo ya tiene un lenguaje y adoptar otro le es más sencillo. Gracias a la técnica una puede alcanzar y regodearse en las apetencias del espíritu.

"...la instrumentación de la técnica, es lo menos técnico, porque pasa por el cuerpo; o sea, lo general se aplica en y desde lo particular. La técnica separa y une a la persona respecto de un campo de trabajo, donde el cuerpo, las

⁹¹ Barba, E. *Op cit.* p. 34.

⁹² *Ibidem.* p. 36.

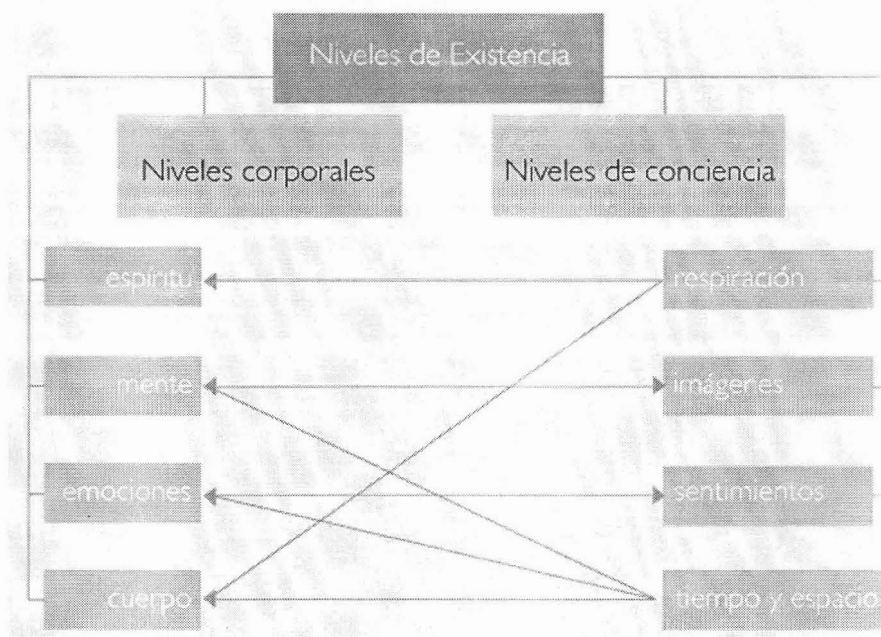
*emociones y el movimiento se unen en juego... Toda técnica es técnica del cuerpo.*⁹³

Esto quiere decir que debemos trabajar mucho con la energía de las estudiantes, para que ellas mismas puedan generar un nivel altísimo de energía con el cual trabajarán a lo largo de cada sesión, y que se mantendrá durante algunas horas después, y que con el tiempo se verá que están siendo sensibles ante estos hechos querrán cada vez más, trabajar su energía. La búsqueda de las oposiciones en las calidades de movimiento, es una de las formas más didácticas para que puedan permitirse el mayor flujo de energía, por que si la energía no aumenta, entonces la oposición no podrá ser percibida por el espectador.

El manejo de la energía dentro de la danza es básico para darle intención al movimiento, y una debe ser muy cuidadosa, porque comúnmente se confunde la tensión muscular con la energía, y la energía genera fuerza y permite el libre flujo del movimiento corporal y que dichos movimientos adquieran distintas cualidades e intenciones, y que puedan generar tensión pero en el espectador, más no en los músculos, porque esto solo provoca agotamiento en la bailarina ejecutante o intérprete según sea el caso.

LA DANZA DEL MUÑECO.

Es un método de improvisación y sensibilización desarrollado por Pascal R. Greub, quien maneja dos niveles de existencia:



⁹³ Calmels, D. *Op. cit.* p. 41.

Lo que en el diagrama⁹⁴ se quiere decir es, que los distintos niveles, tanto de conciencia como corporales, deben estar en armonía y equilibrio, porque como podemos observar en el diagrama están en constante comunicación y si uno solo de éstos, se ve alterado los demás por lo tanto también se modificarán, y lo que nos dice Pascal Greub es que para equilibrar los niveles de conciencia y por lo tanto los corporales, siempre hay que pasarlos por el Yo, por medio de la respiración profunda, nótese que aquí se está tomando a la respiración como fundamento de la existencia en cualquier nivel, y que de hecho así lo es, sólo que en éste sentido se pide que la respiración sea lo más conciente y controlada posible, que el acto de respirar no sea solo inhalar y exhalar, sino *nutrir de vida al ser entero* llegando a cada uno de los niveles, siendo concientes todo el tiempo de, en qué lugar se está depositando el oxígeno que se respira y de qué manera se está realizando la exhalación.

La respiración es la conexión entre cuerpo y espíritu, que a la vez nos nutre de vida. El espíritu en éste trabajo, lo entendemos como la máxima energía dadora de vida, o sea *la naturaleza, el cosmos, la existencia*. El cuerpo para existir necesita fundamentalmente de la respiración así como del tiempo y del espacio para poder decirse en el mundo, un cuerpo no puede existir sin que antes exista un espacio que lo contenga, un tiempo que le dé contexto y la energía de vida que le dé contenido.

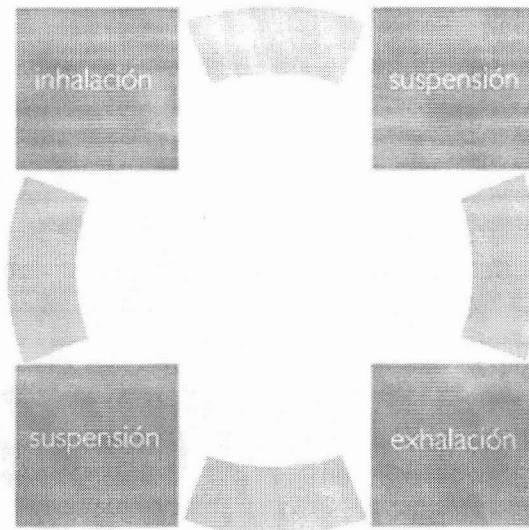
De igual manera la mente y las emociones necesitan del tiempo y del espacio para poder existir en un ser; las emociones se despliegan en sentimientos y la mente se sucede en imágenes para poder habitar un cuerpo, y que éste las pueda decir en el mundo por medio del movimiento que será un espejo de lo que un ser humano esté padeciendo en su existencia, sin que el término padecer esté visto como algo negativo, sólo como una forma de habitar un cierto momento dentro de la existencia.

El sentido rítmico instintivo que nace del palpar del corazón, de la cadencia del caminar, de la armonía de la conversación, etcétera. Se equilibra mediante la respiración profunda que genera armonía entre los niveles de existencia: corporal y de conciencia. La respiración es, también, el medio de comunicación con el mundo exterior y el interior de nosotros mismos; por medio de la inhalación conocemos el mundo que nos rodea, podemos saber si es hostil o amable, lo asimilamos y nos nutrimos de él; en la exhalación le damos vida al medio, sedemos una pequeña parte de nuestro ser para que otros organismos del planeta puedan vivir. Es un constante dar y recibir vida y energía.

Para explicar el trabajo de la respiración, de una forma más independiente y conciente usaremos un diagrama que ilustra *la respiración* que oxigena profundamente al organismo, y que es utilizada en la técnica de Hatha-yoga⁹⁵:

⁹⁴ Es un diagrama que elabore en base a las enseñanzas recibidas por Pascal R. Greub en su taller de "Técnicas de improvisación y composición para bailarines".

⁹⁵ Calecki, M. y Thévenet, M. *Técnicas de bienestar para niños. Expresión corporal y yoga*. Trd. Nuria Pérez. Primera reimpresión. Paidós, Madrid, 1992, p. 134.



En este cuadro se pueden observar los cuatro momentos que tiene la respiración profunda que son: inhalación, suspensión, exhalación, suspensión. Para poder realizar de una manera más adecuada esta técnica es recomendable que cada momento de la respiración tenga la misma duración, o sea, inhalar por 4 segundos, suspender por 4 segundos, exhalar por 4 segundos, suspender por 4 segundos. Los tiempos de duración pueden variar según la práctica que se vaya teniendo, desde los 2 segundos hasta los 6 o tal vez un poco más, dependiendo de la práctica y del control respiratorio que se tenga. Por que si se está empezando a sensibilizarse en la *respiración profunda* y se quiere empezar con 6 segundos puede causarse mareo por hiperventilación, y lo que buscamos no es ser seres hiperventilados y mareados con el cerebro inflamado, lo que queremos es que la respiración oxigene al máximo nuestro organismo, nuestro cuerpo y que nos sirva de conexión con el espíritu.

Al proponer esta técnica de respiración lo que busco es que se vaya teniendo paulatinamente una conciencia constante de la misma, o sea que el individuo esté todo el tiempo conciente de cómo está siendo su respiración, pero no preocupado en ella, para que de ésta forma la pueda modificar según sus necesidades en un momento específico. Y que paulatinamente la pueda mantener como una constante independiente de los influjos corporales.

La *técnica de la danza del muñeco*, tiene su base en lo que esté pasando en la respiración, por que ése ritmo, el de nuestra respiración, será el que dirija, en un primer momento, nuestros movimientos, con todo lo que ya hemos visto que implica el tener un ritmo de respiración constante y profundo, para después incorporarle a nuestros movimientos, la cadencia, vida y sentimiento que nos proporciona la música.

Para realizar *la danza del muñeco* primero hay que trabajarlo con nuestras manos; dejar que primero una mano, y más tarde la otra, sea la que dirija sus movimientos dejándola fluir en sus propios impulsos. Mas tarde debemos tomar el cuerpo de la mano en nuestro cuerpo, seguir los impulsos de movimiento que

nos vayan surgiendo, pero siempre debe ser uno a la vez, o sea una parte del cuerpo y un movimiento por impulso.

Dejarse guiar por una parte privilegiada de vida, o sea una parte de mi cuerpo, la que yo decida es la que dirigirá los movimientos, y todo el cuerpo se moverá en consecuencia del impulso primero de esa parte privilegiada, que puede ser: la cabeza, un brazo, una rodilla, un dedo, etcétera, la que yo decida, o la que sienta necesidad de mover en primera instancia. Y no olvidar jamás que debemos seguir el impulso, o sea no pensar, solo dejar que nuestro cuerpo fluya en impulsos para que vaya sintiendo libertad en decirse. Permitir que el impulso de movimiento adquiera resonancia en todo el cuerpo, esta clase de movimiento nos *"proporciona la transición del movimiento intencionado al movimiento sentido."*⁹⁶

El propósito de ésta técnica es dejar que el cuerpo hable por sí mismo y se diga en el mundo, por medio de la continuación de impulsos, y mediado todo esto por la respiración, la cual debe estarse manejando y recordando constantemente, ya que es el flujo de ritmo y vida que tendrán nuestros movimientos.

La respiración debe mantenerse siempre como un ritmo constante independiente del ritmo de los movimientos, porque nuestra existencia corporal depende en gran parte de la oxigenación que se le esté proporcionando. Así, aun que los movimientos sean cortados o fluidos, o se combinen distintas cualidades de movimiento en una sola frase, la respiración debe mantenerse en una constante para que la vida del organismo y la fluidez de la danza se continúen.

El ritmo de la respiración y el ritmo corporal deben ser distintos porque una bailarina terminaría exhausta por hipo-oxigenación si sus movimientos fueran cortados y por lo tanto su respiración también; no le daría tiempo a su organismo y a su cuerpo para que tomaran el oxígeno y energía necesarios del medio exterior, para ventilarse y para intercambiar información y vida.

Ya habiendo trabajado cada uno nuestros impulsos, es recomendable hacerlo ahora en parejas y después en tríos, lo cual crea una comunicación entre los participantes, que va más allá de las palabras y de los sentidos, es casi espiritual, se convierte en un acto de amor y comunicación corpórea, por que deben estar en sintonía con lo que sus movimientos están diciendo, esto no quiere decir que deban estar haciendo cosas similares, si no que deben saber qué está tratando de expresar su compañero, cosa que no se puede saber con palabras sino con mera intuición y sentido rítmico, al estar compartiendo el espacio y el tiempo en armonía de sensaciones y movimientos.

Una vez trabajado y profundizado en el ejercicio en parejas y tríos, entonces se le pide a las compañeras que hagan una frase de improvisación como solistas, teniendo un tema en específico, el cual puede ser sólo una palabra o una idea más compleja, o quizá quieran narrarnos una historia; recordando que la frase de movimiento que se elegida y se ejecute debe tener un inicio, un desarrollo, y un final.

⁹⁶ Wiener, J. *Op cit.* p. 89.

Para llegar a la ejecución de esta técnica de una forma congruente y aceptable, es necesario trabajarla constantemente y por varios meses, y que las personas con las que se trabaje tengan más o menos la misma experiencia corpórea y/o dancística, para que el grupo crezca de una base homogénea y entonces las aptitudes y habilidades de las estudiantes sean plenamente visibles y explotables.

HATHA-YOGA PARA NIÑAS.

M. Calecki y M. Thévenet,⁹⁷ han hecho una selección de posturas del Hatha-yoga, para compartirlo con las niñas más pequeñas, dicha selección la han realizado en función de necesidades específicas, que son: calmar, despertar, equilibrar y recentrar.

Posturas para Calmar:

La muñeca de trapo

La gaviota

El feto

La estatua

La hoja doblada

La respiración consciente

La respiración alternada

Se recomiendan después del receso en la escuela, o al llegar a casa, antes de comer y dormir, o cuando la niña esté inquieta y lo requiera.

Posturas para Despertar:

La mariposa

El arado

La pinza

El pez

El gato- el perro

Kapalabhâti

El monigote hinchable

Se recomiendan antes de la sesión de yoga o danza, para hacer la tarea, para iniciar el día.

Posturas para Equilibrar:

Elevación de las piernas

El barco

La mesa

La silla

La rana que se dispone a saltar

El árbol

La respiración cuadrada

Se recomiendan al finalizar la sesión de yoga o danza, para reanudar la atención, o cuando sea necesario, excepto después de comer.

⁹⁷Vease en: *Técnicas de bienestar para niños. Expresión corporal y yoga.* Trd. Nuria Pérez. Primera reimpresión. Paidós, Madrid, 1992.

Posturas para Recentrar:
Escuchar los ruidos
La abeja
Concentración en un objeto
Tratak
Visualización

Las tres fases de la respiración

Se recomiendan durante la sesión de yoga o danza o en cualquier momento que se necesite, ya que estos ejercicios en particular estimulan la imaginación, la atención, la concentración y por supuesto estimulan el ritmo constante de la respiración y por lo tanto permiten que el cuerpo se oxigene.

Esta técnica de Hatha-yoga, como nos la presenta Calecki, es de mucho beneficio para las niñas pequeñas, porque es para realizarse no sólo en el salón de danza, sino que también se les puede entregar una guía a las madres para que las trabajen junto con sus hijas y de esta manera puedan crear una forma de comunicación entre ellas y sus hijas y trabajar también, los propósitos que tiene cada ejercicio. Como se diría ordinariamente, *matarían dos pájaros de un tiro*, y ellas mismas, las madres y sus hijas sentirían los beneficios que el Hatha-yoga tiene para el ser humano.

Dichos beneficios son, la estimulación del Sistema Nervioso Central y Simpático, así como el fortalecimiento y alineación de la columna vertebral, estimula la irrigación sanguínea, lo cual permite una claridad en el pensamiento, mejora la memoria y la concentración, y permite que los músculos se mantengan bien oxigenados. A lo largo de la práctica del yoga se va desarrollando la respiración yóguica que permite una superoxigenación que compensa la inmovilidad a la cual las niñas están sujetas en el salón de clases ordinario.

MOVIMIENTO CREATIVO PARA NIÑAS.

Esta es una técnica que fue “inventada” por Isadora Duncan, y que ahora ha sido retomada por Jack Wiener y John Lidstone⁹⁸ en la realización de su libro: *Movimiento creativo para niños*. Digo que fue “inventada” por Isadora Duncan por que ese era el postulado que hizo novedosa su danza: la imitación de las formas de la naturaleza, permitiendo que el alma y el espíritu quedaran expuestas en los movimientos. Para que esto pueda suceder en su totalidad es necesario que antes la alumna esté sensibilizando su ritmo respiratorio, porque como ya vimos la respiración es el medio de comunicación entre el cuerpo y el espíritu, y para que el espíritu y el alma puedan ser dichas por medio del movimiento es necesario que su vínculo, la respiración, esté trabajado solidamente, y que se le permita encontrar a la alumna su propio ritmo interno.

Lo que proponen Wiener y Lidstone⁹⁹ es que las niñas al danzar lo hagan con texturas de movimiento. Para mayor entendimiento lo separaremos en formas y calidades, con formas se refieren a: deslizarse, andar, girar y saltar, y con calidades se refieren a hacer las formas ya dichas pero ahora como: arcilla,

⁹⁸ Wiener, J. *Op cit.*

⁹⁹ *Ibidem.*

alambre, liga, piano. Tomando como centros esenciales de movimiento, la cabeza, el pecho, el ombligo y las ingles, o sea, que para realizar esta danza debe haber una sensibilización de éstas partes del cuerpo, mediante un calentamiento previo. O bien en la realización de la técnica de la danza del muñeco poner especial énfasis en éstas partes.

Para las niñas preescolares tal vez sea muy dificultoso el realizar estas formas de movimiento combinadas con las calidades de movimiento, así para ellas, lo que haremos es poner énfasis en las calidades de movimiento, que pueden ser, no solo las descritas arriba, sino también, el decirles que piensen en ser una nube, el viento, el mar, una montaña, un árbol, etcétera. Recomendaría que no se usaran las imágenes de animales por que las pequeñas de ésta edad lo que hacen entonces, es mera mímica, y eso, no es lo queremos en la clase de danza, lo que deseamos que pase, es que ellas mismas se miren y vean cómo pueden ser y verse de diferentes "formas" y texturas, o sea, de diferentes esencias. Las calidades de movimiento permiten a las estudiantes sentir, dicho movimiento, lo que implica que la niña esté bien involucrada con lo que está diciendo en su danza.

La importancia de no hacer mímica durante el trabajo, es para permitir la máxima exploración corporal por medio del movimiento, porque de nada sirve que las niñas hagan movimientos que sabemos bien qué significado tienen, o que a leguas se puede saber qué quieren decir, lo importante es que mediante la abstracción de los movimientos no explorados, puedan expresar lo que quieren decir mediante el uso y manejo de su energía corporal y de la dinámica movimiento. O sea, que el mensaje de la danza no tenga una relación obvia con los movimientos.

*"El enfoque de la danza...pone de relieve la importancia del sentimiento, como el factor que transforma el movimiento físico, básico del niño en movimiento creativo. Es un enfoque que no está interesado en actuaciones perfeccionadas, sino exclusivamente en su proceso...Permite al niño bailar con regocijo y confianza por que cada gesto, cada movimiento, se origina en él y es de él...se le estimula para que cree su propia danza a partir de sus propios sentimientos y de su propio movimiento."*¹⁰⁰

Es importante que en la instrucción de éste ejercicio se les diga a las niñas que imaginen que *son* una nube o árbol o lo que se esté trabajando, el punto es que jamás se les debe decir que *hagan como que son...* porque entonces eso será lo que nos darán; y lo que queremos trabajar, entre otras muchas cosas, son las posibilidades del *ser*. Así, deben estar bien convencidas de que en verdad están siendo eso: un elemento de la naturaleza que está lleno del espíritu creador y de máxima energía. Y también nos sirve para estar manejando la conexión del nivel corporal con el mental en la elaboración de imágenes, que habitan en un tiempo y espacio y que por supuesto tienen un ritmo de vida: la respiración.

Las imágenes que se recrean para hacer danzas son muy importantes porque permiten, tanto a las estudiantes como a las ejecutantes bailarinas, el nacimiento de sensaciones que se generan mediante la combinación del movimiento con la intención que éste tenga, digamos que la imagen le da una razón y sentido de

¹⁰⁰ Wiener, J. *Op cit.* p. 29.

existencia a una danza y permite al ejecutante mantener la energía en un cierto nivel, según las exigencias de la coreografía. La imagen es al movimiento, lo que el cause al río.

El uso de las imágenes para la improvisación dirigida es fundamental, porque con éstas la coreógrafa lo que hace es decirle a la bailarina interprete, qué es lo que desea de sus danzas. Se le muestra la música y después se le dicen las imágenes que ha de trabajar, y los momentos, musicalmente hablando, en los que cada imagen entrará en escena. Lo que la bailarina debe hacer es concentrarse y escuchar y dejarse invadir por la música, y mantener su atención a las instrucciones de cambio que la coreógrafa le vaya dando. De esto más tarde se puede hacer poco a poco una coreografía bien montada, recuperando los momentos que son de mayor significancia y buscando juntas, bailarina y coreógrafa, una forma de unirlos. Es importante señalar que para la realización de una improvisación dirigida la bailarina necesita ser interprete y no ejecutante, porque necesitamos que se deje en la danza, y que cualquier frase de movimiento por sencilla que parezca tenga un sentido y una intención.

MÉTODO.

PLANTEAMIENTO Y JUSTIFICACIÓN DEL PROBLEMA.

Lo que quiero estudiar es, cómo la danza y el arte en general, son enaltecedores del ser humano, y dicho en términos psicológicos, potencializan su desarrollo personal y en el medio social. El propósito del presente trabajo es colaborar con la sensibilización de seres humanos, por medio de esta estrategia que es, realizar una propuesta de enseñanza de la danza, como medio sensibilizador, a la población preescolar y que puede ser extensivo a todas las edades.

La intención primera de este trabajo es no sólo hacer sensibles a los seres humanos acerca de lo que la danza tiene para ofrecerles, sino también, que se abra una comunicación entre cada entidad del ser: mente, cuerpo, alma y espíritu. Para que de esta forma se pueda ser más empática y sensible ante los hechos que ocurren a nuestro alrededor, para así, procurar y propiciar una convivencia más placentera, llena de amor y respeto hacia los seres que nos rodean y hacia la naturaleza.

Dentro del aspecto psicológico del presente escrito, lo que quiero es abordar los aspectos del desarrollo dentro de los cuales tienen influencia las artes y en específico la danza, dichos aspectos son: desarrollo psicomotriz, socioafectivo y cognitivo en cuanto al juego simbólico se refiere.

Siendo cada vez más sensibles podríamos alguna vez habitar esta Tierra, como un lugar en el que se respetan los derechos básicos de cada ser humano, sea hombre, mujer, niña, niño, anciano, anciana, blanco, blanca, negra... en fin sin que importe de dónde viene cada una, o cuál es la ideología que la mueve, porque en este supuesto, de la prevalencia del amor y respeto sensibles, las diferencias que existen entre los seres no serían más diferencias, sino otras posibilidades del ser, y otras posibilidades de vida, que no tendrían porque interponerse y mucho menos anteponerse, a las nuestras propias.

Sólo quiero aprovechar la ocasión que la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM) me ha ofrecido para decirme y poder expresar, mis ideas y pensamientos así como mis sentimientos que son un gran motor para mi existencia.

OBJETIVOS GENERALES.

Que los seres que vivencien este manual, sean capaces de hacer un reconocimiento de su cuerpo, en cuanto a: las modificaciones que sufre al experimentar una emoción o sentimiento, su funcionamiento, disfrutar de la capacidad de movimiento y libertad que poseen.

Que sean más sensibles y empáticas en sus relaciones por medio del movimiento.

Que la disciplina y libertad que genera y da la danza en sus cuerpos la puedan desdoblar a otros aspectos de sus vidas.

Que las que vivencien este manual, puedan llegar a ser intérpretes de danzas y no sólo ejecutantes de las mismas.

Colaborar con la creación de seres sensibles, que amen el arte, respeten y conozcan su cuerpo y disfruten plenamente de la vida.

Hablar de los beneficios que la danza tiene para las niñas preescolares (3 a 6 años) usando como base la teoría del desarrollo psicológico: cognitivo, motriz, afectivo y social. Así también, me apoyo en lo que otras autoras plantean en sus propios manuales de danza y en la teoría a cerca de la danza y por supuesto en lo que sé de ella en mi experiencia personal. Y por medio de narraciones diarias de lo que sucedió en el salón de clases y dentro de la escuela, durante la aplicación de este manual.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS.

Elaborar un *Manual de Danza* que pueda ser aplicado por cualquier maestra de la educación preescolar.

Proponer un método de enseñanza de la danza, que puede alcanzar a cualquier persona sin importar sexo, edad, condición social e ideológica, en tanto la persona se permita ir cada vez más lejos en la exploración del movimiento.

Aplicar mi *Manual de Danza* en la población preescolar, para comprobar su eficacia por medio del método cualitativo, y realizar las modificaciones pertinentes.

Acercar a la danza a una población específica, las alumnas del kinder, las maestras y madres y cualquier lectora que lea este manual.

SUJETOS.

Participantes: 34

Mujeres: 17

Hombres: 17

Divididas en cuatro grupos:

Kinder I: Mujeres: 6

Hombres: 4
Edad: 3 años.

Kinder II-A: Mujeres: 4
Hombres: 3
Edad: 4 años.

Kinder II-B: Mujeres: 4
Hombres: 3
Edad: 4 años.

Preprimaria: Mujeres: 3
Hombres: 7
Edad: 5 años.

TIPO DE ESTUDIO.

Descriptivo, exploratorio y de campo.

INSTRUMENTO Y MATERIAL.

Se aplicó el "Manual de Danza" durante un año escolar, de septiembre de 2004 a junio de 2005.

34 mascadas de colores,
10 sombreros de palma,
3 sombreros de cartón,
2 sombreros de tela.

22 CD'S de música:

1. "Beatles para Bebés".
2. "Lenguas" de Jaramar.
3. "Wassollon" de Sewa Kan.
4. "Music of the Gypsies" de Putumayo.
5. "Worl Dance Party" de Putumayo.
6. "Islands" de Putumayo.
7. De la colección World Music los discos 1 y 2 del año 2003.
8. "Ida y Vuelta" de Tekameli.
9. "Bob Marley and The Wailes Legend".
10. Zap Mama.
11. "Temporal" de Radio Tarifa.
12. "From de Decks of Mrschmellows".
13. "The velvet touch of..." de Los Straitjackets.
14. "Irma Cocktail Lounge Vol.2"
15. "Enchantments" de Cleopatra Collection.
16. "16 Éxitos de Oro" de Oscar Chávez.
17. "Flamenco Fire and Grace" de Narada Collection.
18. "Guitar" de Caaroro Collection.

19. "Luna Negra, solo para ti" de Otmar Liebert.
20. "En Argentina" de Mercedes Sosa.
21. "Vasos vacíos. Grandes Éxitos 85-93" de Los Fabulosos Cadillacs.
22. "Querencia" de Maité Martín.

1 Grabadora portátil con cd, cassette y radio AM FM, marca Panasonic.

PROCEDIMIENTO .

El Manual de Danza consta de cinco unidades, las cuales tienen una estructura en espiral, en las que se mantiene una constante sobre los aspectos que se trabajan a lo largo del curso, pero la complejidad de éstos va aumentando gradualmente en cada unidad.

Se aplicó el "Manual de Danza" una vez por semana, cada viernes. En los que se daba clase a los cuatro grupos ya mencionados. Las clases tenían una duración de 60 minutos. El curso se dividió en dos meses para trabajar cada unidad del manual, así las 5 unidades se pudieron trabajar durante los 10 meses de clases que dura el año escolar, con sus respectivos ajustes, debido a las vacaciones de fin de año y a las vacaciones de semana santa, así entonces, cada unidad tuvo una duración de entre 4 y 8 sesiones.

Se realizaron relatorías diarias de lo que ocurría en cada grupo, y anotaciones específicas de temas que tenían relevancia para la investigación de lo que las estudiantes decían en clase, y de las conversaciones que sosteníamos. Al final de la aplicación del manual se hizo una selección de las narraciones que mostraran más fielmente y que fueran relevantes en su contenido para anexarlas dentro del manual y la lectora, pueda apreciar, al leer y estudiar el manual, no sólo las formas que debe tener la clase, sino con lo que se puede encontrar estando en la ejecución de la clase. Y dichas relatorías, sirven también, como forma de medición de la eficacia que el Manual de Danza tuvo en su aplicación en esta población en específico.

Se incluyen fotografías que sirven de ilustración para los ejercicios y para que las lectoras puedan ver otra opción de la ejecución de un ejercicio en específico, y para que se pueda admirar y mirar a las estudiantes en acción, que desde sus rostros y sus miradas nos dicen infinidad de sentimientos e ideas que pasaban en ese momento por sus mentes y por sus corazones.



La clase, a lo largo del curso, se divide en cuatro apartados:

- ❖ Respiración cuadrada.
- ❖ Posturas de Hatha-yoga, con un fin específico.
- ❖ Ejercicios de movilidad y flexibilidad.
- ❖ Danza en sí.

El orden de la clase, en cuanto a sus apartados, nunca se alteró, porque tiene un propósito bien definido cada uno de éstos y es necesario que siempre se apliquen en dicho orden.

El manual en sus cinco unidades continúa manejando cada una de estas partes de la clase en forma cíclica para que la dificultad de éstas vaya aumentando a la par que aumenta la habilidad de las estudiantes para su ejecución. La sección que posee más importancia es la de “Danza en sí”, porque es cuando realmente se va a trabajar el cuerpo y la expresión corporal. Así entonces, se debe preparar bien la clase para que las tres secciones anteriores cumplan su función general, que es: preparar al cuerpo para la danza mediante la respiración y lograr por medio de ésta la expresión del ser.

El apartado de “Danza en sí” de igual manera va cambiando de objetivo en cada unidad, y por lo tanto cambia de “subtítulo”, lo mostraré a continuación:

- ❖ Unidad I
Muñeco Seccionado.
Objetivo: Que las niñas sean sensibles a la movilidad que poseen sus cuerpos.
- ❖ Unidad II
Dinámica de Movimiento.
Objetivo: Que las estudiantes sean sensibles acerca de la capacidad de expresión que existe en sus cuerpos y que sean capaces de explotarla por medio de la dinámica de movimiento.
- ❖ Unidad III
Danza del Muñeco.
Objetivo: Que las niñas puedan expresarse a sí mismas mediante la continuación de impulsos de movimiento y con la creación de imágenes que permiten texturizar y dar forma y calidad a los movimientos.
- ❖ Unidad IV
Danza en Parejas y Tríos.
Objetivo: Que las niñas puedan ser sensibles a las danzas que realizan sus demás compañeras y que se permitan ser “invadidas” por los sentimientos y emociones que evocan las otras.
- ❖ Unidad V
Temas de Movimiento.
Objetivo 1: Que las estudiantes puedan experimentar en sus danzas un contenido dramático.
Objetivo 2: Que las estudiantes puedan improvisar en una frase de movimiento que tenga una secuencia y coherencia.
Objetivo 3: Que las estudiantes puedan realizar una danza en parejas y tríos.

Así, se puede ver cómo conforme avanza el curso el grado de complejidad, con respecto al trabajo interno que esto implica, va aumentando. Y en consecuencia aumenta el grado de complejidad de las danzas que las estudiantes interpretan.

RESULTADOS.

MANUAL DE DANZA.

Con fines prácticos para la docente, se ha dividido el programa en 5 unidades de trabajo; para que se tenga claro cuáles son los puntos a trabajar y los propósitos que busca cada ejercicio, sin olvidar jamás, que la visión del trabajo es global, corporalmente hablando.

Los ejercicios planteados aquí, son susceptibles de ser mejorados por la docente, quien puede y debe ampliar los ejercicios según las alumnas lo necesiten, y supeditada siempre a las capacidades y necesidades del grupo; pero enfrentándolas a nuevos retos, para que el curso sea dinámico y no repetitivo, y promueva el desarrollo de nuevas habilidades y fortalezca las que las niñas ya poseen.

Es importante destacar que la premisa irrompible de este curso es "*seguir el impulso*". Basado esto en técnicas de improvisación, que permiten el flujo y manejo de la energía personal. Las clases, se recomienda que sean una o dos veces por semana con duración de 60 minutos. Los cuales pueden ir en aumento, según las necesidades e intereses de las alumnas, pero jamás en decremento.

Es fundamental que al final del curso se desarrolle una coreografía en base a las improvisaciones hechas por las niñas en parejas, tríos y solistas, esto ayudará a que vean su trabajo dignificado y cristalizado. También sería muy constructivo para las niñas, el presentar "su coreografía" en un "Festival Escolar de Prácticas Escénicas" de esta manera verán que el trabajo del cual, ellas formaron una parte esencial, es tan importante para ellas como para la gente que les rodea, y que la clase de danza no sólo es una clase más de moverse y sudar, sino de creación, comunicación y mucho esfuerzo.

El presentar una coreografía para las niñas es emocionante y genera más tensión, que se convierte en atención y destreza; porque cada una se preocupa más por dar lo mejor de sí, y todas quieren ser solistas y se esfuerzan al máximo por ser elegidas, y esto permite que su potencial sea explotado al máximo. Pero hay que tener mucho cuidado porque esto puede generar competencia mal enfocada y rivalidades entre las alumnas, así la docente debe ser muy cuidadosa en la forma de generar tensión en las alumnas, para poder sacar de cada una de ellas lo mejor, y explotar todas sus posibilidades creativas y de competencia.

Debe estar muy claro que la Danza es una disciplina y que independientemente de que se les facilite a las preescolares como juego, jamás debe de caer en una clase de distracción y relajación, en donde no existen reglas. Hay que ser muy claras

en que dentro de la libertad y el juego que propicia la danza existen reglas de convivencia, que necesariamente se deben respetar

Ya antes había hablado de la maleabilidad que el manual posee, pero justo aquí es en donde la vamos a mirar. Las fotografías que están incluidas (en la "Galería de fotos") corresponden a ejercicios específicos, pero no necesariamente se están realizando de la forma descrita, esto es justo porque, la danza y el propio cuerpo tienen posibilidades amplísimas, de movimiento, y definitivamente no sería correcto trabajar los ejercicios, cuales quiera que éstos sean, de una sola forma, porque esto solo sería coartarle al propio cuerpo, el aprendizaje que puede obtener de sí mismo, en cada forma nueva que se le propone.

Y finalmente, el manual no es más que una base, de todo lo que se puede trabajar en una clase de danza con niñas, y constituye también un reto para la imaginación de la docente, para que esté constantemente renovando la forma de la clase, eso sí, sin olvidar las técnicas que se están trabajando y los objetivos y propósitos de las mismas así como los suyos propios.

ESQUEMA DE APARTADOS POR CADA UNIDAD.

Apartado 1. RESPIRACIÓN CUADRADA.
<i>Calentamiento interno Máxima oxigenación corporal</i>
Apartado 2. POSTURAS DE HATHA-YOGA, CON UN FIN ESPECÍFICO.
<i>Oxigenación profunda Despertar corporal</i>
Apartado 3. EJERCICIOS DE MOVILIDAD Y FLEXIBILIDAD.
<i>Preparando al cuerpo para la danza</i>
Apartado 4. DANZA EN SÍ.
<i>Las niñas empiezan a bailar para ellas mismas como solistas, para después incorporar su trabajo con el de sus compañeras, creando coreografías en conjunto e individuales, con el uso de imágenes para dar un sentido más concreto a sus danzas, sin caer, jamás, en la mímica o narrativa.</i>

OBJETIVOS POR APARTADOS EN CADA UNIDAD.

Los objetivos de los apartados 1 (Respiración cuadrada), 2 (Posturas de Hatha-yoga, con un fin específico) y 3 (Ejercicios de movilidad y flexibilidad) son objetivos únicos que se irán repitiendo a lo largo de las V unidades. Como mencioné antes la estructura del manual es cíclica, los apartados 1, 2 y 3 se manejan como un bloque de inicio en cada unidad, seguidos del apartado 4 (Danza en sí) el cual va evolucionando conforme avanza el curso.

1 Respiración cuadrada.

Objetivo: sensibilizar a las alumnas a cerca del ritmo de su respiración, por medio de la Técnica de Respiración Cuadrada.

2 Posturas de Hatha-yoga, con un fin específico.

Objetivo: que la estudiante mantenga su nivel, profundidad y ritmo de respiración y que los pueda combinar con sucesiones posturales, manteniendo una relación proporcional entre movimiento y respiración.

3 Ejercicios de movilidad y flexibilidad.

Objetivo: articular el cuerpo y explorar su movilidad, así como explotar su flexibilidad.

UNIDAD I.

Duración: 8 sesiones.

I.4 Danza en sí.

El Muñeco Seccionado.

Objetivo: que las niñas sean sensibles a la movilidad que poseen sus cuerpos.

UNIDAD II.

Duración: 7 sesiones.

II.4 Danza en sí.

Dinámica de Movimiento.

Objetivo: que las alumnas sean sensibles acerca de la capacidad de expresión que existe en sus cuerpos, y que sean capaces de explotarla por medio de la Dinámica de Movimiento.

UNIDAD III.

Duración: 6 sesiones.

III.4 Danza en sí.

Danza del Muñeco.

Objetivo: que la niña pueda expresarse a sí misma mediante la continuación de impulsos de movimiento y con la creación de imágenes que permiten texturizar y dar forma y calidad a los movimientos.

UNIDAD IV.

Duración: 6 sesiones.

IV.4 Danza en sí.

Danza en Parejas y Tríos.

Objetivo: que la niña pueda ser sensible a la danza que realizan sus demás compañeras, y que se permita ser "invadida" por los movimientos y emociones que evocan las otras.

UNIDAD V.

Duración: 6 sesiones.

V.4 Danza en sí.

Temas de Movimiento.

Objetivo 1: que las alumnas puedan experimentar en su danza un contenido dramático que provenga de ellas mismas.

Objetivo 2: que las alumnas puedan improvisar en una frase de movimiento que tenga una secuencia y coherencia.

Objetivo 3: Que las estudiantes puedan realizar una danza en parejas y tríos.

TABLA DE SESIONES POR UNIDAD.

MES	Número de Sesiones	Unidad que se Trabajó
Septiembre	4	I
Octubre	4	I
Noviembre	-----	-----
Diciembre	-----	-----
Enero	3	II
Febrero	4	II
Marzo	6	III
Abril	4	IV
Mayo	4	IV y V
Junio	4	V

¿CÓMO UTILIZAR LA MÚSICA?¹⁰¹

La música en este caso, la estamos utilizando en función de los objetivos que tiene cada apartado. Y fue seleccionada en función de lo que puede

¹⁰¹ Para ver el nombre e intérprete de cada disco, pase a la sección de MÉTODO, pp. 56 y 57.

proporcionar a las danzas, o sea la música es seleccionada y vista desde el punto de vista dancístico, en cuanto a qué tanto puede enriquecer los movimientos, a juicio de la docente.

Así, en el apartado 1. *Respiración cuadrada*, siempre se utilizó música que propiciara la calma interna, con los discos: 1, 2, 10, 18 y 19.

En el apartado 2. *Posturas de Hatha-yoga con un fin específico*, se utilizaron discos que propiciaran la calma y que facilitaran seguir un ritmo, los discos que se usaron fueron: 1, 2, 10, 18 y 19.

En el apartado 3. *Ejercicios de movilidad y flexibilidad*, se utilizó música que mantuviera un ritmo constante de 4/4, para que en los ejercicios se pudiera mantener el ritmo de la respiración y el del movimiento a una misma velocidad, los discos que se usaron fueron: 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 16, 17, 18 y 20.

Y finalmente, para el apartado 4. *Danza en sí*, se usó música que propiciara la fluidez de movimiento, y según las calidades de movimiento que se trabajaban se cambiaba de música, dependiendo de lo que se estuviera trabajando se usaba principalmente música percutiva y muy rítmica, como la música folklórica de África. Por ejemplo, para propiciar los movimientos cortados y fuertes se usó el disco número 15, y cuando se quería que los movimientos fueran fluidos se usaban los discos 3 ó 14, y cuando se quería que la calidad de los movimientos fuera fluidos y fuertes se usaba el disco 3.

MATERIAL EXTRA.

Se usaron mascadas, dos por cada alumna, y sombreros de diferentes materiales, dentro del apartado de *Danza en sí*, en la unidad III, para que las alumnas pudieran jugar con un elemento externo que después sería sustituido por una o dos compañeras, cuando se llegara a la unidad IV y V. El uso de material extra, es importante porque permite a la niña prever el movimiento del objeto y responder a éste de una forma armoniosa, sin romper con el movimiento que dicho objeto estaba realizando, después el objeto es sustituido por una o dos compañeras, según sea el caso y el nivel de comunicación y sensibilización, en el que se encuentren las alumnas; y entonces se ve como responden mejor a los movimientos de la otra y continúan en ellas los movimientos y las calidades de movimientos que otra ha planteado. Y así es como comienzan su danza en parejas y tríos.

LA CLASE DE DANZA, PASO A PASO.

UNIDAD I.

Apartado 1. Respiración Cuadrada.

Objetivo: sensibilizar a las alumnas a cerca del ritmo de su respiración, por medio de la Técnica de Respiración Cuadrada.

En lo primero que hay que focalizar el trabajo es en la respiración. En la forma de respirar, en la calidad, en los órganos en los que se está depositando el oxígeno. Este trabajo es importante por que en nuestra concepción de danza como expresión del alma y del espíritu mediante los movimientos del cuerpo. La forma más adecuada de que el cuerpo esté en conexión con estas entidades es mediante la respiración.

Como se muestra en el esquema de los niveles de existencia, que se explica en el capítulo 1, elaborado en base a los conocimientos compartidos por Pascal R. Greub en su taller de "Técnica de improvisación y composición para bailarines". En donde la respiración es el conector directo entre cuerpo y espíritu, es importante que se observen y analicen las interacciones que se van dando entre los distintos niveles de conciencia y corporales, para así ser sensibles a las relaciones que guardan cada uno de ellos e ir manejándolos de la mejor manera, o sea, de la forma en que la niña pueda ser más sensible a sí misma y una buena receptora de lo que sucede a su alrededor, tanto en el medio como con sus de más compañeras.

La respiración debe mantener un ritmo constante, que varía entre cada individuo, así debemos permitir que cada niña encuentre su propio ritmo de respiración, únicamente hay que pedirles que inhalen de nuevo, hasta que sientan que ya no tienen aire, o sea debemos seguir el esquema de Respiración Cuadrada, del que ya hemos hablado.

Para la realización de ésta técnica es recomendable que las niñas estén acostadas boca arriba y con las piernitas dobladas, con las manos puestas en el lugar en el que se va a depositar el oxígeno, indicándoles que no deben hacer ningún tipo de presión con sus manos, sólo depositarlas; también se puede hacer el ejercicio estando sentadas en posición de flor de loto, pero ésta forma es más recomendable sólo para las niñas mayores (5 años). Ya estando en dicha posición y con los ojos cerrados, de preferencia pero no obligatoriamente, les pedimos que inhalen y que sientan cómo sus órganos se hinchan de aire y al exhalar sientan cómo vuelve a su posición original.

En ésta sección se manejarán cuatro niveles corporales para depositar el oxígeno, el primero es el vientre bajo, el segundo es el estómago, el tercero son las costillas y el cuarto es el pecho. Así se les irá indicando a las niñas en qué parte deben sentir, y con sus manos depositadas en dicho lugar, ellas sentirán

cómo se mueven los órganos internos. Se les indicará que lleven el aire y que coloquen sus manos a los distintos niveles corporales en el orden de 1°, 2°, 3° y 4°, después se les pedirá que sólo respiren profundamente y que permitan que el oxígeno se “acomode” en sus cuerpos, para después indicarles que lo hagan en orden 4°, 3°, 2°, y 1°.

Es importante que la docente esté observando a cada estudiante para cerciorarse de que en verdad están llevando el aire al nivel corporal indicado. Y en caso de que alguna no pudiera hacerlo entonces la docente debe mostrarle al grupo cómo hacerlo y después volver al trabajo individual con cada estudiante, para que entonces la niña empiece a encontrar su propio ritmo de respiración. Durante éste ejercicio la maestra deben dar las instrucciones con voz clara y calmada, con un volumen bajo, para que permita a las niñas escucharlo y al mismo tiempo concentrarse en las modificaciones que sufre su cuerpo a partir de la respiración.

Este ejercicio es fundamental por que permite la oxigenación profunda del cuerpo, el reconocimiento corporal, y proporciona masaje a los órganos internos que habitan en el tronco, como son: los intestinos, los riñones, el estomago, los pulmones, el corazón. Así es recomendable que después de realizar este ejercicio se deje un momentito de relajamiento, estando tendidos en el piso y respirando profundamente, después de éste momento de relajación sería recomendable sonar la nariz a las niñas que lo requieran y permitirles ir al baño.

Apartado 2.

Posturas de Hatha-yoga, con un fin específico.

Objetivo: que la estudiante mantenga su nivel, profundidad y ritmo de respiración y que los pueda combinar con sucesiones posturales, manteniendo una relación proporcional entre movimiento y respiración.

Para esta sección usaremos los ejercicios de Hatha-yoga que explicamos en el capítulo 1. Elegiremos unas seis posturas para realizar, basando la elección en el momento del día y en el ánimo de las niñas. En ésta sección debemos probar con algunas posturas eligiéndolas al azar, pero respetando la finalidad que poseen, para que las niñas se vayan familiarizando con la forma de los ejercicios. La docente debe estar muy atenta para descubrir en cada alumna qué postura es la que más le favorece.

Se recomiendan durante la sesión de yoga o danza o en cualquier momento que se necesite, ya que estos ejercicios en particular estimulan la imaginación, la atención, la concentración y por supuesto estimulan el ritmo constante y fluido de la respiración y por lo tanto permiten que el cuerpo se oxigene.

Apartado 3.

Ejercicios de Movilidad y Flexibilidad.

Objetivo: articular el cuerpo y explorar su movilidad, así como explotar su flexibilidad.

Este apartado está conformado por ejercicios que permiten preparar el cuerpo de la niña para una cesión de danza. Más específicamente consiste en dar movilidad a las articulaciones para al final estirar los músculos a su máxima extensión. Empezando desde la cabeza, pasando por los brazos, el tronco, la pelvis, y finalmente las piernas y los pies.

- Ejercicio 1: Movilidad de la cabeza.

Mover la cabeza hacia delante y hacia atrás, después hacia un lado y hacia el otro, y finalmente en círculos grandes, primero a un lado y luego al otro. Para estos ejercicios hacer no más de 16 repeticiones por lado.

- Ejercicio 2: Movilidad de hombros.

Mover hombros en círculos hacia delante y después hacia atrás, mover un hombro a la vez hacia delante y después hacia atrás. No hacer más de 16 repeticiones por cada ejercicio.

- Ejercicio 3: Movilidad de brazos.

Mover brazos en ondulaciones hacia arriba y abajo alternando, un brazo arriba y el otro abajo. Para este ejercicio puede decirseles a las niñas que imaginen que sus brazos son olas del mar y que sus movimientos son así, ondulados y con fuerza, jamás guangos.

- Ejercicio 4: Movilidad de torso.

Mover las costillas hacia atrás y hacia delante y después a un lado y al otro; en este ejercicio manejar en pares las distintas direcciones, para más tarde tratar de hacer un círculo con las costillas hacia un lado y luego hacia el otro.

- Ejercicio 5: Movilidad de la pelvis.

Mover la pelvis en círculos hacia un lado y hacia el otro, y después en parejas, una de las niñas toma a su compañera con las manos por la pelvis, haciendo contrapeso con todo su cuerpo, y la niña que está sujeta tratará de caminar hacia delante, oponiendo su peso al de la compañera; y después se hace cambio de rol en las parejas. Este ejercicio es importante por que la pelvis es uno de los centros de energía corporal más poderosos, y de ésta forma se le sensibiliza a la niña a cerca de la fuerza que puede adquirir un movimiento cuando la pelvis está en oposición.

- Ejercicio 6: Movilidad de piernas y pies.

Primero, dar saltos pequeños, levantando todo el cuerpo en un mismo impulso, podemos usar de imagen el ser un lápiz que rebota. Segundo, dar saltos levantando las rodillas lo más que se pueda, hasta el pecho. Tercero, saltar con las piernas abiertas en segunda posición o compás. Cuarto, dar un salto y un giro al mismo tiempo y tratar de caer parados. Quinto, que cada niña invente una nueva forma de saltar y que lo comparta con los demás compañeras.

- Ejercicio 7: Flexibilidad.

Primero, sentadas con las piernas abiertas en segunda posición o compás, bajar el torso hacia el frente tocando el piso con el ombligo, después llevar el torso hacia una pierna y luego a la otra. (Es importante que la docente se cerciore de que las rodillas de las niñas estén bien colocadas, o sea que no estén viendo hacia adentro, las rodillas deben mantenerse viendo siempre hacia el techo y no estar dobladas, así es mejor sacrificar un poco de abertura, pero lo importante

es que las articulaciones se mantengan alineadas, o puede causarse una lesión muy grave a largo plazo.)

Segundo, hacer arco, acostadas boca arriba llevar el ombligo hacia el cielo, con la ayuda de los brazos y de las piernas, y en caso de ser necesario también con ayuda de la docente. Tercero, sentadas con las piernas estiradas y juntas hacia el frente, bajar el torso y tocar las rodillas con el ombligo y sujetar los pies con las manos.

Cuarto, sentados tomar un pie con cada mano y tratar de estirar las piernas lo más posible, manteniéndose un momento en equilibrio y sólo estando apoyados en los isquiones.

En la realización de todos éstos ejercicios el facilitador no debe manejar las direcciones en términos de derecha e izquierda, por que las niñas aún no tiene claras esas direcciones, simplemente decirles que hagan el ejercicio “x” hacia un lado y la niña según su lateralización lo hará para el lado que se le facilite más, de ésta manera la docente debe estar muy atento en el trabajo de todas las niñas para saber que han hecho el ejercicio para los dos lados.

La docente debe tener mucha precaución al trabajar los ejercicios de flexibilidad, por que en esta edad las articulaciones y músculos de las niñas son muy frágiles, y si se les forzan demasiado, las extensiones, puede causárseles una lesión grave; así debemos motivar a las niñas para que den de sí lo más que puedan, pero siempre con la precaución de, nunca obligarles a dar más de lo que sus cuerpos pueden dar en éste momento de su desarrollo. Aun que uno a veces se tiene la idea de que son de chicle, en realidad no es así, hay niñas que definitivamente no tienen flexibilidad y eso, debe respetarse, sabiendo que la flexibilidad es consecuencia del constante entrenamiento.¹⁰²

Apartado 4.

Danza en Sí.

El Muñeco Seccionado.

Objetivo: que las niñas sean sensibles a la movilidad que poseen sus cuerpos.

Para el cumplimiento de nuestro objetivo en ésta sección, usaremos la Técnica del Muñeco Seccionado que consiste en que la niña pueda tomar conciencia de la posibilidad de usar cualquier parte de su cuerpo como motor de movimiento. Esto es, que se elija por ejemplo una mano, o un codo, o la espalda, o la cabeza, etc. Como parte guía, esto quiere decir que será una parte privilegiada de vida que dirigirá los movimientos de todo el cuerpo.

Como imagen para explicarla a las niñas se puede decir como instrucción, que “son un muñeco de títere” y que entonces se dejen llevar por las instrucciones-impulsos. La maestra irá diciendo qué parte es la que tiene el control. Lo importante de éste ejercicio es que las niñas se dejen llevar por impulsos y que no traten de controlar los movimientos y mucho menos que hagan movimientos

¹⁰² Nota: Para que éste trabajar de movimiento y estiramiento no sea tedioso para las niñas, puede trabajarse diluidamente. Ponerles una música que sepamos que les anima mucho, y decirles que vamos a bailar todas juntas, después de un momento empezar a dirigirles los movimientos restringiéndolos a las áreas ya señaladas. De igual manera el orden de los ejercicios puede variar para que sea un poco más dinámico y no previsible, pero los ejercicios de estiramiento siempre deben hacerse al final, para evitar lesiones por estirar demás un músculo y/o articulación no trabajados.

estereotipados. Es, permitirles fluir en su propia energía y en sus propios impulsos de movimiento y de vida, partiendo por supuesto del ritmo de la respiración que se trabajó anteriormente y desde el inicio de la sesión.

Esta dinámica sirve a las niñas preescolares para que empiecen a sentir su cuerpo en secciones, que vayan diferenciando la movilidad que cada parte de su cuerpo posee, así se manejará siempre en partes privilegiadas, sea, rodilla derecha, cadera, esternón, codo izquierdo, dedo pulgar del pie derecho, etc., etc. Y en la misma dinámica se irán trabajando los nombres de las diferentes partes del cuerpo y su función tan importante que juegan en la danza y en la vida cotidiana.

En ésta primera unidad esta sección se dividirá en dos apartados el primero en el que se estará trabajando el "Muñeco Seccionado", para esta sección es recomendable trabajar las primeras dos semanas sin música y la maestra con un tambor irá marcando los tiempos para el cambio de impulso, en las siguientes dos semanas se trabajará sin tambor y se les dejará a las niñas que encuentren su propio ritmo interno de impulso de movimiento. Y en una segunda parte se les dejará a las niñas que dancen libremente, es decir que improvisen y que se dejen llevar por la música. En ésta parte es recomendable que se haga uso de música instrumental y novedosa para las niñas, podría usarse música de Medio Oriente o de África, ya que ésta música es muy rítmica y percutida, y eso facilita que el cuerpo se pueda soltar y que las niñas se dejen invadir por los ritmos de la música y que incorporen en éstos su propio ritmo interno.

UNIDAD II.

Apartado 1.

Respiración Cuadrada.

Objetivo: sensibilizar a las alumnas a cerca del ritmo de su respiración, por medio de la Técnica de la Respiración Cuadrada.

Se realizarán básicamente los mismos ejercicios que en el Apartado 1 de la Unidad I, pero ahora es necesario que el trabajo sea más profundo y fluido. Al final de la sección se les puede pedir a las niñas que se sienten en flor de loto y que continúen con los ojos cerrados y con las manos posadas en el vientre bajo, y el docente los tomara, uno por uno, con ambas manos entrelazadas sosteniendo sólo la barbilla de las niñas, realizará una pequeña elevación, esto para que la columna se alinee y se estire y por supuesto esto genera una enorme sensación de placer y descanso en las niñas, pero sólo si están relajadas. Así, entonces en la sección de respiraciones profundas les debemos guiar al límite de la relajación para que este pequeño estiramiento lo puedan disfrutar.

Apartado 2.

Posturas de Hatha-yoga, con un fin específico.

Objetivo: que la alumna mantenga su nivel, profundidad y ritmo de respiración y que los pueda combinar con sucesiones posturales, manteniendo una relación proporcional entre movimiento y respiración.

Para esta sección elegiremos algunas posturas de Hatha-yoga, (que expliqué anteriormente en el capítulo 1) que puedan ser favorables para las niñas, según la energía y el ánimo que tengan y el momento del día en el que se encuentren. Y tomando en cuenta las observaciones que se han hecho anteriormente, para saber qué postura le favorece a cada alumna; o sea, podemos trabajar las necesidades y preferencias de cada integrante de la clase, en grupo, de ésta manera todas quedamos satisfechas y se trabaja cada sección a un máximo nivel, de ésta forma la energía de la clase se mantendrá arriba la mayor parte del tiempo. Así, la docente debe ser muy cuidadoso de no caer en favoritismos con las niñas ya que esto destruiría por completo los propósitos de la clase.

Apartado 3.

Ejercicios de Movilidad y Flexibilidad.

Objetivo: articular el cuerpo y explorar su flexibilidad, así como explotar su flexibilidad.

Estos ejercicios serán básicamente los mismos a lo largo de todo el curso. Para cuidar que no sea una parte tediosa o predecible de la clase lo que se puede hacer es cambiar el orden de los ejercicios, nunca trabajar con la misma música e improvisar ejercicios nuevos.

Apartado 4.

Danza en Sí.

Dinámica de Movimiento.

Objetivo: que las alumnas sean sensibles acerca de la capacidad de expresión que existe en sus cuerpos, y que sean capaces de explotarla por medio de la Dinámica de Movimiento.

Esta sección se dividirá en dos partes. En la primera se planteará el manejo de distintas calidades de movimiento, esto quiere decir que tanto la intención, como el tono muscular y la respiración de la alumna, deben estar dirigidos a la forma misma del movimiento. Por ejemplo si se pide que los movimientos sean suaves, el tono muscular debe estar un poco relajado y con respiraciones profundas. O simplemente y para hacerlo más didáctico con las niñas, se les dice que los movimientos que hagan deben ser como de nube. Para la enseñanza de la danza es más comprensible para las niñas y las personas en general, el trabajo con imágenes, entonces siempre debe la maestra tener en cuenta qué cosas del medio que rodea a las niñas, mediata e inmediatamente, pueden servir de referencia, de imagen, para que las niñas puedan realizar el movimiento con la calidad deseada.

En la primera parte se plantea la misma premisa de “ser un muñeco de títere”, la maestra irá dando instrucciones de cómo será la calidad de movimiento, más nunca, qué movimientos hacer. Los movimientos deseados pueden ser:

movimientos súbitos, atacados, sostenidos, vigorosos, leves, repetitivos, suaves, extendidos, en oposición, etc. Y la instrucción, como ya mencioné anteriormente, debe darse en imágenes. Cuidando que no se caiga en hacer mímica, o sea que la instrucción sea ser veloz y suave y se plantee como imagen una mariposa y que se permita que las niñas, empiecen a revolotear tal cual, como una mariposa, lo que se intenta es que ellas mismas, propongan sus movimientos y que continúen todo el tiempo sus impulsos de movimiento, sólo que de diferentes calidades y formas. Para evitar que las niñas caigan en hacer mímica es importante evitar el uso de animales como imágenes, lo más favorable para los propósitos del trabajo es trabajar con imágenes de la naturaleza que no tienen sistema nervioso, como lo es una montaña, un árbol, la tierra, las flores, etc.

Para la segunda parte es preciso manejar la continuidad de movimiento como un ejercicio único, sin olvidar que se es un muñeco de títere, pero que ahora hace movimientos continuos, fluidos, y siguiendo siempre sus impulsos, sin perder el ritmo. En ésta parte permitirles a las niñas que improvisen y que dancen libremente siguiendo la música y su ritmo interno. Para éste ejercicio es importante que se trabaje con música que diga lo mismo que queremos que diga el movimiento, o sea música fluida, que puede ser música para meditar o rezos mantras, o simplemente trabajar sin música, y así permitiremos que el niño pueda escuchar la música de su fluidez, de su corazón.

UNIDAD III.

Apartado 1. Respiración Cuadrada.

Objetivo: sensibilizar a las alumnas a cerca del ritmo de su respiración por medio de la Técnica de Respiración Cuadrada.

En ésta sección se realizarán básicamente los mismos ejercicios descritos en el Apartado 1 de la Unidad I y con las añadiduras que les hicimos en el Apartado 1 de la Unidad II.

Apartado 2. Posturas de Hatha-yoga, con un fin específico.

Objetivo: que la alumna mantenga su nivel, profundidad y ritmo de respiración y que los pueda combinar con sucesiones posturales, manteniendo una relación proporcional entre movimiento y respiración.

Hacer una selección de posturas de Hatha-yoga, que sean favorables para la energía de las alumnas en lo individual y en lo grupal, tomando en cuenta el momento de día y el ánimo de la clase y de cada estudiante.

Apartado 3. Ejercicios de Movilidad y Flexibilidad.

Objetivo: articular el cuerpo y explorar su movilidad así como explotar su flexibilidad.

Retomar los ejercicios descritos en el Apartado 3 de la Unidad I, sin olvidar las observaciones hechas en el Apartado 3 de la Unidad II.

Apartado 4.

Danza en Sí.

Danza del Muñeco.

Objetivo: que la niña pueda expresarse a sí misma mediante la continuación de impulsos de movimiento y con la creación de imágenes que permiten texturizar y dar forma y calidad a los movimientos.

En este apartado se trabajara la Danza del Muñeco que consta de dos partes que se van fusionando, las cuales son: Muñeco Seccionado y Dinámica de Movimiento. Para realizar ésta técnica lo que debemos hacer es, dar la instrucción de ser el muñeco seccionado (como se explica en el Apartado 4 de la Unidad I) para empezar a diluir en los movimientos la Dinámica (Apartado 4 de la Unidad II) que es lo que le da la intención y el significado. Lo que ahora queremos es que los movimientos no sólo sean, por consecuencia de un impulso motor de vida, sino que también nos digan algo, y la mejor forma es que tengan una intención, ya sea la de ser un árbol, o tal vez puede ser más profundo, tal vez nos pueden decir con su danza como es el sentir de un árbol talado. Se le debe permitir a la alumna que dance en libertad absoluta integrando todo lo que su cuerpo ha aprendido. Se puede preparar una selección de música (que dure 20 min. O lo que la maestra considere que es mejor para su grupo), para que la niña baile siguiendo sus impulsos y en armonía con la intencionalidad de la dinámica de movimiento y con la música; en éste momento la maestra no puede dar ninguna instrucción por que es el momento creativo de la niña, en el que ella va a hacer lo que su corazón le dicte, siguiendo sus impulsos. Es pertinente que en este apartado el uso de la música sea intermitente, o sea que se utilice música sólo una vez por semana, para que la niña pueda explorar sus movimientos basándose en su ritmo interno, lo cual abre la posibilidad de hacer sonidos mientras ellas bailan, y éstos sonidos serán consecuencia de sus danzas y de sus necesidades rítmicas.

UNIDAD IV.

Apartado 1.

Respiración Cuadrada.

Objetivo: sensibilizar a las alumnas a cerca del ritmo de su respiración por medio de la Técnica de la Respiración Cuadrada.

Realizar los ejercicios descritos en el Apartado 1 de la Unidad I, tal y como ahí se explican y después pedir a las niñas que los hagan de nuevo, pero ahora sentadas en flor de loto, al tiempo en el que la facilitadora debe ir pasando con cada niña y realizar el estiramiento de columna, a partir de sostener la quijada de la niña con ambas manos entrelazadas y haciendo una pequeña elevación en el momento de la inhalación y que se continúe hasta la exhalación, para permitir

que el oxígeno llegue aún más profundo y atraviere cada vértebra. Pero, el docente, no debe olvidar que para que éste ejercicio funcione, en verdad, es necesario que las niñas, primero lleguen a un estado bien relajado de respiración profunda.

Apartado 2.

Posturas de Hatha-yoga, con un fin específico.

Objetivo: que la alumna mantenga su nivel, profundidad y ritmo de respiración y que los pueda combinar con sucesiones posturales, manteniendo una relación proporcional entre movimiento y respiración.

Hacer una selección de posturas de Hatha-yoga que sean de beneficio para el ánimo de la clase y para la energía de cada alumna en particular, sin olvidar que es importante tomar en cuenta el momento del día en el que se está realizando la clase.

Apartado 3.

Ejercicios de Movilidad y Flexibilidad.

Objetivo: articular el cuerpo y explorar su movilidad así como explotar su flexibilidad.

Retomar los ejercicios descritos en el Apartado 3 de la Unidad I, tomando en cuenta que ésta sección debe ser dinámica y no repetitiva, o sea, no repetir la música que se ha utilizado, cambiar el orden de los ejercicios, y que la docente se permita improvisar ejercicios que crea pertinentes para el momento de la clase, ya que a estas alturas del curso, seguro está más familiarizado con las niñas y sabe entonces que ejercicios podrían ser novedosos o cuales les gustan en verdad.

Apartado 4.

Danza en Sí.

Danza en Parejas y Tríos.

Objetivo: que la niña pueda ser sensible a la danza que realizan sus demás compañeras, y que se permita ser "invadida" por los movimientos y emociones que evocan las otras.

Para esta sección se realizarán las actividades de "danza del muñeco" en sus tres modalidades: individual, por parejas y por tríos, siguiendo ese orden y dando mayor proporción de tiempo a la modalidad de tríos de la "danza del muñeco". Tomando en cuenta que el tiempo puede ser modificado por la maestra según las necesidades del grupo.

Con el mismo principio de ser un muñeco la niña va a dejarse llevar en la danza, pero ahora tendrá que sentir los impulsos de una compañera. Esto es, que a cada impulso de la compañera ella responderá y viceversa, sin que se de una relación en la que alguna lleve el control, si esto sucede deben empezar otra vez. Y no cambiar de pareja, por que el propósito de éste ejercicio es crear una comunicación amable y armoniosa entre las integrantes del grupo.

Estos ejercicios deben hacerse con mucha calma y amor, tanto por parte de la docente, como de las niñas, para que se pueda dar una comunicación entre las niñas y una vez encontrado esto, se pide que pasen por parejas para que sus demás compañeras vean lo hermosa que es su danza. Y así cada pareja pasará al frente para compartir con sus compañeras el fruto de un trabajo arduo y amoroso, como lo es la plena convivencia entre dos seres. Después se forman tríos y se sigue el mismo procedimiento de comunicación danzada, que seguro llevará más tiempo. Y al final en tríos pasan al centro a compartir su maravillosa experiencia con las demás.

No deben trabajar los mismos niñas en los dos grupos, de parejas y tríos, por que lo que buscamos en este proceso de sensibilización es que la comunicación se de entre todas las niñas del grupo y no sólo entre unas cuantas, ya que esto puede propiciar la formación de subgrupos dentro del grupo, y lo que buscamos es una unidad, de armonía, amor y comunicación, que como sabemos en las niñas pequeñas, podría decir que es algo ya dado.

UNIDAD V.

Apartado 1.

Respiración Cuadrada.

Objetivo: sensibilizar a las alumnas a cerca del ritmo de su respiración por medio de la Técnica de la Respiración Cuadrada.

Realizar los ejercicios tal y como se indican en el Apartado 1 de la Unidad IV.

Apartado 2.

Posturas de Hatha- yoga, con un fin específico.

Objetivo: que la alumna mantenga su nivel, profundidad y ritmo de respiración y que los pueda combinar con sucesiones posturales, manteniendo una relación proporcional entre movimiento y respiración.

Hacer una selección de posturas de hatha-yoga que sean de beneficio para el ánimo de la clase y para la energía de cada alumna en particular, sin olvidar que es importante tomar en cuenta el momento de día en el que se está realizando la clase.

Apartado 3.

Ejercicios de Movilidad y Flexibilidad.

Objetivo: articular el cuerpo y explorar su movilidad así como explotar su flexibilidad.

Retomar los ejercicios descritos en el Apartado 3 de la Unidad I, tomando en cuenta que esta sección debe ser dinámica y no repetitiva, o sea, no repetir la música que se ha utilizado, cambiar el orden de los ejercicios, y que el docente se permita improvisar ejercicios que crea pertinentes para el momento de la clase.

Apartado 4.

Danza en Sí.

Temas de Movimiento.

Objetivo 1: que las alumnas puedan experimentar en su danza un contenido dramático que provenga de ellas mismas.

Objetivo 2: que las alumnas puedan improvisar en una frase de movimiento que tenga una secuencia y coherencia.

Objetivo 3: Que las estudiantes puedan realizar una danza en parejas y tríos.

Las alumnas improvisarán con la misma premisa de "ser un muñeco". Se dará una sola instrucción: que piensen en un tema o una palabra que quieran bailar, por ejemplo: amor, libertad, nube, feliz, fuerza, lluvia, muñeca, flor, etcétera, etcétera. Se les darán 5 min. Para que desarrollen sus improvisaciones.

Después se dará otra instrucción que es, que le pongan un inicio, desarrollo y fin a su tema, o sea que recuerden las improvisaciones hechas y que traten de repetirlas tal cual, con un orden establecido, por ellos mismos. Una vez terminado esto, pasan uno a uno a las pequeñas a mostrarles a sus compañeras la hermosa coreografía que han creado, ellas mismas.

Con éste trabajo de las niñas se hará una selección por parte de la docente, de un pequeño fragmento de cada coreografía, de preferencia el que más le haya gustado a la niña, de toda la recopilación de fragmentos saldrá una obra final en la que se realizará el juego dancístico entre parejas, tríos e individual. También se puede hacer una selección de momentos clave, en las coreografías por parejas y tríos. De ésta forma cada niña tendrá "su momento" y de igual manera tendrá la oportunidad de compartir el foco de atención con otras compañeras. La música debe ser seleccionada por el grupo mismo y propuesta por la docente, de preferencia utilizar una melodía con la que las niñas ya hayan trabajado su sensibilización, a lo largo del curso. Y la coreografía que resulte de todo esto debe ser presentada en un Festival Escolar, y si los padres pueden alquilar un foro, eso será más emocionante para las pequeñas.

ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS PARA LA CLASE DE DANZA. ¹⁰³

1.- Cómo es mi cuerpo.

Con las niñas mayores puede trabajarse la actividad de dibujar su cuerpo usando como referencia su propia imagen reflejada en el espejo del salón de danza. Y verificar junto con ellas si está todo el cuerpo completo. Después se puede elaborar un segundo dibujo del cuerpo pero por dentro; ¿cómo se imaginan ellas que es su cuerpo por dentro? En dónde está su corazón, su panza, sus pulmones, la sangre, etc. Y que ellas lo dibujen como creen que es,

¹⁰³ Estas actividades fueron modificadas, complementadas y retomadas de: Carrol, D. *La vida interior del niño. Una vía práctica hacia una educación más integral.* Trd. José Tola. Segunda edición. Robin Book. Barcelona, 1992.

no importa si no tiene una relación total con la realidad, eso lo irán adquiriendo a lo largo de su formación, lo importante es que tengan una noción de lo que es su cuerpo, cómo es, la cual se va afinando con el tiempo y el aprendizaje escolar.

2.- Los números.

Trabajar una meditación estando con los ojos cerrados y bien concentradas en el ritmo de su respiración. Se les dará la instrucción de que imaginen el número 1 y que al verlo en su mente le pongan un color, y así hacerlo hasta llegar al 10 para después realizar la actividad en reversa del 10 al 1 y tratando de recordad el color que ya antes le habían puesto a cada número.

3.- El viaje mágico.

Hacer una meditación por medio del viaje mágico que llevara a las niñas a un lugar con paisajes hermosos. Para esto, tenemos que pedirles que cierren sus ojos estando acostadas y que se relajen, para esto debemos concentrarnos un par de minutos en la respiración, y empezar a contarles, a describirles un bello lugar en el que están ellas; del que se puede desprender una pequeña aventura de la que ellas son protagonistas, para echar a andar su imaginación y la de la docente, por supuesto.

4.- El sonido sagrado.

Para éste ejercicio es necesario que las niñas estén bien relajados. Para poderles dar la instrucción de hacer el sonido sagrado y prolongarlo lo más que puedan, para esto es que se trabaja la respiración, para que los pulmones tengan mayor capacidad de almacenamiento de aire. El sonido que harán es el "om" que se pronuncia "aooommm". Y les diremos que traten de sentir las vibraciones en su cuerpo. Para más tarde dirigirlas al ano, las viseras, el ombligo, el plexo solar, la garganta, la frente y al final la coronilla; sólo en ese orden ascendente para que la energía que emana de la tierra atraviese y purifique sus cuerpos y llegue al cosmos.

EN EL SALÓN DE CLASES. (relatorías)

Dentro de esta sección de los Resultados, se incluirán las narraciones que se hicieron a lo largo de la aplicación del *Manual de Danza* dentro del kinder con las niñas de preescolar. Se ha estructurado por unidades para que se vayan observando los avances que tenían las alumnas dentro del desarrollo manual. Se incluyen conversaciones, descripciones y observaciones de los hechos ocurridos.

Esta sección es importante porque de cierta manera permite evaluar la forma en la que fue aplicado el manual y su eficacia real con las alumnas. Y nos permite conocer un poco más de las niñas con las que se trabajó, y es por esto que al final se incluyen dos “casos opuestos”, que son la descripción más o menos detallada de lo que sucedía con dos niños en específico dentro de la clase de danza, y se va viendo su evolución dentro del curso y los momentos de conflicto.

UNIDAD I.

Las primeras clases son quizá de lo más complejo que hay por hacer. En mi primer día de actividades con las estudiantes en el kinder, pude darme cuenta de grandes cosas que a una se le olvidan, por estar inmersa en la danza y las niñas me lo recordaron; me regresaron a los días en los que yo misma estaba iniciando mi formación dancística y me di cuenta que estaba cometiendo los mismos errores que mis maestras: querer que la alumna absorba todo el conocimiento básico de una sola vez. Quise presentarles una “probadita” de lo que sería el curso, sintetizando y tratando de revisar en la primera clase la esencia básica de éste. Y como era de esperarse no entendían qué es lo que yo quería que hicieran y terminaban haciendo cosas muy diferentes o protestando de la forma que ellas saben: ignorándome y poniéndose a jugar. De esta forma pude darme cuenta de mi error y con tiempo me puse a recapacitar acerca de lo que quería de las alumnas a lo largo del curso.

En la clase siguiente, decidí que las dejaría bailar a su “aire”, para después, irles proponiendo actividades. A lo largo de dos meses fui introduciendo poco a poco, cada una de las cuatro partes que forman la clase, (respiración cuadrada, posturas de hatha-yoga con una finalidad en específico, ejercicios de movilidad y flexibilidad y danza en sí). Leyendo esto puede sonar muy sencillo, pero son meses de trabajo en los que a veces aparecen chispazos de entendimiento, que repentinamente se ven opacados por el aburrimiento, y eso es lo más difícil de combatir. El mantener la energía del grupo en un nivel alto, no es cosa sencilla.

Hacer que la clase sea entretenida, formativa e innovadora, sin caer en el chacoteo, lo podemos lograr planeando cada clase y haciendo una guía diaria de actividades que nos ayude a que los ejercicios no sean repetitivos. Pero de cualquier manera la planeación y el uso del diario no nos garantiza el éxito; me parece que habríamos de añadir mucho corazón como maestra para poderse los

transmitir a las estudiantes y por supuesto una gran imaginación y sentido del humor

Desde la primer clase que di en el kinder les dije a las estudiantes que no era obligatoria su estancia ahí, y que si a alguien no le gustaba o no tenía la gana para hacer la clase podía tomar una silla y sentarse. A la mayoría les pareció bien y se dispusieron a tomar su clase; excepto uno de los chicos de kinder II: E I, él simplemente tomó su silla y se sentó, y así paso tres clases, sentado mirando cómo sus compañeras trabajaban y riendo con ellas y de vez en vez moviendo sus piecitos al ritmo de la música. En la cuarta clase fue él el primero en llegar al salón y sentarse para quitarse los zapatos, mientras me decía con mucho entusiasmo que ese día sí tomaría la clase, pero lo que más me sorprendió fue que me preguntaba si haríamos “la semilla” (ejercicio muy familiar para la clase durante la sección de hatha-yoga) y le respondí que si, otra cosa que llamó mi atención fue que cuando llegó el momento de hacer “la semilla” en la clase, sólo él sabía cual y cómo era y durante toda la clase, y las siguientes, lo miré hacer los ejercicios con gran entusiasmo y siendo siempre el primero, esmerándose en hacerlo mejor que todas sus compañeras.

Para mí es la viva imagen de eso que se dice mucho y que a mi parecer en las aulas se respeta poco: *Cada individuo tiene su propio tiempo y forma de aprendizaje, y para dar lo mejor de sí, sólo hay que permitirles tomarse ese tiempo.*

Para el apartado último de las unidades, “Danza en sí” antes de empezar a aplicar las técnicas como las planteo ahí. Lo que hice fue decirles a las niñas que solo bailarían como ellas quisieran, luego que intentaran hacerlo con el cuerpo “guango”, como de gelatina, después que se quedarán como estatuas y luego que volvieran a “ser” de gelatina y así sucesivamente. Para después poder retomar éstas cualidades de movimiento, pero imitando lo que hacía alguna compañera en específico, y cuando yo veía que su repertorio se agotaba y que empezaban a repetir lo que ya se había hecho, entonces intervenía para darle continuidad a las propuestas.

Esta forma de trabajo, imitando lo que otra compañera hace es muy gratificante para todas porque las niñas ponen lo mejor de sí cuando les toca ser la guía, y se esmeran en hacerlo mejor y que sea diferente. Con sus excepciones, claro, porque hay quienes imitan la forma de otra compañera porque les da flojera o vergüenza inventar, o le copian a la otra, porque vieron que su forma dió buenos resultados y se les olvida que lo importante de éstos ejercicios es probar el cuerpo en movimiento y su creatividad, y no la búsqueda de la aprobación, y para recordarles esto estoy yo, en mi función de mediadora entre las niñas y la danza.

UNIDAD II.

Después de algunos meses de vacaciones de la clase de danza, al comenzar el reconocimiento de lo que habíamos estado trabajando, las niñas estuvieron muy entusiastas, lo cual aproveché para introducirles más formalmente a lo que es el programa de danza, al cual respondieron muy bien. Llamó mi atención la actitud corporal que ahora tenía E I, a pesar del gran entusiasmo que derrocha en la clase, estaba realmente tenso, se le dificultaba mucho hacer ejercicios tan simples como mover la cabeza en círculos, la tensión habitaba especialmente en su boca y de ahí se iba diluyendo a todo su cuerpo. Lo sorprendente de ésta tensión fue que le permitió explorar más los movimientos en el plano del suelo, invitando a sus demás compañeras para que también lo hicieran y descubrieran otra forma de danzar.

En otro de los grupos, preprimaria, ideé una forma trabajar escuchando un poco más la música. Les puse un disco de música de las Islas del Mundo, y les dejé que bailaran a su aire todo el tiempo que dura la sección de Danza en sí; luego escogí la canción de Son Cubano “20 Años”¹⁰⁴ interpretada por “Los Tradicionales de Carlos Puebla”, senté a todo el grupo para que juntas la escucháramos y al terminar la primera parte de la canción les pregunté:

- ¿Les gustó la canción?
- Na – No, está muy fea.
- ¿Por qué no te gustó?
- Na – Bueno... (un poco apenada) Sí me gustó...
- Ai – A mi si me gustó mucho, maestra.
- ¿Por qué?, ¿Qué te gustó?
- Ai – Porque es como del mar...
- Ir – Y es una canción de amor... (risas)
- **Ra – Si, es de un amor de un señor que está con una mamá, y luego la deja y se divorcian y...**
- **Na – Si, y el papá se casa con otra señora.**
- **¿Y eso es triste?**

¹⁰⁴ Que te importa que te ame
si tu no me quieres ya
si el amor que ya pasamos
no se puede recordar

Fui la ilusión de tu vida
Un día lejano ya
Hoy represento el pasado
No me puedo consolar

Si las cosas que uno quiere
Se pudieran alcanzar
Tu me quisieras lo mismo
Que veinte años atrás

Con que tristeza miramos
Un amor que se nos va
Es un pedazo del alma
Que se arranca sin piedad.

**ESTA TESIS NO DEBE
SALIR DE LA BIBLIOTECA**

- Ir – Si, es como en una casa vieja en la que todos se pelean y la abuela grita mucho y todos gritan...
- Es de un amor perdido...
- Na – Un cachito de Alma.
- Ir – ¡Sí!
- Y tú, An, ¿qué te pareció la canción?, ¿te gusto?
- An – Si, es de un amor perdido.
- Y ahora, ¿cómo bailarían esa canción?

Puse la canción desde el principio y todas bailamos. Lo interesante aquí, es que en sus danzas no se veía reflejado lo que antes habían dicho de la canción, pero sí se veía lo que habían dicho de la música, que era del mar, y veía cómo bailaban con sus brazos de mar, y una actitud corporal muy relajada, como cuando una está en el mar. Y mi siguiente instrucción fue ser explícitamente olas del mar, para después convertirnos en el viento que hace olas en el mar. Podemos pensar que es mucho más sencillo, seguir el ánimo de la música que seguir el ánimo de la letra de una canción, cuando éstas están en contraposición. Y de hecho, así es, no sólo para las niñas pequeñas, sino para las bailarinas en general, porque la letra no es más que una añadidura, lo importante para la danza es la música misma, y lo que ella nos dice. Porque es la música quien lleva el ritmo, y de ese ritmo es del que se despliega nuestro Sentido Rítmico Instintivo.

Marqué en negritas algunas frases de algunas alumnas, que me parecen muy interesantes, porque dejan ver en una frase muy sencilla la problemática que viven en sus casas, que puede ser violencia psicológica, en el caso del niño que habla de la casa vieja en la que todos gritan y en la que la abuela es el principal conflicto. O el niño que habla de cómo su padre estaba antes con su madre y luego la dejó, y la niña que completa la idea diciendo que el padre, que posiblemente es el suyo, se ha casado con otra señora. Las niñas de ésta edad (5 años) están muy pendientes de lo que sucede en el exterior, y se dice que son “esponjitas, que todo absorben”, y es una pena que tengan que absorber y cargar con los conflictos de sus familias.



En la siguiente sesión de danza, trabajamos más o menos lo mismo, ahora con música “triste”, usé una versión instrumental (para que no existiera contradicción entre la música y la letra) de la “Glosa de la Niña de los Peines” de Maite Martín, de su disco Querencia. Nos sentamos la escuchamos y lo que pasó fue:

- ¿Qué les pareció?, ¿les gusto?
- Ir – Es de la muerte.
- ¿De muerte?
- Br – Si maestra, cuando alguien se muere y lo entierran...
- Ir - ...y lo llevan hasta que lo entierran...
- Na - ...pero antes lo velan y todos lloran y la mamá se pone muy triste...
- ¿Entonces, esta canción es triste?
- Todas - ¡Sí!
- ¿Y qué color tiene, de que color es?
- Ai – ¡Azul!

- Br – ¡Sí, Azul!
- Be – ¡Café!
- Ir – ¡Verde!
- Ra – ¡Negro!
- Na – Yo digo que rosa.
- Cada quien recuerde el color que dijo, porque lo vamos a usar mas tarde.
- El - ¿Cuándo bailemos maestra?
- ¡Exacto, El!
- Ahora imaginen que son ustedes de ese color que han dicho, azul, verde, negro, café, rosa... (empieza a sonar la música)
- Y quiero ver que ese color salga de sus cuerpos cada vez que bailan...

Empezamos todas a bailar al ritmo del color de la música. Los movimientos de las niñas eran más suaves con otro “ánimo” pero definitivamente no reflejaban esa tristeza de la música de muerte azul, es quizá por que este expresar tristeza tiene mucho que ver con la cultura y la sociedad, a la cual ellas apenas se están adhiriendo.

No es que yo quisiera que hicieran mímica para que yo supiera que era una danza triste, porque justo es una de las restricciones del Manual, pero es como cuando vemos a un bailarín ejecutante que se está convirtiendo en interprete, o sea, que está imprimiendo una parte de su ser en la coreografía que está bailando, y que muchas cosas están dejadas a su aire. No lo vemos jamás con las manos en el pecho, en señal de que está enamorado, pero podemos el amor que emana por cada uno de sus poros, porque él lo está sintiendo y está siendo real lo que dice tanto en su danza con su cuerpo, como lo que nos expresa desde su alma con su mirada, el amor está siendo en él, está habiendo verdad.

Y para niñas tan pequeñas, emociones de ese tipo, como la soledad, o lo que nos puede generar la muerte, son muy complicadas para ellas todavía, porque se aprende a sufrir la muerte y las pérdidas, y también aprendemos la amistad y a sentir el amor, así como la empatía. Y estas niñas están justo en ese proceso, a penas están asimilando la forma en la que se les está enseñando a sentir.



En uno de los grupos de kinder II, en el que en la clase solo había 3 niñas y 4 niños; pasó que las niñas y uno de los niños no querían trabajar, y no querían tampoco decirme qué pasaba, así que decidí dejar ese asunto y trabajar con los niños, que sí querían hacerlo, mas tarde, poco a poco las niñas empezaron a seguir la clase pero sin ánimo y yo notaba que se sentían discriminadas porque yo sólo hacía caso a la gente que sí trabajaba y a ellas las miraba de vez en cuando, para saber si en algún momento trabajarían, pero ese momento llegó para el final de la clase en el que, las que estuvimos trabajando teníamos la energía hasta el cielo, y ellas al ver eso quisieron participar pero como no habían llevado el proceso a lo largo de la clase, no pudieron alcanzar nuestro nivel de energía y volvió a ser frustrante para ellas. En esta experiencia pude ver la forma en la que las niñas han aprendido a negarse, ellas no decían algo, si yo les preguntaba porque no querían trabajar o qué es lo que les pasaba ellas sólo hacían cómo que bailaban y su actitud era un No definitivo. Y eso me angustió un poco porque yo miraba en sus rostros algo de frustración o malestar pero no

me permitían hacer algo para cambiarlo porque su actitud era contradictoria; así que tuve que decidir, y lo que hice fue continuar trabajando para que en el momento que ellas quisieran se integraran a la clase, porque tampoco era justo para ellas exhibirlas ante sus compañeros, cuando ellos ni se enteraron de lo que con sus compañeras pasó, los niños hicieron su clase y se la pasaron bien, y eso es lo importante; las niñas ya tendrán otro día para pasársela bien en la clase.

Estas cosas pasan y yo como maestra, lo que puedo hacer es tomarlo de la mejor manera, y dejar que cada quien busque su ánimo para cuando este dispuesta a trabajar. Lo peor que puedo hacer es forzar a la gente, o al menos eso creo, porque yo lo he vivido, simplemente hay veces que no tenía el ánimo y por lo tanto la energía para hacer la clase y mi maestro por fuerza quería unificar la energía del grupo, y sólo era un desgaste por parte del maestro, mío y lo peor es que también afectaba al grupo, y al final no se lograba nada. Así que creo que lo mejor es dejar que los días “malos” pasen porque los buenos ya se avecinan.



Días después, trabajé con todos los grupos, un ejercicio que les propuse unos minutos antes de que finalizara la clase, un juego en el que tenían que bailar como alguien de su familia la que ellas eligieran. Y todas bailaban más o menos, con los mismos principios de movimiento que habitualmente utilizan para sus danzas. Lo que yo esperaba, era ver una copia casi fiel de cómo bailaban sus padres y madres, pero de eso nada vi. Solo un niño de preprimaria, Ra, no bailaba nada porque decía que su papá no bailaba, entonces yo le dije que bailara como un tío o como el “amigo” de su mamá, a lo que él respondió: *“en mi casa ningún hombre baila, el amigo de mi mamá sí... pero mi papá canta, todos los hombres de mi casa cantan yo puedo cantar maestra...”* y le dije que en otro momento cantaríamos pero ahora me gustaría verlo bailar como él siempre lo hace, y respondió: *“yo nunca bailo”* y le hice ver que en la clase eso es lo que hacemos todo el tiempo y él solo dijo: *“pero yo no, yo no bailo”*. A él no le importa mucho hacer los ejercicios de calentamiento interno y externo y de introducción, pero igual los hace, pero cuando les digo *“Ahora, vamos a bailar”* se “esconde entre la multitud” para que no lo vea y no me de cuenta de que está haciendo otras cosas.

En ese mismo grupo hay un niño, Be, que es como el héroe de todas, al menos en mi clase, y es porque es el que tiene mayores aptitudes para el desenvolvimiento corporal, porque su cuerpo es pequeño y ligero y él explota al máximo las posibilidades que le ha encontrado de movimiento, y justo por eso tiene las miradas del grupo solo para él y como cualquier ser humano, el ego se crece hasta el infinito y él se cree y se sabe el mejor, y eso está muy bien y de hecho a mí me gusta mucho, porque no duda en explorar cada instrucción nueva que doy al grupo, esto a algunas compañeras les causa un poco de conflicto, cuando quieren hacer lo que Be, y no les resulta, así que lo que yo hago es decirles a todas y cada una en determinado momento de la clase que lo han hecho muy bien e indico al grupo que observen a “X” compañera para que todas puedan hacerlo tan bien como ella. Según mi experiencia, creo que esto les ayudará a darse cuenta de que ellas también pueden hacer otras cosas y que aprendan a ver a las que son “mejores” que ellas, sólo como personas que

tienen otras posibilidades y características, así como aptitudes; y no como alguien con quien competir porque la competencia nunca será pareja y la frustración será peor. Porque una debe competir solo consigo misma, para poder superar los alcances propios, día a día.

En otro día de clase, en el grupo de kinder II-A, Di era la que estaba destacando más en el grupo, en éste día empecé a ver destellos grandiosos de lo que es la finalidad de mi clase; durante las secciones de calentamiento interno y externo, lo hizo bastante bien, pero al llegar a la sección de "danza en sí" fue cuando empecé a ver todo lo que su cuerpecito ha asimilado a lo largo del curso. Para mi fue muy satisfactorio porque entonces una se da cuenta, que hay estudiantes que sí están avanzando y que con el tiempo irán jalando a las demás. Para Di también fue muy gratificante, porque a partir de ese momento hasta que terminó la clase era su nombre el que más se escuchaba junto de un "*¡¡muy bien!!*" y entonces ella se esforzaba más por hacerlo cada vez mejor. Su danza era muy fluida y lo más importante es que incorporaba todos los ejercicios que hacemos a lo largo de la clase y los alternos a la clase, para hacer sus danzas. Si quería hacía una marometa y se levantaba y daba un giro, y saltaba... no se veía un momento de titubeo o en el que estuviera pensando que hacer después, ella sólo se dejaba llevar en la fluidez de su movimiento, y uno le llevaba al otro con gran armonía. Aunque no hacía mucho caso de la música, siempre había un momento de comunicación entre su movimiento y la música, lo que la llevaba a hacer una gran ejecución en su danza.

En el grupo de kinder II-B, Re me dio una gran sorpresa, ella siempre es de las mejores de la clase y hace las cosas bastante bien pero sólo eso, en general no es alguien que proponga mucho, por eso lo que sucedió en esta clase me sorprendió tanto:

Para entrar en la sección de "danza en sí" lo que hice fue, pedirles que iniciáramos sentadas y que con los ojos cerrados escucharan la música, luego les fui dando indicaciones de movimiento, empezando por la cabeza, los hombros, los brazos, el torso y finalmente las piernas, el objetivo era mantener la comunicación con la música y trabajar la danza a nivel del suelo. Desde la primer indicación Re se veía muy concentrada y seguro por eso, llevó su danza hasta ese punto, sus movimientos eran realmente amplios, ella es de estatura media y se veía más larga de lo que en realidad es, el ritmo que ella mantuvo era constante y muy fluido, giraba en su eje estando sentada con las piernas al aire, su cabello parecía volar cuando su cabeza se lo pedía, se podía ver una gran libertad en todo sentido, jamás se preocupó por ver lo que las otras hacían, ella se mantuvo con los ojos cerrados y bien concentrada en sus movimientos todo el tiempo que duró el ejercicio. Lo que le permitió solo estar y hacer, sin preocuparse por verse bella o hacerlo bien, ella solo lo hacía y así es como encontró la libertad que le permitió explorar al límite de las posibilidades que le permitía el ejercicio.

En el grupo de preprimaria cambié la dinámica de trabajo de ese día, lo que hice fue pedirles que se recostaran con los ojos cerrados y que escucharan muy atentamente la música, luego empecé a contarles un cuento que improvisé, en el cuento había 7 personajes que eran: la niña nube, una ardilla, las señoras de agua, la gran nube madre, y el poderoso sol. Les dije que eligieran un personaje:

Na eligió a la niña nube; Ir la ardilla; El, Be, Ân y Br, a las señoras de agua, y Pa al gran sol, y nadie quiso ser la gran nube madre. Ya que cada una estaba preparada con su personaje les dije que ahora bailarían como lo que habían elegido ser. Y justo eso fue lo que vi, “el gran sol”, en verdad era grande y poderoso, toda la actitud corporal de Pa estaba muy concentrada en ser eso y él estaba siendo el sol, con todo, con su cuerpo, con la energía que desprendía y con los sonidos que emitía y que eran inminentes. Na lo hizo bien, como siempre, ella solo quiere que le diga que lo hace bien y con eso se conforma nunca da más, le gusta verse bonita y ligera y justo así se ve cuando baila, y el personaje de “la niña nube” le quedó excelente, en verdad parecía una pequeña nuvecita que andaba en el bosque. Quien me sorprendió muchísimo y me dio mucho gusto verlo así, fue El, casi no le gusta ser ente activo en la clase, y en ésta sesión realmente fue muy propositivo tanto en su personaje y en los cambios que le hizo, como en la forma de mover su cuerpo: Cuando se hizo de su personaje de “señora de agua”, comenzó a bailar como eso que ahora era, se veía muy ligero y hacía sonidos que después comprendí. Me llamaba para que lo viera y le dijera cómo estaba bailando y yo le decía: *¡muy bien!* porque así lo veía en realidad, incorporaba cosas que él sabe que hacen los bailarines como dar un giro en su propio eje vertical pero con una sola pierna y la otra puesta en el aire o doblada, y decía *“Mira maestra, ya sé bailar ballet”*; luego se inventaba formas de moverse y decía que estaba “bailando cuando nadaba” esto es, hacer movimientos fluidos pero con fuerza al nivel del suelo. Después de un rato me dijo: *“¿Ahora puedo ser una sirena que se peina, maestra? Es que sí quiero serlo”* y por supuesto le dije que él podía ser lo que quisiera, y feliz se fue a sentar, en las alfombras que estaban apiladas en un rincón del salón, y se sentó como lo que era, una sirena, y peinó sus largos cabellos y cantó como sirena, y estos cantos que hacía eran los mismos que hacía desde que empezamos el ejercicio cuando dijo que quería ser “señora de agua”. A esta forma de ser sirena se le incorporó Ân, primero diciéndome: *“Maestra ¿yo también puedo ser sirena?”* Yo solo respondí *“¡Sí, claro!”*, él rapidísimo corrió y se sentó junto a El y los dos cantando, cepillando sus cabellos largos como de sirena, se veían tan felices... y es cuando me pongo a pensar, ¿En qué momento es cuando se pierde esta gran espontaneidad y éste solo ser, sin importar el género, más, que las apetencias que surgen en el juego? Davies, B.¹⁰⁵ dice que para la mayoría de las niñas, el género es algo inamovible aún en las fantasías que se pueden generar durante el juego. Así que El y Ân, constituyen una parte de esa minoría de niños que pueden “mutar” de género según las apetencias que del propio juego van surgiendo, y eso los hace de cierta forma más libres y felices, porque están siendo lo que eligieron ser, al menos durante sus juegos en la clase de danza.

¹⁰⁵ Davies, B. *Op cit.* p.: 190.

Otro día normal de clases, en los que no pasan grandes cosas pero se van afianzando las que se habían trabajado, todo estaba en la normalidad, las que lo hacían bien seguían haciéndolo bien, y a las que les cuesta más trabajo seguían intentándolo. En el grupo de kinder I que son niñas de 3 años, podría decir que todo es mucho más sencillo, porque siendo así de pequeñas son más maleables, hacen mucho más caso a las instrucciones que les doy y tratan con más esfuerzo de lograr los ejercicios. En éste grupo han llegado, a lo largo del curso, varias estudiantes nuevas y es muy curioso que todas siempre tienen la misma reacción:

En la primer clase su maestra les dice que van a la clase danza y se forman con el grupo, al llegar al salón de danza y ver que todas se quitan los zapatos y los acomodan en un rincón, se quedan paradas sin saber qué hacer. Les digo que se quiten los zapatos y que se sienten en círculo junto a sus demás compañeras y ellas niegan con la cabeza y sueltan un tremendo llanto; las tomo de la mano, las siento junto a mí y ahí se quedan toda la clase sólo mirando, y para la segunda o tercer clase ya están integradas al grupo y sienten la confianza como para quitarse los zapatos y hacer cosas "raras" en la clase de danza.

Ese primer paso es el más importante, cuando la estudiante se siente en confianza, para estar y experimentar. Lo siguiente es quizá más complicado; lograr transmitirles la forma en que su cuerpo puede responder mejor, estando con el torso relajado y con una respiración profunda y constante, eso se logra sólo por medio del trabajo y del entrenamiento. Y de esto me llama mucho la atención el hecho de que seres, de tan corta edad, ya guarden tanta tensión en sus cuerpos y que no puedan relajarse del todo, sólo en el momento en que ya han empezado a hacer más interno el trabajo que les propongo para la clase. Y esto, no sólo pasa con las más pequeñas de tres años, también con las de 4 y 5 años pero con ellas es un poco más sencillo trabajar la relajación del torso, porque ya tienen un poco más de control sobre sus cuerpos. He pensado acerca de porque, siendo tan pequeñas tienen tanta tensión en sus cuerpos, y creo que es porque, lo han aprehendido de sus madres, al imitar las formas de comportarse y el lenguaje también imitan como consecuencia de esto, la forma en que los cuerpos se relacionan en su medio, ya antes he dicho que, la postura psicológica que una adopta ante el medio se ve reflejada en la postura corporal con la que se mueve en el medio.



UNIDAD III.

Este día fue muy gratificante en todos los grupos, hasta en el de los más pequeñas de tres años, las alumnas han crecido mucho en el trabajo, y en general van tomando poco a poco lo que son las técnicas e incorporan en sus movimientos cosas que hacemos durante la clase, se ve más forma en sus movimientos y con una intención un poco más clara, en general son más dinámicas en la forma de mover sus cuerpos; eso es importante porque es cuando una puede ver que el conocimiento está siendo integrado y complementado.

Después de cinco meses de trabajo en el kinder a penas se empieza a ver un esbozo de todo lo que se puede hacer con las técnicas que propongo, y debo tomar en cuenta que éste trabajo no es cosa sencilla, y que tanto a las niñas como a mi, nos ha costado un gran esfuerzo el poder realizar la clase y obtener éstos resultados. Cada vez se les mira un ánimo mayor para hacer la clase, aunque siempre hay rezagadas no son tan notorias porque las niñas que avanzan a pasos agigantados las llevan “arrastrando” y así entonces aunque su avance es lento se deja mirar.

Me preocupa un poco el hecho de que las rezagadas siempre detienen a la gente que tiene más potencial. Y a veces pienso que no es justo detener el trabajo por las que no pueden, pero tampoco es justo continuar en algo y hacerlo más complicado y talvez después inalcanzable para las que continúan inhibidas. Y creo que lo más correcto es continuar el avance de los grupos y motivar mucho más a las rezagadas para que continúen buscando e intentando diferentes formas de movimiento, y logren liberarse de esa atadura que parece que aprisiona tanto sus cuerpos como sus mentes. En fin no es un proceso sencillo, pero hay que continuarlo hasta lograr los objetivos que me plantee en éste proyecto.



Este día fue muy complicado dar mis clases, porque al llegar al kinder me encontré con que el salón de danza se había convertido en el salón del grupo de niñas de maternal, y a la directora se le hizo fácil mandarme al patio con todo y alumnas. Lo tomé con calma y pensé que talvez no sería tan malo, porque finalmente estábamos en un espacio más grande y podíamos mirar el cielo y sentir el aire.

Con el grupo de preprimaria todo fue mas calmado, porque estaban iniciando el día con mi clase y estaban mas frescas, la música casi no se escuchaba pero igual pudimos trabajar y continuamos con la exploración de los personajes de la música de “Pedro y el lobo”. De aquí están saliendo cosas bien interesantes porque estoy logrando que bailen y que incorporen los movimientos de los animales a sus danzas, y algo que me llena de entusiasmo es que cada vez incorporan más lo que hacemos durante el “calentamiento” para sus danzas y se dejan libres para improvisar. Casi al finalizar la clase, durante el último ejercicio, les puse a hacer la posición de Hatha-yoga “el árbol” que en general les cuesta mucho trabajo, pero cada vez logran permanecer por más tiempo, les dije que se acostaran y les fui moldeando el cuerpo hasta que estuvieran en la misma posición de “el árbol” pero acostadas, eso para que sintieran la posición y la abertura de la pierna que está doblada; y al estarlas acomodando Be empezó a platicarme:

Be - ¿Maestra?

¿Si?

Be - Cuando estoy en mi casa juego con mis amigos a que yo soy el maestro de danza y les pongo a hacer las cosas que hacemos aquí... y luego, otro es el maestro, pero yo les enseño lo que tu nos enseñas porque ellos no saben, y entonces yo les digo cómo hagan las cosas...

EI – Y yo maestra, también les enseño a mis papás lo que hago en la clase y a ellos les gusta...

Be – Si y a mis amigos también les gusta.

Este tipo de comentarios por parte de las niñas son muy gratificantes para mí, porque me dejan ver lo importante que está siendo la clase en sus vidas, que la están trasladando a sus juegos en casa, que la danza está trascendiendo la hora de clase y el sitio que se supone, le corresponde: la escuela.

Con los otros grupos (kinder I y kinder II) fue un completo desastre, porque estuve más tiempo tratando de que me hicieran caso y trayéndoles de los juegos que dando clase. Y pensé que esto era porque tienen bien asociado ese espacio, el patio, con su libre juego, es el único lugar en el que pueden estar “libremente” o sin que las maestras se entrometan tanto en lo que hacen. Y estando ahí y con los juegos tan cerca, definitivamente debe ser irresistible abstenerse de correr y montarse en ellos, para atender a una clase. En el grupo de kinder II, (que esta vez decidí no separar porque había suficiente espacio para todas las estudiantes) sucedieron cosas muy interesantes, E I, Re y Di que son las mejores de la clase estaban muy interesadas en continuar los ejercicios, a pesar del sol que estaba hirviendo en nuestras cabezas, y como cada clase, pusieron todo su empeño y su corazón y dieron lo mejor de ellas. A ellas se les está uniendo otra niña, Ke, que sorprendentemente lleva 4 clases y su avance es a pasos agigantados, sólo dos clases tuve que estarle diciendo constantemente algunas indicaciones para lograr una mejor ejecución de su danza (más grandes, con más fuerza, más ligeras con todo el cuerpo), y ahora puedo ver eso en ella. Tiene una larga melena que lejos de estorbarle le sirve para continuar el movimiento y ahora que lo ha descubierto no para de moverla, lo bonito es que para mover su gran melena tiene que tomar el impulso de movimiento desde el torso y sube al cuello, a la cabeza y por último a la melena, y bueno no es sencillo que las de esta edad puedan hacer sucesión de movimiento, y ella sin saberlo lo está haciendo.

La pérdida de energía que se sucede al aire libre, creo que nunca antes la había sentido tan fuerte, aún cuando he dado funciones al aire libre, el derroche de energía no había sido tal. Y pude apreciar tanto la calidez de un salón, que permite justamente que la energía, que se está generando se quede adentro y una entonces después puede retomar con menos dificultad cualquier actividad, pero así, en las condiciones de patio, la vida de la clase era cada vez más efímera.

Para la siguiente clase nos dieron un lugar en el patio que es techado y sólo tiene dos paredes, y fue como trabajar en un salón completamente cerrado, la única diferencia es que ahora el aire circulaba y estaba más fresco. En general las alumnas estuvieron muy bien, había una sensación de frescura, tanto en el ambiente como en nosotras. Digamos que fue un día bueno pero sin nada extraordinario que contar. Cada alumna continúa su proceso y se ven sus avances como chispazos que en un momento pueden iluminarlo todo, y esto es tan notorio tanto para ellas como para mí.



En otra sesión de danza, empecé a ver más claramente el avance que han tenido las estudiantes más pequeñas, del grupo de kinder I, son niñas de tres años y es complicado trabajar con ellas, en el sentido de que a penas está aprendiendo a controlar sus cuerpos. Pero aún así he podido presenciar la sensibilidad que tienen para la danza, y los intentos que hacen por continuar los movimientos, siento que el entrenamiento que hemos tenido a lo largo de éstos meses ahora es cuando está teniendo frutos, y es notorio esto en la actitud que ahora tienen, ya son más confiadas y se permiten hacer e intentar más cosas, y algo que en verdad me gusta mucho de éste grupo es que en general no les importa mucho si lo hacen bien o no, ellas solo lo hacen y se divierten mucho.

El grupo de kinder II –A, en el que están: Di, Re, Ke, Ed, Gu, Ca y Me; hemos estado trabajando la creación coreográfica, y en verdad está siendo muy satisfactorio, en particular las niñas, Di, Re y Ke trabajan maravilloso, ponen muchísimo de su parte y tienen muchas aptitudes para la danza, sólo Ke es un poco miedosa para inventar cosas, y creo que es porque está muy preocupada por recibir mi aceptación y siempre está fijándose si la estoy viendo para hacerlo mejor. Di ha encontrado una forma de bailar y aunque intenta otras cosas no quiere dejar la forma que ya tiene, y no está mal porque de cualquier manera continúa su exploración, un poco más tímida porque yo creo que teme perder lo que ya ha conseguido hasta ahora y cambiar puede representar eso, perder lo que una ya ha construido. De Re, puedo decir que es la mejor, cada día encuentra nuevas formas de movimiento y se ve tan concentrada en sus danzas cuando baila, hay veces que hasta cierra los ojos para poder sumergirse en sí misma y continuar su exploración, me parece que es la mejor estudiante porque siempre está en la disposición de cambiar e intentar y porque es un ser humano muy sensible, y eso se deja mirar cuando danza.

Es muy bello ver cómo estas tres niñas tienen un poder inmenso sobre el grupo, a medida que ellas han ido avanzando, las otras estudiantes han intentado más cosas, es evidente que no tienen las mismas facilidades ni disposición que ellas, y pese a esto han avanzado mucho. Niños que creía caso perdido, Ed y Gu, ahora se les ve un poco más concentrados en la clase y ya pueden explorar más sus movimientos.

Lo que estoy trabajando con éste grupo, y general con los otros grupos, pero en el kinder II – A hemos avanzado a pasos agigantados. Es la improvisación dirigida, que consiste en que la coreógrafa, en éste caso yo, les marco momentos en la coreografía a los que ellas tienen que llegar y entre cada momento deben improvisar, y los movimientos se van fijando poco a poco, hasta que queda una coreografía que todas nos sabemos muy bien, porque todas contribuimos a su existencia.



En el grupo de kinder II- A, hay un niño, Ai, que jamás ha querido hacer la clase, es en verdad un “caso” porque según lo que sé por vía de las maestras, es de lo más consentido por su abuela y su madre. Yo en realidad nunca le he puesto mucha atención, para ver si en algún momento de él surge hacer la clase; durante meses él hacía “como que hacía” la clase y al momento de *“danza en*

sí”, sólo se quedaba parado, de vez en vez yo lo animaba para que hiciera la clase o para que bailara, pero la mayoría de las veces sólo me veía con una mirada muy compungida y no hacía mayor cosa con su cuerpo. Y un día tuve la idea de llevar dulces para las que sí, hacían muy bien la clase, por supuesto no deje a nadie sin dulce, excepto a Ai con la excusa de que él ni siquiera hacía la clase, con esto pensé que a la siguiente sesión entonces sí intentaría hacer algo, pero no resultó, y de nuevo no le di dulce, y esperé a la siguiente y tampoco. Después los dulces se me olvidaron y yo continué con las clases como antes, y todo seguía en la normalidad, todas trabajando excepto Ai.

Después de más o menos un mes, empezamos a trabajar lo que presentaríamos en las funciones para el festival de madres, y ese grupo en especial estaba en una muy mala disposición para trabajar, lo que pensé es que talvez ya estaban muy cansadas, lo que sucedió fue:

Estaban todas en fila bailando con sus mascadas y les pedí que pasaran una por una al frente para que bailaran solitas, y no sé que era pero nadie hacía nada, al llegar al frente se paralizaban, hasta E I. Cuando fue el turno de Ma, le pasó lo mismo, pero Ai empezó a decirle “burra, burra, burra” le pedí que se callara y no hizo caso. Luego le dije que dejara sus mascadas en el suelo y se fuera al rincón viendo hacia la pared. Y por fin, la clase que fue un martirio para todas en ese día terminó. Y a la clase siguiente sorprendentemente el niño Ai estaba muy cooperativo y participativo en la clase, a su manera claro.

Este episodio para mi es muy vergonzoso, porque justo yo, violé uno de los “estatutos” de no agresión que están implícitos en el manual, y en verdad me siento muy mal por eso, pero simplemente no supe que hacer. Y también es muy terrible ver, que los niños están siendo condicionados por sus padres para obedecer solo en casos de extrema violencia, algunos usan los golpes yo usé la humillación y creanme, me siento muy avergonzada de esto, pero, ¡funcionó! ¡El niño Airam por fin intentó cooperar!



En el grupo de kinder I es verdaderamente sorprendente la gran cooperación que existe de parte de las niñas, en verdad puedo decir que en ese grupo no existe la apatía ni nada de las cosas que se han visto en las más grandes. Aunque son muy pequeñas y justo por eso aún no tienen un control absoluto sobre sus cuerpos, lo intentan. Y cada una quiere ser mejor que las otras, y cada día dan lo mejor de sí.

Ahora tengo un problema con lo que estamos trabajando para el festival de madres, la directora de la escuela habló conmigo y planteó los lineamientos, lo primero que me preguntó es que cuál era el tema, y yo me quedé, con cara de ¿qué me está preguntando esta mujer?, y ella dijo, - *Si, que música van a bailar, porque debe haber un tema en específico Bere, y debes recordar que es para las mamás* – Y juntas empezamos a ver lo que sería del festival, le expliqué que ya habíamos trabajado los grupos de kinder I, II –A y II- B, que bailarían música de “Zap-mama” y “Jaramar”, respectivamente, y que la de “Jaramar” podría decirse que es medieval, a lo que a ella le surgió la idea de que planteáramos un

tema de la música a través del tiempo y hacerlo desde la época medieval, saltándonos hasta 1960, y luego 1970 y 80 y 90. En lo personal esta idea no me gustó mucho, y continuamos hablando del festival y al final acordamos que sería mejor hacer un cuento bailado y actuado al mismo tiempo, algo así como danza-teatro. Al final esta idea me gustó un poco más y empecé a trabajar sobre la música de cada grupo y sobre lo que cada grupo y cada estudiante debía hacer según el papel que estaba representando.



En la siguiente clase la directora del kinder, me dijo que estaría supervisando mis clases junto con cada maestra de cada grupo, para apresurar los montajes de los numeritos del festival de madres, y pues yo, claro dije que era buena idea, y de hecho sí, porque así pudieron darse cuenta de cómo trabajan los grupos.

Para el grupo de kinder I, fue de gran beneficio que ellas estuvieran presentes, porque creen que no son capaces de varias cosas y ahí vieron que sí, al presenciar toda la clase; en el momento de estar en el montaje, hacían buenas sugerencias acerca de él, y pudimos hacer una coreografía en la que al final todas quedamos satisfechas.

En la sesión del grupo de kinder II – A, pudieron ver ellas mismas que no mentía cuando les decía que en verdad estaba siendo difícil trabajar en ese grupo, y al final de la clase la directora me propuso cambiar todo el numerito y ponerles cosas más sencillas, pero lo que me da un poco de rabia, es que ese numerito no era tan malo, pero con la presencia de las maestras y el esposo de la directora, al parecer se pusieron nerviosas o tensas o qué se yo, la cosa es que resultó un desastre, algo que con tanto empeño construimos.

Otro hecho que llamó mi atención fue que la directora al estarme diciendo que sería mejor cambiar el numerito del grupo, hizo mención de E I, y dijo que era un desastre bailando, que se le enredaban los pies al bailar y que hacía cosas muy raras y muy feas. Este hecho es curioso porque podemos ver cuán distinta es la percepción de esa maestra a la mía ante un mismo evento y ante un mismo personaje, al contrario de lo que ella piensa para mí E I baila todo el tiempo a su “aire”, y es el que más confianza tiene en sí, para experimentar cosas.

En el grupo de kinder II – B, todo fue diferente la clase estuvo como siempre, muy bien, creo que hasta las maestras estaban divertidas como espectadoras, y el numerito del festival de madres, les encantó; yo en realidad no esperaba menos, porque se que es un grupo en el que puedo confiar, porque hemos trabajado muy duro y tiene a tres de las niñas que son más importantes en las relaciones sociales en el grupo y que con el paso del tiempo se han constituido como los “pilares” del grupo, al menos en cuanto a la clase de danza corresponde, y quedé muy satisfecha con lo que logramos.

Cuando llegó el turno del grupo de preprimaria, la directora ya se había ido y por lo tanto la maestra del grupo no se quedó a mirar la clase, y trabajamos libremente. Digo esto, porque sentía un poco de presión por parte de las otras maestras, al estar como espectadoras de mi clase, por momentos olvidaban que

era yo la que estaba dando la clase e intervenían con sus maneras de poner orden, cuando a mi parecer no era necesario.

Regresando a lo que sucedió en el grupo de preprimaria, experimenté sobre el calentamiento, a veces suelo hacerlo, les puse cosas que no habíamos hecho antes, para que su atención despierte, y después bailamos, y le dimos varias pasadas al numerito del festival de madres. Cuando estábamos en la última pasada ocurrió que:

Be estaba haciendo su parte como solista, y él se entusiasma tanto que a veces imprime mucha fuerza a sus movimientos, y justo por eso después de dar un giro se cayó al suelo, por un segundo me miró, y le dije que siguiera que no importaba, él continuó, y yo para seguir alentándolo, le dije - *los accidentes no son errores, al contrario son posibilidades* -. Y eso me hizo recordar muchísimo a un maestro de Flamenco que tuve durante varios años, que siempre nos alentaba a continuar, a pesar de una equivocación o un accidente; y también recordé lo difícil que es hacerlo cuando eres tú la que está bailando, y que yo a veces me quedaba, en verdad, paralizada, porque después de un "error" ya no sabía cómo seguir y mucho menos cómo componerlo, y esto lo fui aprendiendo con los años, pero ya subida en un escenario. Las buenas enseñanzas de los buenos maestros siempre quedan, tanto en el corazón como en la razón, y en los momentos que son necesarias, salen de nosotros con gran facilidad y sutileza, porque ya son nuestras.



UNIDAD IV.

En mi experiencia como bailarina las vacaciones largas (de más de una semana), suelen ser un martirio, el cuerpo empieza a querer moverse ¡ya!, y entonces una empieza a soñar las coreografías o a repasarlas en la mente cuando está de ocio, y en el momento en el que ya vuelves al salón de danza, es como una bendición, los pasos o las formas que antes no te salían ya las puedes hacer, y el cuerpo está completamente dispuesto a trabajar y son días en los que una se puede llegar a sentir que es muy buena en lo que hace, y eso sirve mucho para querer continuar el trabajo, y seguir intentando lo que aún no puedes hacer.

Después de dos semanas de vacaciones en el kinder, por las fiestas de Semana Santa, regresamos al trabajo y fue más o menos como les acabo de contar arriba, en los cuatro grupos en general, el trabajo de cada una de las alumnas, fue más fluido y relajado, había una disposición general por trabajar y hacer realmente las cosas como se las he estado pidiendo. En los grupos kinder II-A y B, todas recordaban lo que habíamos estado trabajando en las coreografías y ponían más ánimo y esfuerzo para mejorarlas, sin que necesariamente yo se los dijera. Viendo todo esto me tomé la libertad de trabajar de otra manera con el grupo de preprimaria y fue muy satisfactorio para todas. Lo que sucedió fue que habían faltado cuatro personas del grupo y así es complicado tratar de recordar lo que una tiene montado así que el trabajo se dirigió a la soltura corporal y al uso de imágenes, para la improvisación. Hicimos respiración cuadrada,

oxigenación profunda, despertar corporal y finalmente para trabajar la soltura, me enfoque en ejercicios que permiten la movilidad del torso empezando por el plexo solar yendo a los hombros, a los codos, a los brazos y a la cabeza, para después incorporarles las piernas, naciendo el movimiento de las crestas ilíacas, y permitiendo al cuerpo moverse como lo necesite, sin pensar en cómo hacerlo, sólo hacerlo. Ya teniendo esto les dije que pensarán en que eran personajes de una historia, de la historia en la que había un sol y unas señoras de agua. Después les dije que pensarán en sólo ser de agua o ser de fuego, que todo su cuerpo era eso y que yo tenía que ver el fuego y el agua en su cuerpo, mas tarde incorporamos en el trabajo la imagen de aire y tierra. Era sorprendente ver esos cuerpos vueltos en la naturaleza.¹⁰⁶

En la sesión siguiente, el grupo de kinder I estuvo especialmente atento y activo, la mayoría de las estudiantes ya pueden hacer por sí mismas las marometas que aparentemente son muy sencillas pero necesitan de entendimiento y destreza corporal para poder ejecutarlas. En los grupos de kinder II-A y B las cosas van muy bien los avances que tienen E I, Di y Re, son verdaderamente alentadores, y cada vez les veo más entrometidas en lo es su propio trabajo.

Ocurrió un suceso especial con Di, me estaba mostrando los pasos que ya sabe hacer y al mismo tiempo me contaba que ya la habían inscrito en clases de Ballet y que se sentía muy contenta de estar ahí, lo cual a mi me dio mucho gusto porque eso quiere decir que mi clase está teniendo repercusiones reales en su vida. Al paso de la clase, cuando estábamos en la parte de “danza en sí” para prepararnos para nuestro ensayo, Di continuaba haciendo las mismas formas que me había mostrado antes y le dije que dejara de hacerlas ya, y que incorporara otras cosas y otros movimientos y ella de repente se quedó parada sin saber cómo continuar. Le dije que siguiera la música que sólo continuara los movimientos que no lo pensara, pero era demasiado para ella porque no podía hacerlo, no sabía como continuar, y al final después de unos minutos de quedarse parada sus compañeras la comenzaron a mirar, ella se sentía avergonzada porque siempre es de las mejores, y continuo parada y en otro momento la inspiración le volvió y continuó sus danzas.

Este tipo de cosas son muy frecuentes en las estudiantes brillantes, al menos en cuanto a la danza se refiere, hay un momento en el que se creen que en verdad todo lo que hagan es maravilloso y que no puede existir algo fuera de lugar en sus ejecuciones. Y en el momento en que la maestra les pide un cambio porque lo que hacen ya no es suficiente, ya no saben cómo continuar, se bloquean y no pueden solo seguir el impulso, como antes lo hacían. Podría decir que este tipo

¹⁰⁶ A lo que me quiero referir cuando digo “cuerpos vueltos en la naturaleza” es: 1) Que veo una mimesis entre los cuerpos de algunos/as estudiantes, y las imágenes que hemos estado trabajando a lo largo del curso, como son, una nube, el viento, el mar, el agua, la tierra, el fuego, el sol, los demonios. Lo que significa que cuando les miro bailar veo sus cuerpos vueltos, convertidos en la imagen elegida, han interiorizado las formas de dicho elemento, y lo pueden expresar, entonces, con sus cuerpos. 2) Que experimentamos una regresión al origen, algo que los seres humanos han olvidado, de dónde vienen, de la tierra, de la naturaleza que da vida en un ciclo infinito, a la cual debemos sino veneración sí, respeto profundo, por ser la que nos ha permitido continuar nuestro desarrollo y evolución como especie.

de estudiantes están tan crecidas en si mismas que cualquier sugerencia de cambio les parece un completo atentado a su trabajo. Y de hecho así lo es, el trabajo de la maestra de danza, es atentar continuamente contra la estabilidad, porque ésta genera estancamiento que a su vez genera muerte, y lo que queremos es vida plena en las danzas de nuestras alumnas.

Cuando estaba dando clase en el grupo de E I, se acercó la directora y se quedó mirando la clase, en un momento de receso, porque estaba buscando la canción de la coreografía y no la encontraba, la directora se acerco a mi y me dijo que en el pueblo el fin de semana había habido una gran fiesta y que en ella E I, había estado desatado bailando todo el tiempo que sus padres asistieron a dicha fiesta, y lo que les pareció más curioso a todas las de ahí, es que estaban tocando Salsa y Cumbias y E I, las bailaba como bailamos en la clase de danza y hacía el “saludo al sol” y decía que era una nube cuando estaba danzando. Para mi es una muestra de las repercusiones de mi clase, E I en verdad tiene talento para la danza y creo que le ha servido para desenvolverse mejor en el kinder con sus compañeras. Ya no lo veo con esa tensión en la boca y en el plexo solar, ahora sonríe mucho en la clase y cuando baila, definitivamente lo está viviendo con todo su ser.

En el grupo de preprimaria trabajamos, en la sesión de danza en sí, el escuchar y seguir el ánimo de la música, les puse desde música de guitarra clásica hasta música electrónica, el grupo en general está respondiendo muy bien, pero Pa y Ai definitivamente me están sorprendiendo, están tomando una soltura en sus cuerpos impresionante, y se les ve realmente interesadas en la clase y muy comprometidas con su trabajo. Desde hace algunas clases venía observando éste hecho, pero es hasta ahora que puedo constatarlo y decir que al danzar lo están haciendo no sólo con sus cuerpos sino con el corazón; y esto les permite tener una gran confianza en todo lo que hacen y explorar mucho más las potencialidades de sus cuerpos.

Platicando con la directora sobre los ensayos que tuvieron del festival de 10 de mayo, me estaba comentando que en el grupo de kinder II – A, todo había salido muy bien pero que en grupo B de kinder II, las cosas habían sido desastrosas, porque no habían hecho nada de lo que yo les había montado, simplemente se formaron en fila y movían los brazos en ondulaciones, las maestras les decían que hicieran lo que habían trabajado conmigo, que hicieran lo que yo les decía, y E I les contestó – *Miss Bere no nos dice nada, ella sólo dice que lo sintamos* – y continuó bailando. Según la maestra, de una forma bastante peculiar. Esto me causó mucho entusiasmo y terminé dando una gran carcajada, porque finalmente eso es lo que quiero, yo nunca les he dicho explícitamente que lo sientan pero el trabajo que hemos estado realizando es a lo que les lleva: a sentir para poder bailar.

Después dieron un repaso a todo el numerito del festival y me pidieron mi opinión, yo sólo dije que estaba muy bien, pero que se podía mejorar; creo que todo es susceptible de ser mejorado. Luego empecé la clase para el grupo de kinder I, que en realidad no fue tal porque sólo nos quedaron 15 minutos, así que les puse a hacer saltos de “ranitas”, y giros en piso de “lapicitos” y

“marometas” y al final probamos a “ser gelatinas”, y en realidad no pasaron grandes cosas, sólo fue muy divertido.

Para el grupo de kinder II – A, no tuvimos clase porque les pasaron la película de “La Bella Durmiente”, y era importante que la vieran porque en ése cuento están basando lo que va a ser el festival de madres, lo curioso es que me dejaron a los de kinder II –B, porque dicen las maestras que - *A ellos les falta trabajar mucho su parte* - eso lo sentimos más bien como un castigo, pero al final fue de lo mejor, porque hubo una magia impresionante en el grupo:

It y Ma que son excesivamente tímidas por no decir retraídas, empezaron a fluir muchísimo, estaban muy entusiasmadas y se les veía un gran interés por continuar, de vez en vez me miraban, y por supuesto yo les correspondía con un *¡Muy bien!, ¡Continúa lo puedes hacer mejor!* Eso a ellas les gustaba mucho porque se esforzaban para hacerlo mejor y para inventar constantemente, o sea dejar que el movimiento fluyera. En general ese grupo que es un poco desastroso, estuvo inmejorable, podría decir que es la mejor sesión que he tenido con ellas.

Estuvimos trabajando la respiración y el calentamiento como es costumbre, pero lo tuvimos que hacer más corto, porque la insistencia de E I por ya empezar a bailar, no nos dejaba concentrarnos, lo que les dije es que escucharan la música y que la siguieran todo el tiempo, a veces les preguntaba qué se imaginaban y me decían que el mar, entonces les decía que quería ver el mar en sus cuerpos, y así trabajamos con varias imágenes como el viento, la nube, seres demoníacos, fuego, tormenta, etcétera. Trabajamos muchísimo y en una armonía sin precedentes.

En un momento E I, estaba muy concentrado bailando y se tocó la cabeza y dijo – *Maestra, ¿qué me está pasando? ¡Se me está mojando el pelo!* – estaba tan sorprendido de estar sudando que por un momento se paró y me miró, yo sólo le dije que estaba sudando, y entonces se olvido de eso y continuó su danza. Ai, estuvo muy bien en el calentamiento y en las respiraciones, y cuando empezamos a “ser gelatinas”, se puso muy nervioso porque esa parte de la clase le causa mucho conflicto, y es claro que no sabe qué hacer, y yo sólo le digo que mire a sus compañeros, en especial a Eliot Iván, y que intente hacer lo que él hace, y empieza a moverse un poquito y le doy ánimos para que continúe, pero no funciona mucho, es demasiado tímido, su proceso puede llevar mucho tiempo, pero lo importante es que ya está empezando a intentar hacer la clase y no solo eso, la sección de “*danza en sí*” que antes le era imposible.

Al final de la clase, la mayoría me expresaba su cansancio y fue Marianita la que dijo – *Estoy muy cansada maestra, pero estuvo bien padre la clase* - .

La clase de preprimaria pasó sin mayores problemas, se diría que, sin pena ni gloria, fue un día más de trabajo, que simplemente no rindió frutos, por ésta vez. Excepto por Ai, que fue muy claro su cambio de fuerza y ánimo en sus danzas, podría decir que la ausencia de Pa, fue lo que afectó, porque hacen una estupenda pareja, seré más explícita: ellas son los pilares de la clase en cuestión de energía y fluidez, cuando están las das en la clase, digamos que contagian de energía, a las de más compañeras, y se genera un ambiente realmente fascinante para la danza.

Hay otro niño, Be, que también es muy importante para la clase pero por su virtuosismo, a todas nos deja asombradas con sus ejecuciones que casi son circenses y en verdad asombrosas, pero no veo que halla mucho “corazón” en lo que hace, y esa es una de las fundamentales del curso, que las niñas abran sus corazones y excaven en su interior para que eso sea dicho corporalmente en sus danzas.



UNIDAD V.

Hoy, en la clase de kinder I, me llevé varias gratas sorpresas, J D, cada día está más preocupado por ser el centro de atención de la clase y por lo tanto cada día se esfuerza por hacerlo mejor, para que lo ponga de ejemplo y sus compañeras vean lo bueno que es en la clase. Estos momentos en la formación de los individuos son muy interesantes porque son sólo eso, momentos en los que necesitan urgentemente de la aprobación de un “superior” para entonces sentirse bien reafirmados y tener cada vez más confianza para continuar, pero luego estas ganas de ser la mejor, se apagan y porque requiere del derroche de mucha energía, y pocas lo resisten por vario tiempo, es cuestión de algunas sesiones, para que después él quiera seguir haciéndolo bien pero sin necesidad de tener la atención sobre de sí. Esto ya le pasó a otra de sus compañeras, Da, a la cual le duró unas 8 ó 9 sesiones, y después, sólo dejó de esforzarse en exceso para ser vista, ahora sólo se esfuerza para hacerlo bien y rendir lo mejor que puede cada día sin competir en el exterior, más que con ella misma.

En el grupo de kinder II – A, sucedió algo que nunca me imaginé, estábamos en la sección de “danza en sí” y Re estaba muy distraída, o al menos eso pensé, y definitivamente no estaba dando lo que me ha acostumbrado a ver de ella, estaba muy floja en sus movimientos y parecía que no tenía imaginación ni soltura, no quise atormentarla así que la dejé que continuara, pero siempre diciéndole que podía hacerlo mejor que eso. Cuando estábamos en el momento de ensayar el numerito de madres, en el momento en el que a ella le toca bailar (que es durante toda la coreografía, pero alternándose con las demás compañeras) la vi tan floja y sin sentido, digamos que desganada y muy desmotivada, y fue entonces cuando me preocupé mucho, porque de esas caídas en el ánimo, no es fácil reponerse. Al final de la clase cuando todas se estaban poniendo sus zapatos, y la mayoría del grupo ya se había ido, me acerqué y le dije:

¿Qué pasó Re? No estas bailando como antes.

Re – (asiente con un movimiento de cabeza)

¿Pero por qué? Si siempre lo has hecho muy bien y ahora parece que no sabes que hacer.

Renata – (suelta en un llanto desolador y angustioso)... Es que mi mamá no me quiere decir cómo tengo que bailar en la clase... y yo no se como hacerlo.. no se qué hacer...

Pero todo lo que has hecho siempre ha estado muy bien, lo sabes ¿o no?

Renata – (asiente con la cabeza)... Si...

Entonces no te preocupes, solo debes dejarte guiar por tu corazón, cuando bailes, no pienses si está bonito o feo, eso no importa, lo importante es que hagas lo que dice tu corazón y que lo escuches y que lo sigas. ¿Si?

Renata – (limpiándose las lágrimas, asiente con la cabeza)

Ahora no te preocupes, todo va a estar bien, y vamos a seguir intentándolo, y si tienes alguna duda o algo que quieras decirme, ¡sólo hazlo!

(Nos levantamos y vamos hacia el baño para lavar su rostro)

Este episodio me dejó muy pensativa, a cerca de la forma que ahora está tomando la clase y no es más que un indicio del avance que está habiendo, porque hay un momento en el que bailar sólo visceralmente ya no tiene sentido, y entonces éste se le pone, con las formas, parece que ahora ya podemos pasar a otro nivel de danza, al menos en cuanto a lo que a Re respecta. Cuando una estudiante ya es capaz de expresarse emotivamente en su movimiento y dejarse fluir en él, es momento para que a esa emotividad se le dé cause, y es cuando entran las técnicas, como formadoras de seres humanos, para corregir al cuerpo y dirigir la energía en una dirección bien establecida, y con una intencionalidad y un objetivo o varios objetivos, bien claros.

Al contrario de lo que pasó con Re, a E I, le sigue fascinando la “danza visceral” y cada vez que iniciamos la clase con la “respiración cuadrada” y pasamos a la sección de “flexibilidad y movilidad” él ya está bastante ansioso, por empezar a bailar y así lo expresa: *¿ya vamos a bailar maestra?*, cada vez que cambiamos de ejercicio, y cuando les digo que *“ahora sí a bailar, y quiero verles como una nube... como el viento que lleva a la nube...etcétera.”* él es el primero en empezar y suelta todo lo que tiene, de hecho la imagen de ser demonios él mismo, la dio. Un día con una canción de “Cleopatra Collection”, que les puse para que sus movimientos fueran intencionalmente vigorosos, les pregunté, *¿De qué se imaginan que es esa música, quien podría bailarla?* Y E I dijo que era de demonios y entonces les dije que así quería verlos bailar, como demonios, y al menos en E I, logré ver, no un demonio, pero sí un ser oscuro, lo cual me impacto bastante, fue muy fuerte ver la obscuridad tanto en su cuerpo como en su mirada. Y desde ese día ahora usamos también, la imagen de ser un demonio.

Otra cosa que sucedió, fue que en el ensayo del festival, estando frente a las maestras y a todas sus compañeras, los de kinder II – A y B, no bailaron como lo hacen en clase, sólo se paseaban de un lado a otro y de vez en vez movían los brazos, lo peor fue que hasta Di, Re y E I que siempre lo hacen todo tan bien, en el ensayo se intimidaron mucho con la presencia de tantas miradas. Di, estaba muy tímida pero hizo un muy buen uso del espacio, de hecho se “comió” a Re, y ella estaba definitivamente muy baja de ánimos, casi una hora antes habíamos tenido la clase y sucedió nuestra charla con llanto, así que entiendo que no fue fácil para ella; pero E I, de él si que no me esperaba esto, era el menos tímido y sí intento algunas cosas, pero comparando eso con lo que yo le he visto hacer en la clase, no fue nada. Y pues yo tampoco había contemplado esto del miedo escénico, o más bien del miedo a la mirada de las otras, y va a ser una tarea muy difícil, porque en mi formación como bailarina, lo que sé es que eso se va quitando con el tiempo y un día te paras en el escenario y ya estás “conversando” con el público. Pero el punto es que mis alumnas sólo tienen una

oportunidad, y para mi es muy importante que sus madres las miren como yo lo he hecho en clase, y puedan apreciar la clase de hijas tan talentosas y maravillosas que tienen.

Había días en los que las clases las comenzaba un poco diferente, 1) respiración cuadrada y oxigenación profunda, 2) posturas de Hatha-yoga: la semilla, la hoja y poner las rodillas en las orejas en posición de semilla, 3) les digo se pongan boca abajo, y una por una paso y les doy una tronadita en la espalda, para algunas es muy confortable y dicen que se siente muy rico y descansan mucho, pero para otras es muy doloroso porque se ponen muy duras y entonces sienten toda la presión de mis manos en su espaldita, como no dejan que pase, los huesos se quedan endurecidos y no truenan y les duele. La intención de esto es lograr que todas se puedan soltar y relajarse con la exhalación, que aunque también se trabaja en las secciones anteriores no todas lo han logrado porque no es fácil y requiere de tiempo, esfuerzo y concentración.

En el grupo de kinder I, intenté hacer cosas que ya hacen bastante bien los mayores. Ligué la sección de “danza en sí” con la de “movilidad y flexibilidad”, estando sentadas en “flor de loto” después de hacer el “saludo al sol” empezamos a hacer movimientos para soltar torso, hombros y finalmente brazos. La mayoría no seguía lo que les indiqué pero igual lo intentaron, pero J D y Pa (la hermana de An) me sorprendieron muchísimo, todas las formas las reproducían muy bien, pero no era sólo eso, sino que también le daban el sentido.

Para el trabajo de éste grupo yo utilizo mucho los sonidos que de un movimiento se pueden desencadenar, siento que de ésta forma puede ser menos complicado que entiendan la intención y la dinámica del propio movimiento. J D y Pa, estaban muy concentradas en hacer tanto los movimientos como los sonidos, y teniendo estos dos, como consecuencia, empezaban a adquirir cierta intencionalidad, forma y ánimo. Ya teniendo esto, les puse a “ser gelatinas” que es algo que les gusta mucho a todas sin excepción, les dejé un momento que lo hicieran como lo prefirieran, luego les di indicaciones, les decía – *También tienes torso, júsaló!... ¡no veo tus brazos!... tienes tu cabello largo júsaló!... “X” no te estoy viendo, ¡quiero verte!* – al ir dando cada una de las indicaciones, poco a poco, veía como, al menos J D y Pa, empezaban a incorporar lo que trabajamos antes en el piso, y cuando les decía que no las veía, en verdad se esforzaban por ser vistas, o sea, hacían más grandes los movimientos.

En el grupo de kinder II – A, antes de empezar “danza en sí”, les mostré unas cuantas formas ya establecidas que si se ejecutan en un buen momento y con la energía que requieren pueden llegar a ser grandes secuencias de movimiento, todas estaban muy entusiasmadas cuando me vieron hacerlas y aunque no son sencillas, ponían todo su esfuerzo para hacerlas. Después de unos cuantos intentos, empezamos la “danza en sí” y todo salió muy bien, algunas se engolosinaban con lo que acababan de aprender y no hacían nada más que eso, y yo les decía que lo continuaran con otras cosas, que cambiaran. Después ensayamos el numerito del festival de madres, pero antes de iniciar me junté con el grupo para explicarles un poco qué quería ver en sus danzas:

Haber jóvenes, ¿para quién van a bailar, en el festival?

(Silencio)

¡Para sus mamás!, y quiero saber si tienen algo que decirles, si quieren decirles algo en especial.

Ke – Que la quiero mucho.

Di – Que huele como una flor.

Me – Que es la mejor mamá, y que la quiero mucho.

¿Algo más?... Bueno pues quiero que le digan eso, pero con sus cuerpos, bailando, quiero que les digan que las quieren mucho, que huelen como flores, que son las mejores del mundo, que son lo que más quieren... lo que ustedes quieran, lo que tengan que decirles, ahora es momento para hacerlo. ¿Si?

Todas - ¡Si!

Todo el tiempo que bailen, piensen en lo que les quieren decir y en ellas. (Me levanto) ¡A sus lugares!

Y empezamos el ensayo y fue grandioso, porque no hubo un momento en el que alguna se quedara parada sin saber qué hacer, Di, Re y Me, estuvieron muy bien, tenían mucha fuerza sus movimientos. Di, especialmente, está haciendo muy bien las cosas y se concentra mucho en la clase, se lo está tomando muy en serio y eso se ve cuando está danzando, se le mira muy comprometida. Re, ahora estuvo mejor, intentando nuevas cosas e incorporando todo lo que en la clase trabajamos. Me, ha mejorado mucho en las últimas tres clases, ha dado un gran avance en pasos agigantados, estoy muy sorprendida y orgullosa por ella, porque antes parecía que no podría hacer grandes cosas, y ahora ya hasta le quitó el lugar a Gu en la coreografía. Gu últimamente, desde hace cuatro clases, más o menos, ha decaído mucho en su trabajo, ahora pienso que su interés no fue real, sino sólo por ser el centro de atención del grupo, pero para que esto en la danza sea real, debe existir un verdadero interés y amor por parte de la estudiante, y por supuesto mucho talento. Algo parecido pasa con Ke, por un momento dio señales de que podría ser una excelente estudiante y al siguiente día, todo se desplomó, está demasiado tímida, pero a veces creo que es algo más que eso, como una gran inseguridad en sí misma, porque no puede fluir. Ca, ahora ya se empieza a interesar por bailar, él siempre hacía bien la clase pero en la "danza en sí" era muy tímido, y ahora que se le empieza a ver un destello de interés, y se esfuerza cada día un poquito más, por hacerlo mejor, y eso es un gran esfuerzo. Ed, siempre había trabajado muy bien pero últimamente yo no sé que le pasa, que toda la clase solo está buscando los momentos para platicar y jugar con sus compañeras.

Al grupo de kinder II – B, les enseñé la misma secuencia de movimiento, que al grupo anterior, también les encantó. Y la incorporamos en la "danza en sí", todas estaban muy animadas intentando la secuencia y buscándole otras formas y cada una estaba concentrada en hacerlo lo más difícil y mejor que las demás, al final ya era una sesión de malabarismo corporal más que danza, pero igual les dejé que continuaran, porque pensé que era importante para ellas porque, en ningún momento tuve que darles indicaciones, ellas mismas, empezaron a hacer todo cada vez más complejo y competitivo. Era ya una competencia entre todo el grupo, Ji se inventó un "truco" que era dar una marometa y justo a la mitad de ésta quedarse parada de cabeza por un buen rato y luego dejarse caer, E I, hacía la secuencia que les enseñé pero de la manera más compleja, se quedaba suspendido en el aire por un momento luego caía y regresaba a la posición de

origen, De y Ma intentaban hacer éstas cosas pero no podían, así que se quedaron con las vueltas de carro, y así cada una hacía un truco muy complicado, según su propia habilidad.

Después de un buen rato ya empezaban a ser más lentas y de vez en vez alguna se quedaba en el piso tumbada para descansar un poco; aproveché eso, y les dije que permanecieran todas en el piso y que respiraran profundo para relajar los músculos y estabilizar el ritmo de la respiración.

Luego les dije que haríamos "gelatinas" E I de inmediato se paró y se puso muy contento y dijo que quería la música de los "diablos", a lo que Ji añadió: - *vamos a ser "gelatinas endiabladas"* – les dije que sí, pero que antes quería que fueran "gelatinas de aire" y De pregunto - *¿cómo nubes, maestra?*- le dije que sí, y la música empezó y las nubes se dejaron ver.

Después de un momento Ji bailaba como nube y le incorporaba sus trucos, lo cual le hacía no seguir la música, yo sólo le decía que pusiera atención y escuchara la música y que la siguiera, y E I, añadió a esto, un poco molesto, -*Sí, porque ahora es para bailar ya no tenemos que hacer trucos, solo debemos bailar* -. Continuamos un buen rato trabajando esto, pero cambiando de música, la cual iba incrementando la velocidad y la intensidad, hasta que llegó el momento de la música de "demonios", y pude ver porque a E I le gusta tanto, es el momento en el que puede desechar muchas cosas, se le ve tanta energía acumulada, es como un torbellino sin cause, tiene tanta necesidad de decirse, que se puede ver a su cuerpo gritando.

Luego le dimos una pasada al numerito del festival, con todo lo que ya habíamos trabajado, no era necesario darles mayores indicaciones, porque lo estaban haciendo muy bien y no fue necesario, tampoco, pasarlo más veces.

En el grupo de preprimaria, lo que trabajamos en la "danza en sí" fueron los personajes, nos juntamos un momento para recordar, los que ya antes habíamos trabajado:

¿Recuerdan que ya antes habíamos trabajado, los elementos: tierra, aire, fuego y agua?

Ai – Si.

Pues ahora quiero que a esos elementos, les sumemos un personaje...

Todas – (bullicio, expresiones de sorpresa y asombro)

Quiero que si alguien elige agua, sea un personaje de agua...

EI – ¡¿Como las "señoras de agua"?!

¡Exactamente! Y que si eligen fuego...

Be - ¡Podemos ser el sol!

Así es, y si eligen aire pueden ser una nube y si eligen tierra pueden ser... déjenme ver... ¿qué personaje podría ser de la tierra?

Ir – Un gato

Pa – Un lobo

Ra – Un duendecillo ji. ji. ji (risita maléfica)
 Muy bien todos esos pueden ser, ahora ¿quién quiere ser de agua, “señora de agua”?
 El – ¡Yo, yo, maestra!
 (Ai, An y Na, levantan las manos)
 Muy bien pásense para allá...
 (Risas burlonas de Ir)
 ¿Que paso Ir, de qué te ríes?
 (Silencio)
 Es serio, quiero que me digas ¿qué es tan gracioso?
 Na – Es porque El quiso ser “mujer de agua” maestra.
 Gracias Na, (a Ir) pero quiero que me digas ¿por qué crees que es tan gracioso?
 (Silencio)
 Pa – Él no tiene por que burlarse, porque es la vida de El y si él quiere hacer eso está bien, por que Ir no es el que da las ordenes.
 Así es.
 Be – Sí, porque cada quien puede hacer lo que quiera.
 Na – Y si él quiere ser de agua está bien, puede ser “señor de agua”.
 Si cada quien hace lo que cada uno quiera, y nadie tiene porque burlarse de sus compañeras, y no importa si El quiere ser “señora de agua”, lo puede ser, aquí cada quien puede ser lo que prefiera, y nadie se va a burlar... Bueno, ahora ¿quién va a ser de aire?
 Ir - ¡Yo!
 ¿Nadie más? Bien, ¿quién va a ser de fuego?
 (Br y Be levantan las manos)
 Bien, los de tierra... ¿quedan Pa y Ra? Pa vas a ser un “lobo de tierra” y tu Ra vas a ser “duende de tierra”.

Este tipo de cosas pasan muy a menudo, porque las niñas están luchando por su afirmación como género, pero el punto es que no tendríamos que negar y mucho menos degradar al otro género, para autoafirmarnos a nosotras mismas. Creo que esto tiene mucho que ver con la forma en la que el mundo en general, se desarrolla, siempre en competencia voraz, por ver quién es la primera y/o la mejor. Digamos que el neoliberalismo no se queda sólo en el orden de lo económico, sino que permea también a las formas más sutiles de convivencia, dejando anulada, entonces, la existencia de la amistad. Pero también me da mucho gusto la reacción de las demás compañeras, que al defender a su compañero, no hacen sólo eso, sino que abogan por la libre expresión y la libertad de acción, así como por la existencia de la amistad, o mejor dicho de la camaradería.

Dicho esto, cada una tomo su sitio para empezar, es curioso pero todas lo eligieron “afuera” o sea, alrededor del espacio que tenemos para bailar, excepto Ra, él se puso justo en el medio. Fue un gran trabajo por parte de todas y cada una de las alumnas, había momentos en los que por seguir la música,

perdían al personaje, pero puedo decir que fue un gran esfuerzo y mejor de lo que pensé.

Cuando todo se estaba poniendo mejor, y la exploración corporal era muy profunda, empezaron a salir las compañeritas de los otros grupos porque ya eran las 13:30 hrs. y la clase debía terminar, tuve que concluir la clase en ese momento, porque tampoco es cómodo para las estudiantes que están en ejecución el ser invadidas de esa forma. Esa clase de interrupciones en el ámbito de la creación dancística es, al menos por mi parte, de lo más detestable, porque ya que has rebasado el clímax y el trabajo se torna más intenso, te dan el "cortón", el cual es muy agresivo porque todo lo que se trabajó a lo largo de la sesión se viene abajo, y ya no puedes concluir de la manera correcta, como para que el trabajo se quede en los cuerpos de las alumnas.

Ya estábamos recogiendo todo y se estaban poniendo sus zapatos y me empezaron a preguntar que ¿cómo se habían portado? Yo les dije que muy bien, que habían estado excelentes todos.

Ra - Y yo maestra ¿cómo me porté?

Muy bien Ra, a comparación como estabas antes, ahora te portaste muy bien, pero lo puedes hacer mejor, ¿no crees?

Ra, (con un aire de duda) - Mmmm... pues sí



Hoy no hubo clases porque estuvimos ensayando el festival, y pasando todos los numeritos que harán las alumnas. Yo las sentí muy cansadas por no decir, más bien, aburridas ya, de repetir tanto, en todos los momentos se les veía sin muchas ganas, pero al final lograron hacerlo de una forma bastante mediocre pero el festival se pudo pasar de principio a fin. Después salieron a recreo y a tomar el almuerzo, yo me quedé con el grupo de kinder II A y B, y al terminar de comer repasamos un poco las coreografías que tiene cada grupo, y salieron muy flojas sin ánimo, sin energía, excepto por Mi, él es el mejor amigo de E I y al no haber asistido a la escuela este día, Mi trato de tomar su lugar, y se le veía el esfuerzo que hacía por bailar de una forma muy parecida a E I. Creo que estas cosas no están mal, porque Mi de cualquier manera está haciendo su esfuerzo por ser mejor en la clase, y como es sabido que E I es de los mejores, pues es una muy buena idea imitar sus formas, para llegar después él mismo, a una forma que le pertenezca que se haga suya.

Platicando con la directora, me comentó que el ensayo en el foro había sido un desastre, que nadie ponía atención, que andaban gritando y corriendo de aquí para allá, y que lo peor, según ella. Era que como algunos papás estaban presentes, no se les podía dar un buen grito, para que ya se estuvieran en paz.

Yo creo que de cierta forma es normal la reacción de las alumnas, porque muy pocas de ellas han estado en algún foro como espectadoras, mucho menos como ejecutantes, seguro estaban demasiado excitadas por lo que significa estar en un espacio así. Es curioso porque una como bailarina lo que hace cuando está en los ensayos en los teatros es querer abarcar todo el espacio,

pero como “adultos” ya no podemos andar corriendo de aquí para allá, entonces lo abarcamos energéticamente, tratamos de asegurarnos que el ánimo de nuestras danzas llegue a cada rincón del teatro y quede invadido, por nuestra presencia. De cierta forma es lo que los niñas estaban haciendo, pero a ellas si se les permite correr más, así que simplemente lo hacen y en vez de llenar el lugar con su sola energía lo hacen también corporalmente, recorriendo cada espacio.



El día del festival, aproximadamente 30 ó 25 minutos antes de iniciar la función, les di un pequeño calentamiento que consistía en:

Hacer respiraciones profundas y largas, al momento de inhalar, tratar de estirarse lo más posible y al momento de exhalar, desvanecerse hasta tocar el piso. Luego esto se continúa pero la velocidad de las respiraciones aumenta y los movimientos por consiguiente, se tienen que hacer más pequeños. Este ejercicio es muy bueno porque prepara al cuerpo de una forma muy rápida para el movimiento, y permite que los ánimos se remuevan más fácilmente.

Después empezamos a “soltar” el cuerpo, por medio de movimientos circulares y laterales, empezando por la cabeza, hombros, brazos, torso, cadera, piernas y pies; hasta que todo el cuerpo estuviera en completo movimiento de manera armoniosa reproduciendo un balanceo desde la cabeza a los pies. En éstos momentos, lo importante es lograr que las estudiantes, suelten su cuerpo que esté sin tensiones para que más tarde, ya en el escenario, puedan fluir mejor sus movimientos.

Trabajamos un poco sobre los personajes que serían en el cuento y a cada una les dije que pensarán qué elemento podría ser apropiado para su personaje, cada una escogió y empezamos una brevisima danza, ya cada quien con su personaje y su elemento.

Al final hice un último ejercicio, sola con Ai para trabajar su parte como solista, porque estaba haciendo cosas muy cuadradas y simplonas y yo se que ella puede dar mucho más que solo eso porque la he visto en mi clase; y desgraciadamente no tuve la oportunidad, porque el tiempo se me vino encima, para trabajar eso con ella durante las clases. Así que pensé que podría darle instrucciones de ultima hora, para mejorar lo que tenía.

El festival comenzó, primero cantaron “Las mañanitas” y después recitaron una poesía y otra canción para las madres. Dieron un intermedio de 5 minutos y comenzó el cuento de “La Bella Durmiente”, en general todo salió bien y ya con vestuario y en escena todo se ve mucho mejor. Pero no quedé satisfecha con la actuación de las alumnas de kinder II A y B, porque estaban demasiado tímidas y lo que hicieron ese día en escena, no fue ni la mitad de lo que yo les he visto hacer en clase; comprendo muy bien que quizás estaban muy nerviosas por tener a tanta gente enfrente suyo, y porque se les había estado diciendo desde que se empezó a montar el numerito que, debían hacerlo muy bien porque era para las mamás y que si alguien lo hacía feo su mamá se pondría muy triste, y una serie de cosas por el estilo, que yo creo que sólo generan tensión en ellas y les hace estar más preocupadas por hacer cosas “bonitas” que por disfrutar lo

que están haciendo, y dejarse envolver en el juego de la danza, insisto, como lo hacen cuando están en clase.

Por orden de aparición bailaron kinder II – A, seguido de kinder II – B, seguido de kinder I y cerrando con preprimaria, que podría decir que fueron las únicas que estaban jugando y que por lo tanto estaban disfrutando de lo que hacían, a Ai le di unas instrucciones especiales antes de empezar el festival, para que pudiera mejorar su solo, y lucir mucho más, y cuando salió a escena simplemente no vi nada de lo que le había dicho y de lo que trabajamos, hizo lo que siempre hacía y pues creo que en éste caso fue un gran error mío, porque no es sencillo integrar instrucciones de última hora, debes estar muy comprometida y concentrada en tu trabajo, no sólo mentalmente sino energéticamente, para que las cosas puedan suceder.

Cuando fue el turno de las chiquitas de kinder I, la música era muy animada, y toda la gente del público aplaudía al compás, pero ellas apenas y se movían para bailar, y la expresión en sus rostros no era muy alegre y la música se hizo larga, por más que las maestras daban indicaciones desde las butacas, parecía que no las escuchaban, y continuaban moviéndose muy tímidamente y queriendo esbozar una sonrisa en sus rostros, pero no de alegría sino de nerviosismo. Pero poco a poco se empezaron a soltar y a relajar un poco más, y casi desde la mitad hasta el final de la canción ya se les veía más contentas y disfrutando del movimiento.

Cuando bailó kinder II – A, como fue el primer grupo en participar, toda la gente estaba muy atenta y esperaban ver cosas “mas bonitas”, y es que las niñas Di, Re y Me, empezaron a moverse sin intención, solo se veía como revoloteaban sus brazos, en un intento por llamar la atención de la gente. Su número pasó haciéndose muy largo, en un momento parecía que hasta ellas mismas estaban esperando el final de la música. Inmediatamente después de que terminó kinder II – A, empezaron las de kinder II – B, y fue menos catastrófico pero aún así no podía creer lo que veía, E I estaba haciendo un gran intento por vencer el miedo de ser visto por tanta gente, y pudo bailar un poco, Mi ni siquiera entró en escena, se quedó fuera y no se dio cuenta de que su grupo ya estaba bailando, o al menos eso fue lo que me dijo, y yo desde las butacas no podía gritarle que se metiera a su lugar, y lo más gracioso es que al final del festival, me preguntó – “¿cómo bailé, maestra? – y yo solo me reí y le dije que lo había hecho muy bien.

Sabía que sería difícil para las alumnas, estar en frente de tanta gente y bailar, sin ser cohibidas, pero no me imaginé que sería de ésta forma, no quiero ser mal interpretada, no estoy diciendo que lo hayan hecho horrible, o algo así, sólo que no cumplió con mis expectativas, después de todo lo que les he mirado hacer y del proceso que hemos vivido juntas, me hubiera gustado mucho verlas como lo he hecho en las clases, para que, como ya dije antes, sus padres y madres, pudieran ver lo talentosas que son sus hijas.



A continuación veremos la historia de dos estudiantes que fueron destacados por su actitud uno tenía una actitud excelente y pudo progresar enormemente

durante el curso. Y el otro ocupó su tiempo en clase para resistirse a trabajar de una forma más conciente, para que al final pudiera disfrutar de lo que es bailar.

E I

E I es un chico de 4 años del grupo de kinder II - B, su historia en la clase de danza ha sido muy motivadora para continuar mi trabajo como sensibilizadora de la danza.

El primer día de clases, les dije que la clase no era obligada y que si alguien no quería tomarla, que podía sentarse y sólo mirar; a E I, seguro le gustó que existiera esa posibilidad, él simplemente tomó una silla y se sentó por el resto de la clase, y así pasó tres o cuatro clases más; en las que solo se reía de lo que hacíamos, y de vez en vez lo miraba moviendo los pies al ritmo de la música. En la siguiente clase, fue el primero en llegar, se sentó muy animado pero ahora para quitarse los zapatos, estaba en la completa disposición de trabajar, y mientras se preparaba para la clase, me decía: "*Hoy sí voy a tomar la clase, maestra, ¿vamos a hacer la semilla?*", la semilla es un ejercicio de Hatha-yoga que era muy familiar para la clase, lo más sorprendente es que cuando llego el momento de hacer "la semilla" solo E I sabía cuál era y cómo se hacía, a pesar de que él solo había estado como espectador de la clase, era él el más interesado en lo que en ella pasaba, el hecho de no estar presente con el cuerpo no le impidió estar presente con los sentidos y la mente.

Después de ese primer momento que se hizo presente con el cuerpo, en la clase, ha sido uno de los mejores alumnos, en el sentido de que, se permite explorar e improvisar, es de los pocos que no están copiando lo que las otras compañeras hacen. Él está centrado en su trabajo y no por esto deja de comunicarse con el grupo en su movimiento. Tiene una especial tensión en la boca y en cuello que se diluye a lo largo de su cuerpo, pero curiosamente ésta tensión no es un obstáculo para que él intente hacer los ejercicios y cuando es el momento de la "danza en sí", es el que más explora sus movimientos los lleva del suelo al cielo y trabajando mucho con las extremidades en una armonía que parecería imposible en alguien con tanta tensión en su cuerpo.

Hay momentos en los que en la sección de "danza en sí" se inventa personajes, le gusta mucho ser un caballo, lo interesante de esto es que no por ser un caballo, se le ve haciendo mímica; lo que yo veo en él, es la forma y la energía de un caballo llevado a sus danzas. Cierra los puños simulando las patas delanteras y cuando mueve sus brazos en verdad aparece lo que está en su intención ser, continúa su danza y en otro momento ya le pide a alguien que se monte en él, termina de eso, y continúa su danza, pero nunca deja de ser un caballo y eso, como él lo tiene bien claro, a la espectadora, en éste caso yo, también le queda bien claro. También le gusta ser un demonio, y es muy interesante ver toda la fuerza que emana de su cuerpo, por cada poro, todo él, está entrometido en lo que hace, y sólo así puede haber verdad en su danza, y transmitirla, no sólo a la espectadora, sino también a sus compañeras de danza.

Se permite probar todo lo que les sugiero en la clase, y justamente por eso, porque ya lo probó, es entonces cuando él le hace alguna añadidura, le pone el toque de E I a todo lo que dice con su cuerpo en la clase de danza. Y eso en la

danza es básico, (o al menos en la que yo he entrenado y en ésta que pretendo desarrollar en las niñas) no despersonalizarse, continuar siendo una misma, aún diciendo cosas de alguien más, la bailarina debe poner de sí misma a todo lo que está ejecutando, para que entonces tenga algo que decir y la gente la quiera ver, y quizá pueda ver que eso que le “pusieron” para que lo dijera en la danza, también puede ser suyo, puede adoptarlo a sus formas y a sus humores.

De E I, puedo decir que es de los mejores estudiantes, porque en él se ven claros algunos puntos que me he marcado como objetivos en el trabajo en el kinder, como son: permitirse el movimiento sin esperar un halago, improvisar continuamente y centrarse en el trabajo de una misma. Pero a veces me da la impresión de que ya ha encontrado una forma de bailar y no está dispuesto a explorar en otras formas, porque sabe que esa que ya tiene está bien, y el punto es que esto sólo puede generar estancamiento en su danza y va alimentando una flojera mental para ya no cambiar. Y tal vez se pregunten ¿si el chico ya está bailando bien, eso qué importancia tiene? Y justo es, que mis propósitos en este trabajo no son que las estudiantes bailen bien, sino que exploren la gama de posibilidades que existen en ellas para crear danzas.

Me he dado cuenta de que E I, está tremendamente estancado, y ya no tiene nada que proponer y lo peor es que él sabe eso, pero no quiere dejar la danza que ya tiene y cambiar de formas porque esto genera inestabilidad y él ya se siente tan seguro con lo que tiene que por nada lo quiere dejar. Platiqué un poco con su maestra y me ha dicho que es de los niños que tienen menos autoestima y autoconfianza, que para ella es un lío lograr que trabaje y que ahora que les está enseñando nuevos números, más complicados, es de los que no trabajan nada bien. Esto me deja ver que justamente E I, se ha amarrado a una forma de bailar porque esta le ha funcionado y él se siente muy bien porque entiende que yo creo que es uno de los mejores y esto lo hace sentirse capaz y con gran confianza en sí mismo y en lo que hace, cosa que no le ocurre en su otro salón y tal vez tampoco le ocurra mucho con sus padres. O también puede ser que sea sólo un momento en la gráfica del desarrollo de su aprendizaje, porque sabemos que el proceso no es lineal y que tiene sus mesetas así como sus estancamientos y retrocesos; y quizá no haya mayor cosa por la cual preocuparse.



Definitivamente no era más que un momento en la gráfica de su desarrollo, las vacaciones a E I le cayeron muy bien, porque estaba muy fresco con gran ánimo y entusiasmo en sus danzas, a lo largo de toda la clase, estaba muy juguetón y risueño, pero de una forma en la que no obstaculizaba su propio trabajo ni el de los otros ni las otras estudiantes, sino al contrario nos contagiaba sus risas, dando un aire de alegría en la clase que nunca devino en relajo. Estas situaciones son muy bellas porque he podido presenciar, cómo la energía de un ser que tiene importancia en un lugar, puede trastocar a los y las demás, en éste caso para permitirnos disfrutar mucho más de nuestro trabajo como grupo.

Cada día me siento más contenta y orgullosa, de su trabajo, de su energía y entusiasmo, de la manera en la que ha interiorizado las cosas que les digo, y de la forma en la que las expresa, tanto verbal como corporalmente, lo que ha

aprehendido en el curso, de mi y de sus compañeros y por supuesto de él mismo. Soy muy feliz con su trabajo, porque siento y veo que a él le hace inmensamente feliz y lo disfruta tanto, que es un verdadero placer mirarlo bailar, con tanta naturalidad y soltura, siendo él mismo y dejándose, abandonándose en la música en el Sentido Rítmico Instintivo, que ahora ya sabe y puede invocar, cada vez se codea más de cerca con el espíritu, en su rito corpóreo.



Ra

Es un chico que desde el primer momento mostró un gran interés, por la clase de danza, y llegaba al salón con mucha energía y era difícil mantener su atención en los ejercicios porque no podía hacerlos del todo bien, y entonces empezaba a jugar o a distraer a sus demás compañeros, porque sólo se distrae con los otros niños, a las niñas no las toma en cuenta. A él le notaba una cierta repelencia por la clase, pero como es un niño con mucha energía, en el momento de “danza en sí” descargaba todo, y era el que más empeño ponía, hasta llegue a pensar que le gustaba la clase. Poco a poco empezó a mostrar su aburrimiento, y me decía que estaba muy cansado y que no podía ni moverse, yo simplemente lo dejaba descansar y le sobaba la espalda, después me di cuenta que en realidad no estaba cansado que lo que él tenía es que no quería hacer la clase, y cada vez fue mas difícil mantener su atención y lograr que trabajara un poquito.

En las tres primeras partes de la clase hace los ejercicios, porque todos los demás también los están haciendo, pero aprovecha cualquier momento para ponerse a platicar o para hacer cualquier otra cosa que no sea la clase, cuando llegamos a la sección de “danza en sí” se esconde entre la “multitud” para que yo no vea que está haciendo nada, y cuando se muestra hace como que está bailando.

En esta situación yo me siento muy incompetente porque ya no encuentro la forma de mantener su atención y tampoco sé como transmitirle la pasión por la danza a alguien que simplemente no le interesa. Y es muy respetable su postura, porque finalmente no todas tendrían que ser bailarinas o sentir gusto por la danza, justo por eso existen otras artes en las que se puede desenvolver el ser humano. El problema es que como docente se supondría que yo tendría que lograr una unificación del conocimiento que comparto con el grupo; y a las directivas de la escuela, y por supuesto a las madres, no les gustaría escuchar que una niña, o un niño en éste caso, no está siendo favorecido con cierta clase y que sería mejor intentar otras cosas para él; porque desgraciadamente la educación en México no esta, ni pretende estar, personalizada, para así poder obtener lo mejor de cada ser humano.

Volviendo con Ra, en una clase intenté hacer una entrevista de la que definitivamente tuve que desistir, porque era más bien un interrogatorio y la información que de ahí salió era muy escueta, pero pude salvar algo:

Le preguntaba al grupo de preprimaria, a cerca de la música que se escucha en la clase...

Ra – Que las canciones que pones, que para mi son muy raras.

¿Si? ¿Antes no las habías escuchado?

Ra – No.

¿Y por eso te cuesta trabajo bailarlas?

Ra – Si.

¿Y qué música te gustaría que usáramos?

Ra – La de los Beatles.

Ra dice que su problema con la clase es la música, que es demasiado extraña. Y de hecho esa era mi intención, ponerles música que no hubieran escuchado antes para que supieran que existen otros ritmos y por lo tanto otras formas de bailar. Ahora, si en verdad ese es el conflicto de Ramón en la clase, pues es sencillo de solucionar, solo intercalaré canciones de The Beatles, para que él se sienta más familiarizado; pero definitivamente sospecho que no es más que un pretexto improvisado.

En otro momento de la entrevista le preguntaba a Ra el por qué no le gustaba la clase de danza a lo que él respondió:

(...) Eso está muy bien. Haber, tú Ra querías decir algo, ¿a ti porqué no te gusta la clase de danza?

Ra – si me gusta

Y entonces, ¿qué pasa, por qué no quieres hacer nunca las cosas?

Ra – Porque... si las quiero hacer.

Y ¿entonces?

Ra – Na'más que me da risa lo que dice...lo que hace Irving. (Risas)

Otra razón de porque no hace la clase, poniendo la responsabilidad de sus acciones en los actos de los demás. Otro pretexto improvisado, creo que debe ser muy duro para un niño de esa edad, que lo estén presionando para hacer algo que no le gusta o que no le encuentra el menor interés, y peor aún que todavía tenga que hacerlo bien; suficiente es para él tener que estar en la clase, como para que todavía se vea presionado para hacer algo diferente con su cuerpo.

Dicen que *no hay peor lucha que la que no se hace*, así que seguiré intentado con Ramón para que tal vez en algún momento despierte en él algo de interés; lo único que en verdad deseo no despertar en él, es el odio por la danza al verse tan obligado a ella. En mi experiencia como bailarina he visto mucho eso, niñas que son obligadas por sus mamás a tomar la clase de Ballet, que de por sí es dura, ahora si no te gusta es en verdad un martirio; cuando éstas niñas llegan a la adolescencia, ya jamás se vuelven a parar en un salón de danza, y es porque les frustró tanto el maltrato recibido, tanto por su actitud como por la naturaleza del Ballet, que no les quedan ni las mínimas ganas para probar en otro tipo de danza, aun que sean niñas con un gran potencial.

Con Ra no encuentro la forma de captar un verdadero interés, él está en la clase y sólo por unos momentos, al principio, parece interesado. Después su mente se esfuma y ya no vuelve a haber cooperación de su parte para trabajar. Y entonces no sé si es que mi clase no es lo suficientemente buena como para tener su atención todo el tiempo, o simplemente no le gusta, o es que él es muy disperso. El punto aquí, es que el niño no está trabajando y en él no se está viendo ningún cambio. Y entonces mi conflicto es, ¿cómo puedo captar su interés, y hacer modificaciones en la clase, sin que éstas afecten a las demás alumnas?

Ahora lo que he hecho es, llevar música de The Beatles, y usarla para el calentamiento, y algunas otras para la sección de danza en sí, y a Ra eso le parece muy bien y le gusta mucho y parece que intenta bailar, pero como no tiene el trabajo corporal que hemos estado haciendo a lo largo del curso, hay cosas que no puede hacer aun que las intenta y se esfuerza, pero como su cuerpo no está familiarizado con el proceso, pues no le responde. Y entonces Ra empieza a hacer cosas rarísimas, que me dan la impresión de que se está convulsionando. Es una pena, ver que éste niño que seguro sí tiene posibilidades, haya desperdiciado su tiempo cuando debió entrenarse y ahora que ya quiere bailar porque ya hay música que él conoce no puede hacerlo; y al final veo que el “problema” de Ra es muy similar al de E I, necesitan algo con lo cual afianzar su autoconfianza, en éste caso, Ra necesita de música que le es familiar. Entiendo que el cambio genera incertidumbre, pero es importante en este curso porque ésta engendra improvisación, y la improvisación es una gran herramienta que nos permite continuar y no estancarnos y no afianzarnos a lo que ya quedó atrás, nos permite fluir en el devenir.



Después de las vacaciones noté un cambio positivo, para mis intereses en la clase, por parte de Ra, quizá sea por el momento en el que nos encontramos, después de un periodo de descanso las personas normalmente sueltan muchas de las cosas que tienen “encima” y como para él mi clase constituye una de esas, su actitud era más relajada, ya no era grosero pero continua con su resistencia a trabajar correctamente, digamos que su rebeldía se relajó un poco, y eso le permitió concentrarse un poco en las exploraciones.

Al final del día, yo estaba recogiendo mis cosas y se me acercó:

Ra – ¿Qué haces maestra?

Recogiendo mis discos. ¿Cómo estás... chamuco mal portado? (risas)

Ra – ja, ja, pero sólo en tu clase.

Sí ya lo sé y eso es lo peor.

Ra – (se para rápidamente y sale corriendo)

Es claro que el comportamiento del niño es porque no le gusta la danza y por lo tanto tampoco le gusta mi clase, y que sus actitudes rebeldes son para dejarme en claro eso. Y yo lo tengo claro, pero el punto es que él tiene que tomar la clase porque en la escuela no hay opciones.

Casi al finalizar el curso, yo sentía que la actitud de Ramón ya era más porque así había sido desde un principio, y no se permitía refrendarse, que porque en verdad detestara la clase de danza. Durante las últimas tres o cuatro clases, su actitud ya era mucho más calmada y quizás un poco más cooperativa, por momentos me parecía que hasta se la pasaba bien y que se estaba divirtiendo en la clase, como todos sus demás compañeros y compañeras. Pero algo no le permitía liberarse por completo, talvez sería que no había vivido el proceso desde el principio y que ahora ya le parecía menos aburrido lo que en la clase hacíamos, y entonces sí, ya quería empezar a cooperar, pero como su cuerpo no tenía muchos antecedentes de trabajo, pues era lógico que no pudiera soltarse del todo y que se quedaran, tanto sus movimientos como sus emociones, en meras intenciones, que no podían ser cristalizadas.



107



¹⁰⁷ Esta fotografía está ilustrando la forma en la que un estudiante trabajaba, la posición de Hatha-yoga, “la semilla”, la cual les sirve para dar un pequeño masaje a los órganos internos, por medio de la respiración profunda.



108



109

¹⁰⁸ En ésta foto podemos ver, el ejercicio que habitualmente, le precedía a “la semilla” en que se usaba la consigna de “llevar las rodillas a las orejas”, como podemos ver no es sencillo hacerlo, porque se necesita trabajar la flexibilidad y fuerza en la espalda.

¹⁰⁹ Podemos ver a Pa realizando la postura de Hatha-yoga “el árbol” la cual requiere de mucha concentración y equilibrio, y sirve para estabilizar la energía de las estudiantes. Podemos ver que su alineación no es completamente correcta, pero esto se va dando con el paso del tiempo, porque el cuerpo va generando mecanismos para encontrar las formas correctas, y pese a que no es perfecta su posición él puede quedarse así por vario tiempo, él y Ai son las únicas que la pueden realizar, porque, como ya dije antes, son las que están al cien por ciento a lo largo de la clase. Esta postura es recomendable que se realice al finalizar la sesión de danza para estabilizar y equilibrar la energía corporal de las alumnas.



110



111

¹¹⁰ En ésta foto podemos la ejecución de la postura de “la montaña” o “perro mirando hacia abajo”, no la está haciendo correctamente porque tiene las rodillas flexionadas y la espalda está curva, pero tomando en cuenta la dificultad de la postura, yo creo que hace un gran esfuerzo. Se necesita gran flexibilidad y fuerza en la espalda baja y en las piernas desde el talón hasta los isquiones, y esto solo se consigue con la practica y el esfuerzo constantes.

¹¹¹ Aquí vemos a un alumno del grupo de kinder II - B, lo bien que trabajaba la posición “vakrasana”, y es la muestra de que su resistencia a la clase era por temores y no porque fuera incapaz. Esta posición es una de las más difíciles y por lo tanto de las más bondosas, terapéuticamente hablando, porque fortalece la columna, que es nuestro sostén más importante y más frágil.



112



113

¹¹² En ésta foto vemos a dos alumnos de kinder I, realizando la posición de “la mariposa” que al igual que “la pinza” es una posición de yoga y al mismo tiempo un ejercicio de flexibilidad; la diferencia está en la forma en que debe de trabajarse, cuando se usa para yoga, se debe imaginar que una es una mariposa y que las piernas son nuestras alas, las cuales se irán moviendo al ritmo de cada persona, y cuando se usa como ejercicio de flexibilidad en lo que debemos concentrarnos es en que las rodillas toquen el suelo, y la espalda se mantenga bien recta.

¹¹³ En esta foto vemos otra forma de trabajar la elasticidad de la parte posterior de las piernas, de la espalda y la rotación de la pelvis, así mismo este ejercicio es también una postura de Hatha-yoga llamada “la pinza” que tiene los mismos beneficios. O sea que éste ejercicio lo podemos trabajar en dos momentos para la clase de danza, lo que no quiere decir que debemos repetirlo, pero sí, usarlo en sus dos modalidades.



¹¹⁴ En ésta foto vemos la forma en la que dos chiquitos de kinder I, hacían la posición de Hathayoga de “la hoja doblada”, que les sirve para relajar la espalda y dar flexibilidad y fuerza a los brazos.

¹¹⁵ En ésta foto vemos una de las formas en las que se puede hacer el ejercicio de movimiento de hombros, yo les ponía a hacerlo sentadas para que el movimiento se pudiera limitar más fácilmente hacia la parte superior del cuerpo.



116



¹¹⁶ En estas fotos podemos ver otras posibilidades de movilidad y flexibilidad que tiene el torso, y que estos movimientos deben diluirse hasta llegar a los brazos y la cabeza, para que las estudiantes vayan sintiendo de dónde nacen los movimientos.



¹¹⁷ Podemos ver una manera correcta de cómo se debe realizar el ejercicio de compás que sirve para la flexibilidad de las piernas y la fuerza de los músculos interiores de los muslos. Las rodillas de esta alumna están viendo al techo y su frente y torso están pegados a una de las piernas, permitiendo un buen estiramiento tanto de la espalda como de la parte posterior de las piernas.

¹¹⁸ Elegí esta foto para ilustrar, lo que antes dije acerca de hacer fluido y no repetitivo el curso, podemos ver a dos alumnas de la clase de kinder I – A, que están realizando flexibilidad de piernas y movilidad de torso, en la misma posición de compás, haciendo círculos con el torso apoyándose con los brazos, es recomendable hacer lentamente éste ejercicio, para mantener la alineación de las piernas y que la espalda no se caiga.



119



¹¹⁹ Aquí vemos a alumnas del grupo de kinder I, quienes siempre tienen gran entusiasmo en la clase, y aún que sus ejecuciones, no son perfectas, se puede mirar en ellas el proceso que hemos llevado a lo largo del curso.



120



121

¹²⁰ Vemos a tres estudiantes que están trabajando el ser un muñeco de títere, que es guiado por alguien más, y ese alguien más resulta ser la música, y el Sentido Rítmico Instintivo.

¹²¹ En ésta foto podemos ver, otra forma de trabajar la dinámica de movimiento, que es mediante la consigna, “todas al piso” y ahí mismo dejarles que exploren las formas que surgen limitando el movimiento al piso, para algunas se vuelve más pesado y hay quienes usan esta pesadez para darle sentido, dramaturgia, a sus movimientos.



122



¹²² De derecha a izquierda, P, N, B y Ai. Podemos ver las formas tan armoniosas que están generando y también la concentración que esto requiere, al menos P y Ai están al cien por ciento en cada clase y esto lo podemos ver aquí.



123



124

¹²³ Es el grupo de kinder II –B, en plena ejecución de lo que es “la danza del muñeco”, podemos ver la soltura que van adquiriendo poco a poco, y la forma en la que cada una disfruta su trabajo propio, y que a la vez vuelve más intensa la convivencia entre ellas como grupo.

¹²⁴ En la foto podemos ver a Pa y Ai, en su ejecución como pareja, eran de las mejores parejas que podían hacerse y por mi parte la mayoría de las veces recurría a tenerles juntas para su trabajo, siempre tuve la sensación de que se nutrían mutuamente en sus danzas, y ya cuando el curso avanzaba cada vez más, su comunicación era más amplia tanto corporalmente como oralmente, había veces en las que se ponían de acuerdo para saber qué hacer y conforme iba avanzando su improvisación, se daban instrucciones para hacer cambios en el uso del espacio, y en las formas que individualmente adoptarían.



125



126



127

¹²⁵ En la foto vemos a E I y Ji, en la ejecución que tenían como pareja dentro de la coreografía que realizamos para el festival de las madres, lo que cabe resaltar aquí es que esta coreografía no estuvo nunca montada, solo había momentos, que siguiendo la música yo les señalaba, a los cuales llegar, y para los que las estudiantes tenían que rellenar, con sus movimientos propios, según el momento en el que se encontraran y el estado de ánimo que tuvieran, para que la danza nunca dejara de ser un juego en el que se involucra todo el ser constantemente. La foto nos ilustra un momento maravilloso dentro de la danza de estas dos personas, en la que la comunicación y la convivencia, a la cual pudieron llegar por medio de la danza, se puede apreciar muy claramente.

¹²⁶ Esta foto nos sirve para ilustrar el contenido dramático que las danzas deben de tener, pero igual he hablado antes de las formas que las alumnas toman y que si éstas no tuvieran un contenido real, sus danzas no tendrían la fuerza, la intención y la energía que he descrito a lo largo de la mi narración, o sea, el contenido dramático es inminente en la danza que hemos estado trabajando.



¹²⁷ El contenido dramático y la intención que las alumnas tienen, se puede ver en las formas que adoptan sus danzas, ahora vemos a Ai y Pa, en una de sus ejecuciones como pareja. Que lo interesante de ésta foto es el momento que capta, en el que podemos ver la fuerza de Pa, en la manera en la que se lanza al piso sin miedos, porque su cuerpo ha tenido tal exploración que ha aprendido a caer. Y vemos la suavidad de Ai, mientras permanece en un plano medio, con sus movimientos fluidos y suaves pero con fuerza.



128



129



¹²⁸ El momento en el que el festival de madres dio inicio.

¹²⁹ Podemos ver a Ai en su ejecución como solista, durante el festival de madres.







CONCLUSIONES.

Se abordarán dos tipos de conclusiones, 1) teórico-metodológicas y 2) emocional y personal. Esto es porque el trabajo se ha manejado de ésta manera, siempre han estado presentes los dos grandes polos que dividen al universo de la danza, objetivo-subjetivo, teoría-sensibilidad.

Como primer punto quiero hablar de la importancia que tiene la estructura de la clase, la cual debe tenerse muy clara para la realización del manual, es una estructura que si la graficamos se dibujaría de la siguiente manera:



En el eje de la Y se da una medida arbitraria a la energía que va creciendo a lo largo de la clase, sólo para hacerlo más didáctico, en el eje de X el número 1 se refiere al apartado 1 *Respiración cuadrada* de la clase, el 2 al apartado 2 *Hatha-yoga*, el 3 al apartado 3 *Ejercicios de Movilidad y Flexibilidad* y los números 4, 5, 6, 7, y 8 ilustran el apartado 4 *Danza en Sí* de la clase.

La Serie 2 ilustra la manera en la que los apartados avanzan, y ahí se puede ver que el apartado de *Danza en Sí*, es el que tiene más fuerza y peso, y por lo tanto su extensión durante la clase es mayor. La Serie 1 ilustra la forma en la que la energía va creciendo a lo largo de la clase y cómo después de estar en un momento climático va descendiendo, dentro del apartado de *Danza en Sí*, la estrategia para que esto suceda durante la clase, es hacer modificaciones en la música, llevarlas primero a una exaltación de los sentidos por medio del movimiento y de la música que se utiliza, para después ir diluyendo la energía y los movimientos llevándolos a ser, mas suaves y fluidos. Así, las alumnas se

quedan con toda la energía que generaron durante la clase, pero ésta se queda más interna, y a lo largo del día se va desvaneciendo.

Al seguir el *Manual de Danza*, la docente podrá encontrarse con estrategias bien delimitadas que permiten que el trabajo sea más específico, dichas estrategias hacen que el curso y que la clase, tengan una estructura definida a la cual seguir, o sea una técnica, lo que permite que el desarrollo del manual sea de una forma ordenada y clara que irá generando disciplina tanto en las alumnas como en la docente. Y lo interesante es que el seguimiento de estas estrategias y de estas técnicas, permite que la sensibilidad y la creatividad se vayan desarrollando de manera gradual y paulatina. Hasta llegar al momento en el que las alumnas ya pueden crear sus propias danzas en conjunto y como solistas. Para más tarde poder convocar al ritual, a Dionisos, que “el duende” llegue e invada sus seres.¹³⁰

Las limitaciones del *Manual de Danza* se encuentran en que no posee un trabajo de técnica corporal propiamente dicha, y sólo sirve como mera introducción. No podría usarse el manual y hacer creer a las personas que ya son bailarinas, para esto falta mucho camino y mucha técnica por recorrer. Pero a pesar de eso, es una muy buena forma de iniciarse en la danza. El manual también puede ser usado para trabajarse con bailarinas ya formadas para explotar su creatividad y sensibilidad, o hacer trabajo de integración en una compañía o agrupación de danza.

Las dificultades, en cuanto a la realización teórica del proyecto, se dieron en la búsqueda de una línea teórica a la cual seguir, desde el inicio tuve claro que quería abordar cuestiones de desarrollo, pero mi dificultad estaba en encontrar un punto de diálogo entre la Psicología y la Danza. Porque mi intención desde el inició fue que cada una, Psicología y Danza, se explicara por sí misma, o sea no pretendía explicar a la Danza desde el punto de vista psicológico, pero sí exponer claramente los beneficios en los aspectos de desarrollo psicológico, que la danza tiene, en éste caso, para las niñas preescolares, y para esto usé escritos de autoras como:

Wallon, cuando habla de la importancia que el juego y la estimulación motriz, tienen para el mejor desarrollo de las niñas preescolares y de la estructura que él da a los diferentes tipos de movimiento y de ubicación espacial que se generan en cada etapa del desarrollo. Gardner, en cuanto al desarrollo de una habilidad o inteligencia, y de los beneficios que tiene la estimulación de todas las habilidades, para que así, se pueda encontrar cuál es la habilidad principal de la niña y explotarla al máximo. Le Boulch, en los escritos a los que se refiere a la motricidad y al gran beneficio que las niñas de preescolar obtienen cuando su actividad física es estimulada, no solo en el sentido del desarrollo motriz fino y grueso, sino a los beneficios que les aporta en la lecto-escritura y en su desarrollo gráfico y Biber, cuando habla de la importancia que tiene para las niñas de preescolar el juego dramático y de las grandes habilidades que poseen para la música y la interpretación y creación de personajes.



¹³⁰ Ver página 5, párrafos 2 y 3.

El presente trabajo pudo cumplir, con los objetivos generales y particulares del *Manual de Danza*. En cuanto a la aplicación del manual se refiere, creo que ese es el objetivo más importante, llevarlo a cabo en toda su extensión, y verificar al mismo tiempo su flexibilidad. Es necesario saber que cualquier maestra de preescolar podría aplicar el *Manual de Danza*, siempre y cuando antes de realizar su aplicación sea sensibilizada en las técnicas que se trabajan a lo largo de dicho manual.

Lo que pude observar de las estudiantes con respecto a su re-conocimiento corporal, fue fundamental y constitutivo para la realización del curso, porque si esto no les hubiera sucedido no tendrían la capacidad para inventar tantas cosas y formas de mover sus cuerpos, para sí mismas y para las demás, cuando competían por ver quién hacía el “truco” más complicado, para poder realizar las suertes que ellas hacían se necesita de un control y un re-conocimiento del cuerpo para elaborar la estrategia más eficaz y no terminar lastimándose.

En cuanto a la expresión de emociones y sentimientos, estaban siendo congruentes entre lo que escuchaban de la música y lo que decían sus cuerpos y lo que sentían, esto lo constaté en diferentes conversaciones que sostuvimos, pero con respecto a las emociones complejas como lo es la pérdida (la muerte), su reacción no era muy congruente o al menos no es lo que una está acostumbrada a ver cuando se habla de la muerte, mediante la danza, tal vez sea más bien cuestión de adaptación social hacia una forma de vivir algún sentimiento, en éste caso la pérdida. Es por esto que incluí, dentro de *Procesos Cognitivos* el *Concepto de Muerte* para que lo que sucedió dentro del salón de danza se pudiera comprender mucho mejor y dilucidar la importancia que tiene la sociedad y la cultura en la formación de conceptos y actitudes.

La cuestión de la sensibilidad y de la empatía, digamos que son casi forzosas en la danza que se plantea en este *Manual de Danza*, y que por lo tanto fueron desarrollándose en las estudiantes a lo largo del curso, y que de hecho las niñas de esta edad no necesitan mucha estimulación en dicho ámbito, porque por sí mismas son, digamos, de naturaleza sensible y empática, porque quieren conocer el mundo que les rodea y la empatía es una estrategia excelente para tener experiencia sin que necesariamente sea vivida.

La comunicación que planteo a lo largo de todo mi discurso en este escrito, entre mente, cuerpo, alma y espíritu, no es algo sencillo que suceda, digamos que en toda su extensión, pero en las niñas del kinder había destellos de esta comunicación, lo sé porque les vi danzando, es una experiencia que no puede ser descrita, es una experiencia ritual que debe ser vivida por cada miembro para que entonces el grupo pueda elevarse, y por eso digo que lo que vi fueron destellos, porque había seres que ya estaban en el acto ritual de comunicación, pero siempre había rezagadas que no permitían que dicha comunicación se realizara en el más alto nivel.

La disciplina y la libertad de la danza se vieron desdobladas en otros aspectos de sus vidas, y lo supe, al verles danzar y verles comunicarse entre ellas, pero lo constataron sus padres y madres cuando me decían los grandes avances que habían tenido, o que ahora ya no eran tan tímidas, y que a veces les daba por bailar en casa y hasta les querían enseñar a ellas la clase de danza y que ésta también la compartían en sus juegos con sus compañeras. En fin que les veían

cambiadas y que estaban muy contentas con el cambio que ahora miraban en sus hijas. Y de esta manera pude también difundir la danza y sus beneficios, dentro de una población específica, y ahora que he regresado a dar mis clases en el siguiente año escolar, las estudiantes están muy entusiasmadas y contagian este entusiasmo a las nuevas estudiantes, y entre ejercicios me cuentan que ahora ya están tomando, por las tardes, clases de ballet, karate, pintura, y judo.



Las dificultades con las que me encontré para la realización del proyecto práctico, no fueron graves, simplemente cuando una está trabajando en una institución, como novata, es difícil adecuarse, pero al final todo se soluciona, porque obtuvimos excelentes resultados en el desarrollo que las niñas tuvieron, tanto en mi clase, como en las distintas actividades que se realizaron en el kinder. Y lo más importante es que logré que varias alumnas comprendieran con todo su ser lo que la danza tiene para ellas, y que les surgiera la necesidad de continuar danzando, aún cuando la clase y el curso ya hubieran terminado, cuando estuvieran en sus casas, y mejor aún que les surgiera la necesidad de jugar a ser maestras de danza y experimentar con lo que ya habían aprendido en mi clase.

Para mí no existe mejor prueba de la efectividad del manual que las sonrisas y los comentarios que las estudiantes me regalaban y me decían cada clase. En lo personal creo que no existe cosa más bella para una maestra que sus alumnas al final de la clase le digan que “estuvo bien padre” o que le enseñan a otras lo que ahí aprenden, o simplemente que agradezcan por darles la clase. Y lo agradecidas que se mostraron madres, padres y maestras, al ver los resultados del manual en las clases abiertas, al final del ciclo escolar. Esto muy independiente de los beneficios a nivel psicológico y corporal que se miran claramente en cada alumna, durante las sesiones, y que se saben, porque una los ha experimentado en carne propia, y porque a lo largo de la búsqueda bibliográfica, me encontré con varias autoras que opinaban de manera similar con respecto a los beneficios que la danza posee para los seres humanos, y que ya han sido expuestos a lo largo del trabajo.

Bien vale la pena las dificultades que una tiene que sopesar dentro de la institucionalización de la danza, cuando se está convencida de lo que es nuestra labor, y cuando se empiezan a mirar los cambios que, paulatinamente, van teniendo las alumnas. Una se da cuenta cuando la semilla ya ha entrado en las personas con las que trabaja y sólo es cuestión de tiempo, constancia y trabajo para que ésta pueda germinar y florecer. Lo triste es cuando las estudiantes deben partir, y su proceso no ha sido concluido del todo, porque el trabajo en las artes es para toda la vida, por su amplia riqueza, pero el dejar partir a las personas también es parte del proceso de convivencia.

Mi experiencia como maestra no tuvo grandes dificultades, porque las personas con las trabajé no tiene historias largas de relaciones viciadas, y creo que no hay nada más bello que tener alumnas frescas a las que no les importa mucho sobresalir y humillar a una compañera, y fue mucho más sencillo realizar los objetivos del manual, y que las estudiantes pudieran interiorizar las enseñanzas

que nunca dije explícitamente pero que siempre estuvieron presentes. Y que al final a mis alumnas no les importaba nada si las condiciones del salón no eran adecuadas o si suelo ser muy gritona, a ellas sólo les importaba ir a tomar su clase y vivirla intensamente y con todos sus sentidos y su ser, porque les quedó claro que ese era un espacio para que ellas pudieran decirse y ser plenamente sin preocuparse por ser aceptadas, porque de entrada todas eran bienvenidas, y simplemente las que no quisieron no lo hicieron, y eso para mi es importante, no obligar a nadie.

El ser maestra de danza, para mi fue algo muy especial porque tuve la oportunidad de compartir con otras personas, lo que es mi gran pasión, y lo más bello es que al parecer contagié a unas cuantas, y finalmente ese era mi objetivo personal, poder compartir y heredar mi amor y entusiasmo por la danza, como una forma de vida, y no sólo como una clase más en el repertorio escolar.

Como bailarina, al principio fue un poco difícil porque durante la sección de *danza en sí* a veces me daba por bailar con ellas y se me olvidaba que mi papel era de observadora, pero no podía evitar compartir ese momento, hasta que aprendí a compartirlo de otra forma, mirándoles y llenándome de su energía por medio de la empatía.

Y finalmente, el resultado más importante de todo mi trabajo en el kinder, fue que me hizo muy feliz y que pude hacer felices y compartir mi felicidad con otros seres. Y aprendimos a disfrutar juntas de un momento especial para nosotras y de una forma de vivir y de mirar el universo, aún que esto haya sido sólo un momento en nuestra existencia.



A lo largo de la investigación y de la aplicación del *Manual de Danza*, pude constatar los alcances que dicho manual tiene en la población preescolar, tanto como en otras poblaciones, lo cual para mi constituye una muestra de su enorme flexibilidad, que puede corresponder a una gran riqueza si se le sabe manejar. Esta cualidad, la flexibilidad, es la más importante, porque creo firmemente que cualquier cosa hecha por la mano de los seres humanos es susceptible de mejorarse y cambiar, y para que esto ocurra debe existir cierta flexibilidad por parte del objeto para que no resulte deformado.

He tenido la oportunidad de aplicar el manual en otras poblaciones, en niñas de una academia de danza, las cuales ya habían tenido contacto con la danza por medio del ballet, y es muy distinto trabajar con gente que ya tiene alguna formación, en algunos aspectos es más sencillo porque sus cuerpos ya está acostumbrados al trabajo y tienen repertorio, pero al mismo tiempo esto lo hace complicado porque no se permiten experimentar. Con el paso del tiempo, a un mes de trabajo, he notado un gran cambio en las alumnas y el progreso que han tenido, ahora ya se permiten experimentar y aunque hay cosas que se les dificultan mucho, no cesan sus intentos por hacerlas. El avance ha sido mucho mayor porque tenemos clase tres veces por semana, y entre más se practique una técnica se puede asimilar con mayor facilidad.

Con estas niñas he hecho algunas modificaciones drásticas en el manual, porque ya están listas para entrar más de lleno en técnicas de danza, por su formación anterior y por su edad, (son niñas de entre 7 y 15 años). Así que lo que trabajo con ellas es: las secciones de *respiración profunda*, *Hatha-yoga* y *danza en sí*, y he sustituido la sección de *movilidad y flexibilidad* por la Danza Contemporánea Técnica Limón. Y me he dado cuenta de que el trabajar bajo ésta técnica de danza contemporánea, les fascina y lo entiendo muy bien, porque es muy amable con el cuerpo y una se siente muy ligera y los movimientos fluyen mucho más; que esto también puede ser perjudicial para la propia técnica porque suele confundirse la suavidad del movimiento con la ausencia de fuerza y el cuerpo comienza a trabajar flojo y eso no es lo que se requiere, y la cuestión del trabajo técnico en esta danza es lograr esa calidad de movimiento: fluida y suave, pero sostenida y contundente. Podría continuar hablando de esta otra experiencia pero no es mi finalidad, lo que quiero mostrar con lo que estoy diciendo, es cuan flexible puede ser el manual, si se le da un uso correcto y si se entienden los planteamientos e intenciones de cada técnica a fondo.



Creo en los beneficios y bondades que la danza tiene con y para los seres humanos, porque los he experimentado no sólo como estudiante de danza, sino también como bailarina ejecutante e interprete y como maestra. Y este trabajo es una de las maneras más apropiadas que he encontrado hasta este momento, para compartir un poco de lo que la danza ha hecho en mí, por medio de mis maestros y maestras.

Me parece importante recalcar la importancia que tiene la danza y las artes para el desarrollo del ser humano, no sólo como un medio de expresión, sino también como un medio de sanación. Las artes surgieron en su forma más primitiva como medio de comunicación con los dioses y para plasmar las ideas que tenían acerca del medio en que vivían, y de los seres que les rodeaban, ya fueran animales, plantas, humanos o espíritus. Las artes en su forma primera surgieron también para dar cabida al regodeo de los sentidos por medio del juego y de la fiesta, que constituían, también, un acto ritual y por lo tanto sagrado, en el sentido de darles un contacto más estrecho entre ellas y con los elementos que constituyen la naturaleza: tierra, aire, fuego, agua, o bien con los dioses o espíritus.

REFERENCIAS.

- ❖ Barba, E. *La Canoa de Papel, Tratado de Antropología Teatral*. Colección Escenología. México, 1992.
- ❖ Bautista, N. (compiladora). *Antología de Lecturas revisadas en el taller Didáctica Aplicada a la Danza II*. 2004.
- ❖ Baz, M. *Metáforas del cuerpo: un estudio sobre la mujer y la danza*. Universidad Nacional Autónoma de México, Programa Universitario de Estudios de Género. México, 2000.
- ❖ Biber, B. *Educación preescolar y desarrollo psicológico*. Trd. Edith Martínez. Gernika. México, 1976.
- ❖ Boas, F. *Cuestiones fundamentales de Antropología Cultural*. Trd. Susana W de Ferdkin. Ediciones Solar y Librería Hachette. Buenos Aires, 1964.
- ❖ Bock, P. *Introducción a la moderna Antropología Cultural*. Trd. Carmen González. Fondo de Cultura Económica. México, 1977.
- ❖ Bourcier, P. *Historia de la Danza en Occidente*. Trd. Roger Alier. Blume. Barcelona, 1981.
- ❖ Brikman, L. *El lenguaje del movimiento corporal*. Paidós. Buenos Aires, 1975.
- ❖ Calecki, M. y Thévenet, M. *Técnicas de bienestar para niños. Expresión corporal y yoga*. Trd. Nuria Pérez. Primera reimpresión. Paidós. Barcelona, 1992.
- ❖ Calmels, D. *Cuerpo y Saber*. Tercera edición. Ediciones Novedades Educativas. Capítulos de Psicomotricidad. Buenos Aires, 2001.
- ❖ ----- *El Cuerpo en la Escritura*. Ediciones Novedades Educativas. Capítulos de Psicomotricidad. Segunda edición. Buenos Aires, 2001.
- ❖ Cardona, P. *Dramaturgia del bailarín. Cazador de mariposas*. Centro Nacional de Investigación, Documentación e Información de la Danza José Limón, Centro Nacional de las Artes. México, 2000.
- ❖ Carroll, D. *La vida interior del niño. Una vía práctica hacia una educación más integral*. Trd. José Tola. Segunda edición. Robin Book. Barcelona, 1992.

- ❖ Craig, G. *Desarrollo psicológico*. Trd. María Rosas Sánchez. Prentice Hall. México, 1988.
- ❖ Dallal, A. *La danza contra la muerte*. Universidad Nacional Autónoma de México; Instituto de Investigaciones Estéticas. México, 1983.
- ❖ Davies, B. *Sapos y culebras y cuentos feministas. Los niños de preescolar y el género*. Trd. Elisa Lucena. Cátedra. Universitat de València. Instituto de la Mujer. Valencia, 1994.
- ❖ Dorsch, F. *Diccionario de Psicología*. Herder. Barcelona, 1976.
- ❖ Dunbar, H. *El alma y el cuerpo de tu hijo*. Nova. Buenos Aires, 1956.
- ❖ Duncan, I. *Mi Vida*. Trd. Luis Calvo Andaluz. Fontamara. México, 1984.
- ❖ Echevarría, A. et al. *Emociones: Perspectivas Psicosociales*. Fundamentos. Madrid, 1989.
- ❖ Eisenberg, N. y Strayer, J. *La empatía y su desarrollo*. Desclleede Brouwer. Bilbao, 1992.
- ❖ Elkonin, D. *Psicología del Juego*. Trd. Venancio Uribes. Aprendizaje Visor Libros. Madrid, 1980.
- ❖ English, H. B. y English, A. CH. *Diccionario de Psicología y Psicoanálisis*. Paidós. Buenos Aires, 1977.
- ❖ Fagetti, A. *Tentzonhuehue. El simbolismo del cuerpo y la naturaleza*. Segunda edición, Plaza y Valdéz Editores. Benemérita Universidad Autónoma de Puebla. México, 2000.
- ❖ Fierro, C. *Transformando la práctica docente: una propuesta basada en la investigación-acción*. Paidós. Buenos Aires. 1984.
- ❖ Garaudy, R. *Danzar su vida*. Trd. Navarro, L. D., Islas, H., Ponce, D. Ríos y Raíces, Teoría y Práctica del Arte. Centro Nacional de las Artes. México, 2003.
- ❖ Gardner, H. *Arte, mente y cerebro: una aproximación cognitiva a la creatividad*. Trd. Gloria G. L. de Vitale. Paidós. México, 1987.
- ❖ ----- *Estructuras de la mente: la teoría de las inteligencias múltiples*. Trd. Sergio Fernández Everest. Fondo de Cultura Económica. México, 1987.
- ❖ ----- *Inteligencias múltiples: la teoría en la práctica*. Trd. María Teresa Molero Bogues. Paidós. Barcelona, 1995.
- ❖ Ginsburg, H. y O'pper, S. *Piaget y la teoría del desarrollo intelectual*. Prentice Hall Internacional. Barcelona, 1981.

- ❖ Guillaume, P. *L'imitation chez l'enfant*. Nouvelle édition. Presses Universitaires de France. Paris, 1968.
- ❖ Harris, M. *Antropología Cultural*. Trd. Vicente Bordo y Francisco Revuelta. Tercera edición. Alianza. Madrid, 1990
- ❖ Harris, P. L. *Los niños y las emociones*. Trd. Celina González y Eugenia León. Alianza. Madrid, 1992.
- ❖ Humphrey, D. *El Arte de hacer Danzas*. Trd. Ana Margarita Mendizábal Lara. Corrección a la Traducción: Dolores Ponce. Ríos y Raíces, Teoría y Práctica del Arte. Centro Nacional de las Artes. México, 2001.
- ❖ Jenkis, G. *Este es su hijo preescolar*. Trd. Andrés O. Bottara. Paidós. Buenos Aires, 1976.
- ❖ Laban, R. V. *Danza educativa moderna*. Edición corregida y ampliada por Ullmann, Lisa. Paidós, Biblioteca de Técnicas y Lenguajes Corporales/2. México, 1989.
- ❖ Le Boulch, J. *El desarrollo psicomotor desde el nacimiento hasta los seis años*. Paidós. Barcelona, 1995.
- ❖ ----- *Hacia una ciencia del movimiento humano. Introducción a la Psicoquinética*. Paidós. México, 1992.
- ❖ ----- *La educación por el movimiento*. Paidós. México, 1996.
- ❖ Marín, H. *La invención de lo humano. La construcción sociohistórica del individuo*. Iberoamericana. Madrid, 1997.
- ❖ Levin, E. *La Infancia en Escena. Construcción del Sujeto y Desarrollo Psicomotor*. Nueva Visión. Buenos Aires, 1995.
- ❖ López R, S. *et al. Cuerpo, Identidad y Psicología*. Plaza Valdez Editores. México, 1998.
- ❖ Lurcat, L. *El niño y el espacio. La función del cuerpo*. Trd. Ernestina C. Censes. Primera edición al español. Fondo de Cultura Económica. México, 1979.
- ❖ Merleau-Ponty, M. *La Fenomenología de las Ciencias del Hombre*. 3º Edición, Nova, Buenos Aires, 1977.
- ❖ Monreal y Tejada, L. y Haggard, R. G. *Diccionario de Términos de Arte*. Juventud. Barcelona, 1992.
- ❖ Papalia, D. E. y Wendkos, S. *Psicología del Desarrollo*. Octava edición, Mc Graw-Hill. México, 1998.

- ❖ Piaget, J. *La formación del símbolo en el niño*. Trd. José Gutiérrez. Séptima reimpresión. Fondo de Cultura Económica. México, 1982.
- ❖ Raich, R. M. *Imagen Corporal. Conocer y Valorar el Propio Cuerpo*. Pirámide. Madrid, 2000.
- ❖ Robinson, J. *El niño y la danza*. Trd. Sara López Santos. Mirador. Barcelona, 1992.
- ❖ Rockwell, E. *Ser maestro. Estudios sobre el trabajo docente*. El Caballito Secretaría de Educación Pública. México, 1985.
- ❖ Sahler Z., O. J. *El niño y la muerte*. Trd. M. A. Fernández Álvarez. Primera edición española. Alambra. México, 1983.
- ❖ Sánchez Vázquez, A. *Textos de Estética y Teoría del Arte, Antología, Lecturas Universitarias*. Segunda edición. Universidad Nacional Autónoma de México. México, 1997.
- ❖ Schilder, P. *Imagen y apariencia del cuerpo humano*. Trd. Eduardo Loedel. Paidós. México, 1994.
- ❖ Shaffer, D. *Psicología del Desarrollo. Infancia y Adolescencia*. Quinta edición. Thomson. México, 2000.
- ❖ Tortajada, M. *Mujeres de danza combativa*. Ríos y Raíces. Teoría y Práctica del Arte. Centro Nacional de las Artes. México, 1998.
- ❖ Wallon, H. *La Evolución Psicológica del Niño*. Trd. Mario Miranda Pacheco. Grijalbo. México, 1968.
- ❖ ----- *Psicología del Niño*. Trd. Miguel Benítez. Aprendizaje Visor Textos. Madrid, 1980.
- ❖ ----- *Psicología y Educación del Niño*. Trd. María Teresa Martín. Aprendizaje Visor Textos. Madrid, 1987.
- ❖ Wiener, J. y Lidstone, J. *Movimiento creativo para niños. Un programa de danza para la clase*. Trd. Pilar Llorens. Jims. Barcelona, 1972.
- ❖ Wolfelt, A. *Consejos para niños ante el significado de la muerte*. Trd. Mireia Terés. Diagonal. Barcelona, 2003.