

CBS

Colegio Bautista Shalom



Expresión Artística 1

Danza y Expresión Corporal 1

Primero Básico

Tercer Bimestre

Contenidos

LA COREOGRAFÍA

- ✓ ELEMENTOS DE LA DANZA.
- ✓ DANZA IMPROVISACIÓN.
- ✓ DEFINICIÓN DE LA COMPOSICIÓN.
- ✓ IMPORTANCIA DE LAS TÉCNICAS DE IMPROVISACIÓN Y COMPOSICIÓN.
- ✓ PROCEDIMIENTOS EN EL APRENDIZAJE DE UNA DANZA.
- ✓ DANZA COMO REALIDAD, SUBJETIVIDAD Y CREATIVIDAD.
- ✓ TÉCNICAS DE DANZA.
- ✓ LAS POSICIONES DE LAS DIFERENTES PARTES DEL CUERPO.

NOTA: conforme avances en tu aprendizaje, encontrarás actividades a resolver. Sigue las instrucciones de tu catedrático(a).

LA COREOGRAFÍA



menor duración.

La coreografía es la forma de evolución que sigue una propuesta de danza, se puede presentar con diferentes elementos; sean estos naturales, como los brazos, pies, manos y todo lo que naturalmente sea parte del cuerpo, o accesorios, telas, sombreros y todo lo que se le pueda agregar.

Mímica, gesto simbólico, canto y palabra que también puedan ser elementos importantes en un espectáculo de danza.

Una coreografía es el ordenamiento del desplazamiento efectuado en el espacio por una o todas las partes del cuerpo del bailarín (o compañía de bailarines), diseñando una forma, impulsado por una energía determinada, con un ritmo previamente acordado, durante un tiempo de mayor o

El uso predominante de uno u de otro de los elementos del movimiento no es siempre parejo, en algunas danzas predomina el ritmo, en otras el uso del espacio, en algunas las posibilidades del cuerpo en sí mismo, etc. También es importante destacar que, de acuerdo al carácter de la coreografía, se efectuará el uso de uno u otro elemento.

Los elementos y características escogidos para una danza pueden ser añadidos a otras para elaborar una coreografía, o ser la obra coreográfica sumada a alguna otra presentación artística, como las coreografías en el cine o el teatro.

Características:

- ✓ En la danza el bailarín no se ve obligado a imitar una acción o a contar una historia, su trayectoria no se inscribe dentro de la lógica de un relato o narración.
- ✓ El bailarín es él mismo (contrariamente al actor que siempre es otro).
- ✓ El bailarín deja ver las formas y patrones de sus movimientos y revela su técnica.
- ✓ El espectador se siente atraído por la intensidad energética del cuerpo.
- ✓ La danza es la transformación de funciones normales y expresiones comunes en movimientos fuera de lo habitual para propósitos extraordinarios.
- ✓ Incluso una acción tan normal como el caminar se realiza en la danza de una forma establecida, en círculos, en un ritmo concreto, o dentro de un contexto especial. Cada grupo de movimientos en un tiempo musical es una frase.
- ✓ La danza puede incluir un vocabulario preestablecido de movimientos, como en el ballet y la danza folclórica; o puede utilizar gestos simbólicos o mimo, como en las numerosas formas de danza asiática, o bien, pueden buscar un movimiento y un lenguaje más dependiente de sus creadores, como en el caso de la danza contemporánea.
- ✓ La danza busca el movimiento por sí mismo y como derivación de la música. En la danza se disuelve el conflicto y el personaje.



ELEMENTOS DE LA DANZA

El lenguaje de la danza implica elementos como la postura, el uso del peso del cuerpo y la índole de los movimientos (sinuosos, angulosos), así como los movimientos específicos de la cabeza, torso, manos, brazos, piernas y pies. La mayoría de los creadores de danza moderna consideran esencial examinar el movimiento, y desarrollar teorías sobre sus orígenes y sobre la dinámica que lo rige, como por ejemplo el papel que desempeña la ley de la gravedad, la respiración o la columna vertebral.

La danza se compone de diversos elementos básicos que se interrelacionan, logrando transmitir emociones al público y para el mismo bailarín.

1. **Movimiento.** Es un cambio de posición en el espacio de algún tipo de materia de acuerdo con un observador físico.
2. **Ritmo.** Puede definirse generalmente como un movimiento marcado por la sucesión regular de elementos débiles y fuertes, o bien de condiciones opuestas o diferentes. Es decir, un flujo de movimiento, controlado o medido, sonoro o visual, generalmente producido por una ordenación de elementos diferentes del medio en cuestión.
3. **Expresión corporal.** Con material educativo, la expresión corporal se refiere al movimiento, con el propósito de favorecer los procesos de aprendizaje, estructurar el esquema corporal, construir una apropiada imagen de sí mismo, mejorar la comunicación y desarrollar la creatividad. Su objeto de estudio es la corporalidad comunicativa en una relación: estar en movimiento en un tiempo, un espacio y con una energía determinada. Las estrategias para su aprendizaje se basan en el juego, la imitación, la experimentación y la imaginación. Estos procesos son los que se ponen en juego para el desarrollo de la creatividad expresiva, aplicada a cualquiera de los lenguajes. Como tal, ofrece a los educadores una amplia gama de posibilidades en su trabajo específico.
4. **Espacio.** Es el espacio donde se encuentran los objetos y en el que los eventos que ocurren tienen una posición y dirección relativas. El espacio físico es habitualmente concebido con tres dimensiones lineales, aunque los físicos modernos usualmente lo consideran, con el tiempo, como una parte de un infinito continuo de cuatro dimensiones conocido como espacio-tiempo, que en presencia de materia es curvo. En matemáticas se examinan espacios con diferente número de dimensiones y con diferentes estructuras subyacentes. El concepto de espacio es considerado de fundamental importancia para una comprensión del universo físico aunque haya continuos desacuerdos entre filósofos acerca de si es una entidad, una relación entre entidades, o parte de un marco conceptual.
5. **Estilo.** Un movimiento artístico es una tendencia referente al arte, con una filosofía o estilo común, seguida por un grupo de artistas durante un período (como el movimiento dadaísta o el pop-art), o característico de una época más extensa de la Historia del Arte, como el renacentista o barroco.



Sus obras suelen estar asociadas a un estilo artístico determinado. Existen ocasiones en donde el movimiento no solo es por causa de que algo se mueva no que haya movimientos de la pintura como el arte en cuadros, el ideario de sus seguidores quedaba reflejado en un "manifiesto", como el Manifiesto surrealista de André Breton, publicado en 1924.

El cuerpo puede realizar acciones como rotar, doblarse, estirarse, saltar y girar. Variando estas acciones físicas y utilizando una dinámica distinta, los seres humanos pueden crear un número ilimitado de movimientos corporales. Dentro del extenso campo de movimientos que el cuerpo puede realizar, cada cultura acentúa algunos caracteres dentro de sus estilos dancísticos.

El potencial normal del movimiento del cuerpo puede ser aumentado en la danza, casi siempre a través de largos periodos de entrenamiento especializado. En el ballet, por ejemplo, el bailarín se ejercita para rotar o girar hacia afuera las piernas a la altura de las caderas, haciendo posible el poder levantar mucho la pierna en un arabesque.



En la India, algunos bailarines aprenden a bailar incluso con sus ojos y cejas. También, el vestuario puede aumentar las posibilidades físicas: las zapatillas de puntas, o zancos y arneses para volar, son algunos de los elementos artificiales utilizados por los bailarines.

DANZA IMPROVISACIÓN

Según Sánchez Ortega:

“la improvisación es un camino directo a la composición que estimula la imaginación y la exploración del mundo interno y externo a través del sistema sensorial.”



Parecería que improvisar es signo de falta de seriedad pero improvisar es una cualidad cuando se trata de solucionar un imprevisto o en el arte.

¿Improvisar es bueno o malo?

Miguel Ángel decía que un escultor libera la estatua oculta en la piedra eliminando lo que sobra. La improvisación es la suma de los momentos en que se construyó la obra. La improvisación puede ser rápida o lenta. A falta de grabadores Mozart escribía a fuego lento, Beethoven era veloz y luego refinaba su trabajo.

¿Qué es la improvisación?

La improvisación en la danza surge cuando los bailarines mueven sus cuerpos libremente, sin seguir una coreografía o guion específico que haya sido ensayado previamente. Es el libre juego de la conciencia con la materia prima que provee el inconsciente y con los materiales de la cultura. La improvisación está al principio de la creación y es aplicable a toda acción ya sea un trabajo penoso, un oficio o el arte. La

importancia de la improvisación se relaciona con la frase de Platón: "El comienzo es la parte más importante de cualquier trabajo".

La improvisación es un camino personal, un viaje al interior del alma y por lo tanto para no confundirse es necesario capturar los momentos sin saber cuál será el último, en un viaje que aporta el valor agregado de conocerse a uno mismo.

DEFINICIÓN DE LA COMPOSICIÓN

La utilización del verbo componer (acción asociada a un compositor) suele depender de la rama del arte a que se aplique, en grado superior que la del sustantivo composición. Componer implica una búsqueda creativa supeditada, por tanto, a la disciplina de la improvisación "error, ensayo" definida por Popper. El creador tantea diversos caminos, cada uno de los cuales se bifurca en otros, y éstos en otros, sucesivamente; sin embargo, carece de un mapa del terreno o de alguna señalización que le indique el camino más adecuado. Sólo habiendo realizado con anterioridad la experiencia de la improvisación el creador, en este caso coreógrafo logra componer sin otra ayuda que su especial talento para discernir lo que corresponde al tema

IMPORTANCIA DE LAS TÉCNICAS DE IMPROVISACIÓN Y COMPOSICIÓN

Estas técnicas son fundamentales para el desarrollo del arte de la danza y de la coreografía. Vivenciando estas experiencias, el estudiante tiene la posibilidad de buscar en su propia creatividad y hacer emerger lo que sus contingencias corporales e imaginación le permiten. Es imperioso que el estudiante viva estas rutinas como propias y pueda descubrir e indagar en la propuesta de un género propio.

No basta con imitar técnicas diversas de danza y aprenderlas a la perfección. Ya que entonces jamás tendremos formas y propuestas que tengan a ver con nuestra identidad.

Si estudiamos la técnica Graham, Brumachon, Leader, Clásica, Limon, Jazz, estaremos aprendiendo hermosos movimientos y probablemente lleguemos a ser grandes bailarines o coreógrafos. Sin embargo, siempre se habrá usado el mecanismo de aprender una vislumbre que proviene de otras culturas.

Graham, por ejemplo, crea su arte a partir del fenómeno de la segunda guerra mundial. Contracción y reléase movimientos característicos de esta técnica, provienen del sufrimiento que la guerra ejerce en los seres que la vivieron. Así cada una de las disciplinas, tiene su génesis e historia.

No significa que debemos desconocer las mismas. Por el contrario, creo que los maestros que fueron creando dichas habilidades también influenciados por otros expertos, nos han entregado bellísimas formas de danzar.

La improvisación que precede a la composición se apoya generalmente en ideas, música o cualquier tipo de asociaciones que se refieran a la obra que esté siendo creada. Ahora bien, sabemos que existen tantas maneras de componer como coreógrafos (o incluso proyectos). En realidad, no hay un mejor método o estrategia de composición. Cada coreógrafo tiene sus propios objetivos e intereses y usualmente cada obra demanda su propia metodología.

Desde comienzos del siglo veinte y gracias a Rudolph Laban, la danza moderna y contemporánea utiliza algunas herramientas conceptuales que le permiten generar movimiento. Esto se logra a partir de la exploración de algunos de los componentes básicos de lo coreográfico como son el cuerpo, el espacio y el tiempo, desde una perspectiva abstracta, sin necesidad de acudir a temas, imágenes o fuentes de inspiración externas a la danza misma.

Ahora bien, para improvisar de esta manera en la búsqueda de movimiento, imagina que componer danza es como ensamblar un rompecabezas. Se usan diferentes fichas y se disponen juntas para crear una unidad orgánica.

Hablemos de esas fichas. Podemos improvisar para crearlas, explorando las tres categorías principales que mencioné arriba:

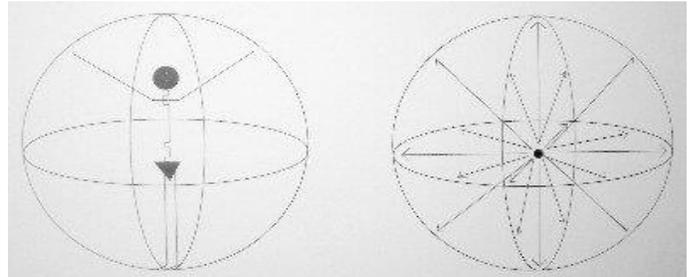
EL CUERPO

Las fichas serían movimientos de las articulaciones (ejemplo: rodillas, caderas, codos...), movimientos de los seis segmentos principales del cuerpo (piernas, brazos, tronco, cabeza...), movimientos de partes de esos segmentos principales (ejemplo: antebrazos, pies, manos...), movimientos de todo el cuerpo (el centro del cuerpo debe desplazarse en el espacio), movimientos que crean contacto entre superficies de partes del cuerpo o con otras cosas (un/a compañero/a, un objeto, el piso...), movimientos que implican colocar el peso del cuerpo en otras partes que no sean los pies (sobre los hombros, en la espalda, en los antebrazos...), y por supuesto, otras posibilidades que tu inventes y que impliquen partes del cuerpo.

EI ESPACIO

Hay dos maneras posibles de pensar el espacio.

- 1. Espacio kinesférico:** rodea el cuerpo hasta los límites que pueden alcanzar nuestras extremidades y viaja con nosotros a través del espacio escénico. Para bailar con todo el cuerpo pensando en el espacio kinesférico es necesario desplazar el centro del cuerpo. También podemos mover partes de nuestro cuerpo al interior de este espacio sin necesariamente desplazar el centro.



Las 'fichas' kinesféricas para un rompecabezas coreográfico son consideradas como movimientos en el lugar (es decir que no viajan más de lo que uno se desplaza cuando cambia el peso de un apoyo a otro).

Laban definió 27 direcciones principales hacia las cuales podemos movernos al interior de la kinesfera:

- 1: Hacia abajo.
- 2: Hacia arriba.
- 3, 4 y 5: hacia la izquierda bajando, hacia la izquierda manteniendo el nivel o hacia la izquierda subiendo (algunos lo llaman nivel bajo, nivel medio, nivel alto).
- 6, 7 y 8: hacia la derecha bajando, hacia la derecha manteniendo el nivel o hacia la derecha subiendo.
- 9, 10, y 11: hacia atrás bajando, hacia atrás manteniendo el nivel o hacia atrás subiendo.
- 12, 13, y 14: hacia adelante bajando, hacia adelante manteniendo el nivel o hacia adelante subiendo.
- 15, 16, y 17: hacia la diagonal izquierda de atrás, bajando, manteniendo el nivel o subiendo.
- 18, 19, y 20: hacia la diagonal izquierda de adelante, bajando, manteniendo el nivel o subiendo.
- 21, 22, y 23: hacia la diagonal derecha de atrás, bajando, manteniendo el nivel o subiendo.
- 24, 25, y 26: hacia la diagonal derecha de adelante, bajando, manteniendo el nivel o subiendo.
- 27: Hacia el centro de la kinesfera (como el centro del cuerpo coincide con el centro de la kinesfera, no se puede mover hacia él; sin embargo, partes del cuerpo o sus extremidades sí pueden hacerlo).

- 2. Espacio escénico:** es el espacio arquitectónico o geográfico definido para la danza (puede ser un escenario, un estudio, el salón de danza, un parque, etc.)

Laban divide el espacio escénico en 9 zonas principales que podemos ocupar:

- 1: El centro del escenario.
- 2, 3, 4, and 5: Las cuatro esquinas (izquierda atrás y adelante, derecha atrás y adelante).
- 6, 7, 8, and 9: Las cuatro zonas centradas restantes (atrás, adelante, izquierda y derecha).

Podemos ocupar todas estas zonas del espacio escénico (y también espacios entre ellas, si quieres) y para ir de una zona a otra creamos desplazamientos (los desplazamientos serán las 'fichas' del rompecabezas con las cuales lograremos ocupar diferentes zonas). Pueden ser en línea recta (hacia las ocho direcciones básicas: atrás, adelante, izquierda, derecha o una de las cuatro diagonales), pueden ser circulares (con sentido hacia la derecha o hacia la izquierda) o combinando ambos patrones. Estas formas mencionadas se refieren a las planimetrías dibujadas con los desplazamientos y no a lo que hace el cuerpo mientras se desplaza.

Otras formas de movimiento, importantes para lo coreográfico:

1. **Giros:** cuando cambiamos la relación de orientación frontal entre nuestro espacio kinesférico y el espacio escénico, obtenemos los giros. Podemos girar hacia la derecha o la izquierda, con todo tipo de grados diferentes (por ejemplo, medio giro, 3/4 de giro, 1/8 de giro, 3 giros, etc...), en los tres niveles (bajo, medio o alto), apoyándonos sobre diferentes partes del cuerpo, alrededor de los tres ejes principales (vertical, horizontal y sagital), etc.
2. **Salto:** si saltamos sobre las piernas (o pies), podemos clasificar los saltos en cinco formas básicas, como lo ha hecho tradicionalmente el balé:
 1. De una pierna a la otra.
 2. De una pierna a la misma pierna (es decir saltar en una pierna).
 3. De una pierna a dos piernas.
 4. De dos piernas a una pierna.
 5. De dos piernas a dos piernas.

Por supuesto, hay muchas formas de exploración para encontrar diferentes tipos de salto, si pensamos en los diferentes apoyos que podemos usar para salir y luego caer. Piensa por ejemplo en saltos que comienzan y terminan, desde y hacia, otras partes del cuerpo que no sean las piernas (o pies). Verás cuántas 'fichas' encontrarás para tu rompecabezas coreográfico.

EL TIEMPO

El tiempo es una característica que afecta tanto a los movimientos que creamos pensando en el CUERPO como los que creamos pensando en el ESPACIO. Les da su duración, nos permite bailar con ritmo y nos ofrece la posibilidad de construir fraseos coreográficos con sentidos rítmicos o musicales.

Antes de hablar sobre cómo aplicar variaciones de tiempo a nuestros movimientos, es importante estar seguros de que comprendemos algunos de los términos que tienen que ver con la categoría del tiempo en la danza.

1. **La pulsación:** es la unidad de medida y referencia para contar el tiempo. Es aquello que enumeramos cuando definimos la duración de un movimiento o fraseo. Establecemos la frecuencia de la pulsación de acuerdo con las necesidades de la danza que estamos creando. Esta frecuencia (o pulsaciones por minuto: ppm) se expresa en números y se llama el tempo

El tempo (o ppm: pulsaciones por minuto; en inglés bpm): este es un término perteneciente al lenguaje rítmico universal y es utilizado en danza con el mismo significado. Expresa la frecuencia de la pulsación, en números. Por ejemplo, Tempo=60 o Tempo =120. Esto significa que hay 60 o 120 pulsaciones en un minuto, respectivamente (mientras más elevado el número, más veloz será el tempo). El tempo se mide con una herramienta llamada el metrónomo.

La duración: es la cantidad de pulsaciones que abarca un movimiento (por ejemplo, un paso adelante en tres pulsaciones, o 'tiempos', como también se suele decir). Cuando bailamos rítmicamente, la duración depende de las pulsaciones y su tempo. Cuando bailamos sin ritmo, podemos medir la duración en segundos (las unidades cronológicas), que es lo mismo que tener un Tempo = 60.

2. **Tienen una unidad y una sensación de inicio y final.**

Entonces, todas tus 'fichas' de CUERPO y ESPACIO pueden ser modificadas en su componente temporal. Podemos asignar diferentes duraciones a un mismo movimiento y crear así variedad de sensaciones y calidades. Podemos también variar el tempo, y con esto, aumentar o disminuir proporcionalmente la velocidad de toda la coreografía. Podemos organizar nuestra coreografía en fraseos, de acuerdo con algún tipo de forma rítmica, y hacerla coincidir con alguna pieza musical.

La categoría del TIEMPO nos permite modificar el movimiento, creando nuevas formas y calidades que enriquecen los matices de nuestra composición coreográfica.

Como en un mazo de cartas, en este grupo de fichas de rompecabezas hay una especial, además de las que ya mencioné. Podríamos considerarla como perteneciente a la categoría del tiempo, pues lo único que puede decirse de ella es su duración:

- 1. La Pausa:** (no hay mucho que decir, pero hay que mencionarla...) la quietud en la coreografía. Tiene una duración. Hay que recordar que la pausa sí es ausencia de movimiento, pero no es ausencia de coreografía y es muy importante como recurso coreográfico. Podemos crear contrastes, momentos de descanso, sensaciones de suspensión, etc. Parece muy evidente, pero no lo es. Es otra ficha con la cual componer.

CÓMO PROCEDER

Si quieres intentar componer danza usando este método, comienza a improvisar y a generar movimientos cortos de acuerdo con lo mencionado sobre el CUERPO, el ESPACIO y el TIEMPO.

Cuando sientas que tienes suficiente material para comenzar a ensamblar, combina las 'fichas' a tu gusto. Por ejemplo, haces un movimiento de los brazos, seguido de un desplazamiento hacia una esquina, luego una pausa y finalizas con un giro. Adapta esta secuencia a una frase rítmica o, por ejemplo, a ocho cuentas, y ya estás sobre la marcha.

Y eso es. Sigue y sigue. El juego es infinito. Crea todos los fragmentos coreográficos que quieras o necesites para el proyecto y comienza a pensar en tu estructura dramática.

La danza improvisación toma el movimiento como elemento principal de creación. La improvisación se basa en la escucha y la posibilidad de jugar y crear con los movimientos y los estímulos que tenemos y que elegimos para cada improvisación.

Escucha hacia uno mismo. En la escucha hacia uno mismo se trata de facilitar un ambiente en el que el improvisador pueda escucharse y conectarse consigo mismo: con lo que siente, con sus sensaciones, con sus imágenes... en definitiva, con lo que le habita, con su mundo interior.

El objetivo es buscar un estado corporal de mayor vitalidad y consciencia en el que fluya la energía y circule la creatividad de una manera natural.

Fluir con lo que aparece y que, al mismo tiempo, está en continuo cambio.

Palabras clave: presente, presencia, fluir, exploración, conocimiento, juego...

Escucha hacia el exterior. En la danza improvisación se trabaja desde el aquí y el ahora, poniendo la atención en la persona y en lo que le rodea: las personas que le acompañan en el viaje de movimiento, el espacio/tiempo en el que está situada la danza... Creándose una danza que es fruto del diálogo de cada bailarín con su entorno. Surgiendo así una composición efímera que nace y muere en ese preciso momento.

La danza improvisación es un intercambio continuo de información entre los improvisadores. Es un sistema de comunicación corporal desde el centro de cada uno y en contacto con los demás y con el contexto en el que se desarrolla la danza.

Palabras clave: escucha, diálogo, apertura, dejarse llevar, llevar, fluir, aquí y ahora, exploración, juego...

Cada artista, cada improvisador, es único. Su universo interior, su forma de relacionarse con el mundo que le rodea, su historia personal, sus posibilidades y limitaciones, su momento actual... Todo esto conduce a una danza personal e intransferible que está en continuo cambio.

Se desarrolla una gran capacidad de alerta y atención, la capacidad de estar en el aquí/ahora, la intuición. Se integra lo mental con lo sensorial, la motricidad y lo emocional, la intención y el movimiento. Se expande la conciencia.

Se trabaja eliminando la tensión superflua, poniendo el tono justo que se necesita para cada momento. Termina siendo una meditación en movimiento.

En la danza improvisación se propone un clima en el que explorar, en el que jugar con todos los elementos disponibles. Un clima en el que probar e investigar con lo que a cada uno le interese, le apasione, le mueva.

Cualquier estímulo sirve para crear: una sensación, una idea, un sentimiento, un concepto, un elemento, un objeto, una imagen, un movimiento, una cualidad...

*“Estar en el presente para tomar decisiones con el movimiento.
Estar aquí y ahora respirando lo que soy y lo que tengo alrededor.
Danzar para expresar”.*

Objetivos:

- ✓ Preparar el cuerpo para el movimiento.
- ✓ Introducir a la danza contemporánea focalizada en la improvisación y composición.
- ✓ Ofrecer herramientas y estímulos que faciliten la improvisación.
- ✓ Ampliar el repertorio de movimiento a partir de sencillos movimientos y series coreográficas.
- ✓ Aumentar la consciencia corporal.
- ✓ Relajar y activar potenciando la presencia corporal, el estar presente.
- ✓ Desarrollar la apertura y la capacidad de escucha (del adentro y del afuera).
- ✓ Jugar con el movimiento y los compañeros para abordar la danza desde el placer.

Metodología:

- ✓ Ejercicios de danza contemporánea, danza contact y consciencia corporal en los que lo prioritario es la ergonomía en su realización y el desarrollo de un movimiento natural y personal.
- ✓ Improvisación y creación con diferentes pautas que cada uno puede interpretar libremente dentro de unas normas de composición que limitan y al mismo tiempo, encuadran y estimulan el proceso de creación.

“Improvisar es construir, estar en el presente y a la escucha para responder fluidamente en el acto”.

PROCEDIMIENTOS EN EL APRENDIZAJE DE UNA DANZA

Los procedimientos para seguir en el aprendizaje de una danza según indica el diseño curricular base serían:

1. Utilización de un repertorio de danzas y de ritmos fijados e inventados.
2. Improvisación de pasos y fórmulas rítmicas básicas.
3. Interpretación del movimiento adecuado al ritmo y al sentido musical de la danza.
4. Comprensión de la danza:
 - ✓ Reconocimiento de las distintas partes de una danza por su música.
 - ✓ Diferenciación espacial y temporal en la realización personal de la danza, respecto al resto de los compañeros, y conjunción con ellos en la realización coordinada.

La música está en estrecho contacto con la danza a través de distintos medios, ya mencionados, tales como el lenguaje musical (en su faceta más directa relacionado con este tema, que lo constituyen el ritmo y la métrica) o la utilización de distintas fuentes sonoras.

Estudiar la métrica de una obra musical es enseñar a marcar los tiempos fuertes, y dar a conocer los diferentes compases fundamentales, en ejercicios que los contemplan también alternativamente. Así surge la medida del compás intuitivamente mediante la amplitud de los gestos y de los pasos que servirán para expresarlo.

Los conocimientos acerca de la realización de una danza con la música que le es propia, son necesarios y útiles para alcanzar mayor precisión. Muchas veces es la música la que determina la estructura formal, sobre todo en las más antiguas o de carácter tradicional. Por otra parte, las frases musicales y las fórmulas rítmicas componen la estructura interna. Sobre ellas se regulan las figuras y las evoluciones en que se dibujarán los pasos.

Respecto a las fuentes musicales o sonoras, éstas pueden ser directas o indirectas, llevadas a cabo por el profesor o procedentes de otras materias ya elaborados; todo ello dependerá siempre de la finalidad de la actividad que se realice. Generalmente, si se quieren realizar danzas tradicionales, la música ha de ser de la máxima autenticidad posible, para lo cual siempre será más fácil utilizar una fuente sonora probada, si se quieren realizar formas

improvisadas o libres, la aportación del maestro o la ayuda ajena de otros alumnos/as o instrumentistas será muy importante.

En la danza ha de existir un vocabulario reconocido por todos que precise lo que se va a hacer en cada momento. Así palabras como pasos, figuras, direcciones, gestos, posiciones y toda la terminología musical no significan lo mismo. Ejemplo: pasos (pequeños o grandes pasos, galope, ...) posiciones (en cuclillas, de pie, etc.)

Respecto a la notación de la danza, para que ésta se pueda memorizar y transmitir, ha de ser cada alumno/a que ha de efectuar sus propios intentos de plasmación, aunque ayudado por el profesor. En estas plasmaciones se han de introducir factores como la ritmificación de los pasos, la formación de grupos, los enlaces, las direcciones en las que se desarrollan, etc... Puede añadirse a todo ello una relación verbal-escrita sobre la danza realizada, que sirva de información al apunte tomado.

Por último, la clase de danza puede realizarse como en tres apartados:

1. Ejercicios de ritmo, movimiento en el espacio y fortalecimiento de la atención.
2. Ejercicios de iniciación al contacto con la música.
3. Finalmente el estudio de la danza concreta.

La duración de los dos primeros apartados sería de unos 15 a 20 minutos y del tercero lo restante hasta una hora de duración aproximadamente.

DANZA COMO REALIDAD, SUBJETIVIDAD Y CREATIVIDAD

La realidad que vivenciamos en lo cotidiano es una realidad establecida entre las personas que formamos parte de una cultura, o una sociedad limitada de acontecimientos trascendentes, donde la actividad sobrepasa a la acción. Según OSHO (2001), el efecto del realismo en nuestras vidas provoca una angustia deplorable en la dinámica de la existencia. En este encuentro con la danza, se pretende levitar, despegar, soñar, fantasear. Quizás, simplemente, disfrutar, de lo que para muchos es volver a lo natural. Cuando hablamos de danza, generalmente, lo relacionamos con música, expresión o baile. Sin embargo, la música, siendo un factor característico de este arte, no se debe considerar como elemento fundamental, ya que, si reconociéramos la música más allá de sonidos instrumentales o vocales, descubriríamos que existen sonidos musicales en todo aquello que nos rodea y en todo aquello que somos como seres biológicos. Referido, explícitamente, al sonido de la brisa, al vaivén de las olas, a los ritmos digestivos luego de saborear un alimento placentero, o la acción de la libido cuando hacemos el amor; ¿consideramos, entonces, que la danza se despliega, sólo con lo tradicionalmente llamado "música"? Respondiendo a esta pregunta, la música en la danza nace cuando indagamos más allá de la realidad.

Bajo el concepto de expresión, entenderemos una forma de manifestación o comunicación. Considerando esto, podríamos afirmar que todo es expresión: una roca, una pintura, una poesía, el canto de un ave o el ronquido profundo de un hombre cansado. Por tanto, la danza es mucho más que expresión. La danza, en sí misma es "expresividad", donde la manifestación emocional se transmite con viveza, con fluidez y afabilidad, emergiendo gestos potencialmente evidentes.

La creatividad, por su parte, participa activamente en el afortunado viaje de bailar. En el mundo actual, se nos exige responder a los desafíos en forma creativa: desde el más alto ejecutivo, con su departamento de "innovación para el mejoramiento de la calidad y eficacia", hasta el ama de casas con sus múltiples contratiempos hogareños. Aquellos sujetos que sólo utilizan los aprendizajes recibidos por el sistema están en desventaja para lidiar con los problemas de la vida, tanto en sus relaciones personales como en sus carreras profesionales. Para dar un verdadero giro a esta problemática, nos acercamos a la danza libre y espontánea, a la danza de la vida (también llamada biodanza), donde encontraremos un cambio profundo en la concepción de nosotros mismos y de nuestras capacidades.

Si vemos a un bailarín danzando, es todo acción, está totalmente activo, o locamente activo. Pero, aun así, en su interior no hay un actor, no hay un hacedor, sólo hay silencio. Quizás por ello, la creatividad, sea un estado paradójico, donde es ilógico pensar que se puede ser creativo en el "no hacer", en la simpleza de sólo estar, sin caer en extravagancias. Así mismo la danza es paradójica, cuando danzamos sin música y sin tiempos pulsantes.

Esta libertad e irracionalidad, es lo que la hace única e irrepetible, al igual que cada individuo.

Norbert Wiener (1966), ha dicho: "Nosotros no somos una materia que perpetúe, sino patrones que se perpetúan en sí mismos, torbellinos de agua en un río siempre fluyendo". Entonces, no somos un ego, o un suceder de acontecimientos, somos un proceso y no un objeto. En el momento en que llamamos a la conciencia "yo", la estamos convirtiendo en un objeto; definido, limitado, inactivo, estancado, y empezamos a morir, y junto con este deceso comienza a morir la creatividad y, por tanto, la noble posibilidad de bailar. El ego es la muerte y la muerte del ego es el inicio a la vida irreal. La vida irreal es creatividad.

Quizás no lleguemos a ser Picassos, Shekespeares, Perras o Nerudas, pero alguno de nosotros podríamos convertirnos en cantores, escritores, cocineros, vendedores o bailarines, siendo creativos con verdadera identidad. El volverse original en cosas pequeñas justifica la razón para no volverse famosos, ya que el sólo hecho de aspirar a la supremacía, hace perder la característica de la creatividad: "no estar conciente que has sido creativo".

Un ejemplo claro es el bailarín Nijinsky:

"Este destacado bailarín, era perfecto porque era total. Solía ocurrir que cuando bailaba y daba saltos en su danza, la gente no podía creer lo que veía, incluso los científicos no podían entender lo que estaban observando. Su salto era tal que iba en contra de la ley de gravedad; ¡No podía estar ocurriendo! Y cuando regresaba al suelo, lo hacía muy despacio, como una pluma..., eso también iba en contra de esta máxima. Se lo preguntaron una y otra vez. Cuánto más se lo preguntaban y más consiente se hacía de ello, empezó a desaparecer. Llegó un momento en su vida en el que dejó de suceder por completo, y la razón fue que se hizo consciente de ello; perdió su totalidad. Entonces entendió porque había desaparecido. Los saltos solían ocurrir sólo cuando Nijinsky estaba perdido en la danza" (Osho, 2001).



En ese completo soltarse, en esa relajación, funcionamos en un mundo completamente diferente, sujeto a leyes diferentes. Una de estas leyes es "la ley de la gracia" (Osho, 2001). De la misma forma que existe la "ley de gravedad", existe la ley de la gracia. Esta es una ley que no necesita ser conocida para que funcione. Funciona desde siempre. No tiene nada que ver con Newton y la manzana cayendo del árbol, esta ley te eleva, tira las cosas hacia arriba, es un abandono, un estado de borrachera, es rendición y ausencia de lo real. La danza necesita del abandono, necesita de esta entrega total. De este modo lograremos comunicar un ideal, una crítica social o sentimientos reprimidos. Si conseguimos desprendernos del "yo", descansamos de la agotadora rutina de pensar y hacer por hacer.

Paul Watzlawick, psicólogo austriaco nacido en Villach. Desarrolla la teoría de la comunicación humana dividida en tres áreas: semántica, sintáctica y pragmática.

De acuerdo con ello menciona los cinco axiomas de la comunicación:

1. Es imposible no comunicarse;
2. Toda comunicación tiene un nivel de contenido y un nivel de relación;
3. La naturaleza de una relación depende de la puntuación de las secuencias comunicacionales;
4. La comunicación humana implica la modalidad digital y analógica; y,
5. Los intercambios comunicacionales pueden ser tanto simétricos como complementarios.

Cada ser en su proceso de desarrollo, desde el nacimiento hasta la vida adulta, va reproduciendo los cambios provocados por los años. Conforme a esto, la Danza Educativa, es una forma de "danza para todos", es decir, no se requieren aptitudes especiales, sino, por el contrario, es tanto o más útil para aquellos que presentan un bajo desarrollo o menores aptitudes kinésicas. Por esta razón, la danza debe mirarse como un medio para favorecer la expresión no verbal y no como un fin en sí misma. El propósito no es que los niños aprendan a imitar estereotipos de bailes, sino más bien que sientan este arte como un instrumento para expresar emociones, incorporando el componente lúdico como instrumento básico de socialización, comunicación y autovaloración, a través de posibilidades rítmicas-corpóreas.

El ser humano es uno solo, y cualquier profesor que esté trabajando, desde su asignatura, debería tratar al individuo como lo que es: un sujeto que piensa siente y actúa. Entonces, la preocupación debería estar dada en el desarrollo desde todas sus dimensiones. El profesor que trabaja con escolares tiene la posibilidad de mirarlo desde su propia corporalidad y, por consecuencia ayudarlo a ser feliz.

TÉCNICAS DE DANZA

"La vida es sólo un ritmo, el del corazón: La danza es inseparable del ritmo, y ella traduce nuestra existencia, en la medida en que ella expresa todos los ritmos, todas las pulsaciones humanas"

(Mariela Ferreira).

ELEMENTOS QUE COMPONEN EL TRABAJO EN LA BARRA

Se mencionan categorías de ejercicios en el orden en que generalmente se realizan. Estas categorías comprenden variaciones de ejercicios, de menor y mayor complejidad.

Pliés: Flexión de caderas y rodillas

Battements: Abducciones, flexiones, elevaciones de las piernas a media y gran altura.

Ronds de jambes: Círculos con las piernas, al suelo y en altura.

Developpés: Flexo – extensión progresiva de la pierna en altura.

Relevés: Trabajo sobre media punta, elevando talones en acción de suspensión de todo el cuerpo

Rebotes: Ejercicios de pequeños saltos, preparatorios al trabajo de centro.

EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD

A partir de estos elementos, se preparan todos los otros ejercicios y combinaciones de movimientos más complejos, abarcando desde la posición de las piernas o el tronco, en un equilibrio, en un giro o en un salto.

Análisis de los elementos que componen el trabajo en la barra.

- a) **Pliés.** Los pliés constituyen la base de toda preparación técnica. Estos ejercicios activan la musculatura de toda la pierna y favorecen el desarrollo de la flexibilidad. Además de reforzar el trabajo del en dehors. También sirve de base para la preparación para los equilibrios, giros y saltos.

Consiste en una flexión de las piernas, separando las rodillas a partir de la rotación externa (en dehors), trabajándose la semi flexión y la flexión profunda. En semi flexión (demi plié), los talones quedan fijos en el suelo, y la pelvis se mantiene dentro del eje, el peso del cuerpo distribuido en ambos pies.

Se recomienda trabajar estos elementos, acompañados con movimientos variados de los brazos.

La flexión profunda (grand plié) parte con la misma técnica del demi plié, y al momento en que los talones ya no se pueden mantener fijos en el suelo, se continúa con la flexión, elevando entonces ligeramente los talones, con la condición de que todo el cuerpo se mantenga suspendido. Y con los músculos en máximo en dehors. Para realizar la extensión (subida), el movimiento debe ser progresivo, colocándose primero los talones en el suelo antes de completar la extensión de la pierna.

- b) **Battements.** Existen varios tipos de Battements: algunos de ellos son el Battements tendus, tendus jetés, y grands Battements.
- c) **Ronds des jambes.** Consiste en realizar círculos con la pierna libre, preparando la musculatura y articulaciones para elementos más complejos. Se ejecutan en el suelo y en altura, en dehors, y en dedans. Se debe cuidar la correcta postura y colocación de la pelvis en el eje.
- d) **Developpés.** Este movimiento indica una acción de "desenrollar". Es un movimiento lento y sostenido. Tonifica la musculatura abdominal, dorso lumbar y de las piernas.
- e) **Relevés.** Es la acción de suspender el cuerpo, equilibrándolo y elevándolo desde los talones. Tiene como objetivo tonificar la musculatura y tendones de tobillos y pies. El trabajo de releve se inicia en apoyo sobre ambos pies, en todas las posiciones, para ir progresivamente utilizando otras posturas del cuerpo en equilibrio. Al combinar pliés y relevés, se obtiene una mayor estabilidad y control corporal.
- f) **Flexibilidad.** Estos ejercicios, realizados en la barra, tienen como objetivo, desarrollar la flexibilidad de todo el cuerpo, además de la fuerza y el equilibrio, trabajándose estas cualidades en forma alternada, para buscar un máximo de amplitud y de precisión en el movimiento. Dentro de estos elementos se encuentran el cambré, el penche, con apoyo de ambos pies en el suelo o con una pierna sobre la barra.

EL TRABAJO DE CENTRO

En este momento se retoman y consolidan los ejercicios aprendidos en la barra, y se da paso a pequeñas frases de movimientos en el lugar o con poco desplazamiento, ejecutándolos entonces sin ese apoyo. Se incluyen además los adagios (ejercicio lento) y pequeñas combinaciones de frases de movimientos, con diferentes velocidades, para la ejecución fluida de una secuencia de movimientos. Al trabajar siempre con música, se favorece la educación del oído y sentido rítmico musical y también la expresividad corporal.

LOS DESPLAZAMIENTOS

Se realiza al final de la clase, antes del trabajo de compensación o de vuelta a la calma. Consiste en la práctica de

los pasos rítmicos, en combinación con los elementos corporales, principalmente los de gran desplazamiento, como son los saltos. Generalmente se realizan en las diagonales de la sala, porque la trayectoria a recorrer es más larga, y porque se trabajan ambos lados, considerando el espacio escénico, frente al público (frente de la sala).

Ejemplos de elementos de desplazamiento:

- ✓ Caminatas en todas direcciones.
- ✓ Carrera o trotes en todas direcciones.
- ✓ Saltillos, variando la posición de las piernas y el tronco elementos de impulso, como el chassé.
- ✓ Pasos de vals, de mazurca, de polca, scotisch (variaciones rítmicas o pasos rítmicos).
- ✓ Combinaciones de los anteriores.
- ✓ Saltos.

LA POSTURA

El logro de la postura correcta debe respetar varios principios:

- ✓ El peso del cuerpo estará repartido igualmente sobre ambos pies.
- ✓ Las piernas estarán perfectamente alineadas y en posición "en dehors".
- ✓ La pelvis estará derecha. (Basculada hacia delante, arquearía la espalda y hace sobresalir las costillas; basculada hacia atrás, redondearía la espalda y hundiría el pecho.
- ✓ El trabajo de la musculatura abdominal, dorso lumbar y glúteo, es continua o sostenida.
- ✓ El busto está libre y extendido, en actitud de suspensión.
- ✓ La cabeza esta derecha y la mirada se dirige hacia delante sin fijarla.
- ✓ Los brazos están flexibles y se mantendrán extendidos o en semi-flexión.

EL PESO DEL CUERPO

El cuerpo humano está constantemente sometido a fuerzas de presión y de resistencia. El bailarín como tienen como preocupación, luchar contra las fuerzas de la pesantez. El objetivo principal es buscar la suspensión y la elevación, dando la impresión de liberación del peso.

El concepto de "En dehors". Uno de los principios fundamentales de la técnica clásica, es el concepto de "en dehors", que consiste en la rotación externa del muslo al nivel de la cadera (articulación coxo femoral), es decir, la rotación externa de la cabeza del fémur alrededor del eje mecánico del miembro inferior, en el interior de la cavidad cotiloidea del hueso iliaco. Este principio ofrece algunas ventajas, pero también inconvenientes. Sobre todo, si es trabajado inadecuadamente en el nivel de iniciación.

Cuando el muslo rota hacia afuera, este lleva a la pierna y al pie en el movimiento, por lo que es muy importante que cada segmento del miembro quede perfectamente alineado. El "en dehors" del pie está dado por toda la pierna, gracias a la rotación externa del muslo, la pierna unida al muslo por la rodilla y el pie a la pierna por el tobillo, siguen la rotación, sin participar en ella activamente, sino como resultante natural. El tobillo y la rodilla tienen un grado de rotación poco amplio.

La acción de los músculos constituye un trabajo imprescindible para lograr la rotación hacia afuera. Todos los flexores de la cadera, salvo uno, son rotadores externos del muslo. De los músculos que aseguran la estabilidad lateral o posterior de la pelvis, solo algunos fascículos del glúteo menor y medio son rotadores internos, y todos los pelvitrocantereos son rotadores externos.

En la posición vertical, de pie, con los talones juntas, existe una rotación externa natural del miembro inferior, ventaja que aprovecha la técnica clásica, desarrollándola en función de sus propios objetivos. Es importante mencionar, que se debe insistir en la ejecución correcta de la rotación externa desde los primeros pasos en el proceso de aprendizaje de la técnica, aun cuando el movimiento sea limitado. Trabajar con la técnica correcta, evita deformaciones y deterioros en el cuerpo, por un trabajo mal comprendido. Cuando este trabajo de rotación es forzado, se producen distensiones ligamentarias al nivel de rodillas y tobillos, lo que se compensa en este caso con una mala postura y un equilibrio corporal incorrecto.

Cuando está bien trabajado el "en dehors", se ven favorecidos ciertos movimientos de las piernas, y se asegura un mejor equilibrio de la pierna de soporte, en caso de ejercicios en apoyo sobre un solo pie. Por ejemplo, si la elevación de la pierna extendida hacia el lado (a la segunda posición) se realiza sin la rotación externa, en una posición natural, ni hacia adentro ni hacia fuera, llega un momento en el curso del movimiento, que la elevación de la pierna se ve frenada por dos obstáculos óseos: el tope del cuello del fémur contra el contorno de la cavidad cotiloidea, y el encuentro del trocánter mayor con el hueso iliaco. Esta acción se compensa inclinando la cadera hacia el lado opuesto, lo que dará la impresión de una mayor altura, pero el movimiento técnico es incorrecto.

Si la elevación de la pierna hacia el lado se produce con la rotación externa, los huesos comprometidos no constituirán un obstáculo para llevar la pierna a gran altura. Los únicos obstáculos para llevar la pierna a gran altura serían entonces, la tensión de los ligamentos y la flexibilidad, lo que, con el entrenamiento adecuado, se puede mejorar. En el caso de la elevación de la pierna hacia delante, la ventaja de la rotación externa es su intervención para estabilizar el cuerpo y la correcta colocación de la pelvis, no así la facilidad para subir la pierna. Esta subida se verá frenada por la acción de la musculatura posterior de la pierna.

Un error común en las debutantes es la flexión de la rodilla de la pierna de apoyo, cuando la musculatura no está lo suficientemente elongada.

EL TRONCO Y LA PELVIS

El tronco y la pelvis son elementos importantes para la estabilidad del bailarín. Si la colocación de estos es defectuosa, habrá elementos compensatorios que incurren en una técnica incorrecta.

La cadera debe mantenerse derecha, ni hacia delante ni hacia atrás. Gracias al efecto simultáneo y antagonista de los músculos dorsos lumbares, glúteos, abdominales y flexores se puede dar al cuerpo la posibilidad de extensión máxima.

La columna vertebral se mantiene alineada gracias al trabajo activo de los músculos dorsales, el vientre debe mantenerse plano, en el único momento en que se produce una basculación de la pelvis hacia delante, es cuando se eleva la pierna hacia atrás.

Existe la rotación externa de la pierna, pero no una rotación de la cadera.

LAS POSICIONES DE LAS DIFERENTES PARTES DEL CUERPO

En la danza clásica se utilizan cinco posiciones de los pies, que son posturas en apoyo sobre ambos pies, en "en dehors". El ideal de abertura del en dehors es de 180°, siempre y cuando se cumpla el principio de alineamiento correcto, tobillo, rodilla, cadera.

POSICIONES DE LOS PIES

- a) **Primera posición.** Es una posición cerrada, en la cual los talones están juntos, y las puntas de los pies están separadas, según el grado de rotación externa adquirido por la ejecutante.
- b) **Segunda posición.** Es una posición abierta, en la cual los talones están separados por una distancia no mayor de un pie y medio. Las puntas de los pies se dirigen hacia fuera, según grado de rotación externa de la pierna.
- c) **Tercera posición.** Es una posición cerrada en la cual los pies están colocados uno contra el otro. El talón del pie que se sitúa adelante toca el centro del otro pie.
- d) **Cuarta posición.** El peso del cuerpo está repartido en ambos pies, un pie está adelantado al otro, con una distancia no mayor de un pie y medio, la posición es en dehors.
- e) **Quinta posición.** Es una posición cerrada en la cual los pies están colocados uno contra el otro. Talón del pie que se sitúa adelante, toca la punta del otro pie y la punta toca talón.

LAS POSICIONES DE LOS BRAZOS

Se dividen en posiciones simples y posiciones combinadas.

LAS POSICIONES SIMPLES.

- a) **Preparación o brazos abajo.** Los brazos caen en forma natural a lo largo del cuerpo, los codos se observan ligeramente levantados hacia delante y para tomar una forma redondeada, las manos no están rígidas.
- b) **Primera.** Los brazos mantienen la forma redondeada, se llevan hacia delante, hasta el nivel del estómago, y dirigidas hacia adentro, los dedos casi se juntan.

- c) **Segunda.** Los brazos se separan hacia los lados, ligeramente hacia delante del cuerpo y más abajo que los hombros, los codos están marcando una leve curva del brazo; las manos se dirigen en dirección intermedia entre el frente y el suelo. El codo esta menos elevado que el hombro, y la muñeca, menos elevada que el codo.
- d) **Quinta o "brazos en corona".** Los brazos se elevan sobre la cabeza, hombros permanecen bajos, codos formando una leve curva; Los brazos se encuentran ligeramente hacia delante, formando un cuadro ovalado delante del rostro. Al elevar la mirada, sin levantar la cabeza, el ejecutante debe ver Los dedos casi juntos.

LAS POSICIONES COMBINADAS

- a) **Tercera.** Un brazo va a la segunda y el otro en quinta. Cuando parten desde la preparación, el movimiento debe pasar por primera.
- b) **Cuarta.** Un brazo va en primera, y el otro en quinta.
- c) **Sexta o preparación para giro.** El brazo del lado del cual se gira va en primera, el otro en la segunda.

GRANDES POSICIONES

Se llama grandes posiciones a diversas posturas del cuerpo, en que se combina la posición de las piernas, el tronco, los brazos y la cabeza, de una forma u otra.

Entre estas posiciones, se encuentran los "Arabesques" y los "Attitudes, habiendo muchas otras. Lo importante es que siempre se debe seguir una técnica de base para aprender a controlar y dominar el cuerpo en cada uno de los movimientos.

- a) **El Arabesque.** En general, el arabesque es una posición de forma lineal, el cuerpo en apoyo sobre una pierna; la pierna libre se mantiene hacia atrás en altura. Los brazos pueden tomar diversas posiciones, y estos van alargados, lo mismo que el tronco, que se inclina ligeramente hacia adelante. Se parte practicando el ejercicio sobre toda la planta del pie, y luego en media punta.

Al trabajar esta posición en equilibrio sirve como base para el aprendizaje de las planchas faciales, laterales, y también dorsales.

- b) **El Attitude.** Esta posición consiste en el apoyo del cuerpo sobre una pierna, llevando la pierna libre flexionada, ubicada en una dirección determinada, que es frecuentemente adelante o atrás, aunque también se usa en la segunda posición (lateral). Esta posición también es importante, ya que es la base de la postura del cuerpo, en equilibrios, giros y saltos.

Dentro del ámbito de la Danza moderna y contemporánea, existen diferencias según los estilos y tendencias. El análisis en este artículo será desde el punto de vista de elementos técnicos, y no de tendencias o estilos, ya que estos pueden ser sistemas pedagógicos que difieren profundamente unos de los otros. En la Danza Moderna y Contemporánea, se retoman las mismas posiciones de los pies, pero además se trabajan con los pies paralelos. También se realizan diferentes posiciones de base, en el suelo (sentados).

PRIMERO

La participación de todo el cuerpo en el movimiento.

Tiene que ver con la ejecución de las posibilidades de movimiento del cuerpo como un todo y por partes. Todo el cuerpo está siempre comprometido en el movimiento. Aun cuando sea solo un brazo el que realiza la acción principal. Tiene que ver con un estado o una actitud permanente de "presencia" corpórea del bailarín en el escenario o en la sala de clases. A esta actitud se le llama "estado de alerta". En Gimnasia Rítmica, esto se ve reflejado en el trabajo con los implementos (al lanzar el balón, se lanza con todo el cuerpo, no solo con el brazo). También se aprende el movimiento disociado, progresivo, secuencial, por partes, para el trabajo de las ondas.

SEGUNDO.**Las cualidades del movimiento y la expresividad corporal.**

El cuerpo que se expresa en la Danza se mueve con diferentes intenciones e intensidades, en diferentes direcciones y velocidades, lo que da la expresividad al movimiento. Esto se logra la trabajar contrastes dinámicos de los factores del movimiento, espacio – tiempo - energía y flujo.

ESPACIO

- a) **Elementos del espacio coreutico.** Direcciones básicas, trayectorias, niveles, planos, ubicaciones, orientaciones, distancia, etc.
- b) **Elementos del espacio eukinético.** Espacio central (motivación interna) da origen a movimientos ondulantes; espacio periférico (motivación externa) da origen a movimientos más lineales o rectos.

Variación de velocidades. Toda la gama entre rápido y lento.

TIEMPO

- a) **Elementos del tiempo:** orden, duración, sucesión, simultaneidad, alternancia, etc.
- b) **Elementos de la música y el ritmo:** ritmos binarios y ternarios, pulso, pausa, acento, etc.

ENERGIA

- a) **Influencia de las fuerzas externas e internas:** fuerza de gravedad, inercia, fuerza centrípeta, peso, liviandad, etc.
- b) **Mayor o menor grado de intensidad:** alternancia de tensión y relajación, energía fuerte y leve.

FLUJO

- a) Flujo libre, fluidez del movimiento.
- b) Flujo controlado y dirección del movimiento.

TERCERO

El trabajo de suelo. En la clase de danza se debe trabajar en forma integral, con el fin de desarrollar la fuerza, la flexibilidad y sobre todo la agilidad, juntamente con la técnica. Favorece el alineamiento de la columna vertebral, el aprendizaje de posiciones diferentes, amplitud del rango de movimiento, la colocación correcta del tronco, etc.

Además de la preparación de elementos que se incluyen en los diseños coreográficos, trabajo de apoyos diferentes, de bajadas al piso y subidas desde el piso, en combinaciones de movimientos.

Los ejercicios en el suelo pueden realizarse a partir de posiciones básicas (sentada, de rodillas, de cubito).

Posiciones sentadas:

- Primera,
- Segunda,
- Tercera,
- Cuarta,
- Quinta.

Las posiciones de rodillas son diversas, y se combinan con las sentadas y de cubito.

CUARTO

La creatividad. La danza moderna y contemporánea, a través de sus métodos y procedimientos proporciona instancias para desarrollar la creatividad, explorando e investigando en el movimiento corporal para encontrar nuevas formas de enlazar o de crear nuevos movimientos para los diseños coreográficos. El método utilizado con mayor frecuencia es la improvisación, que consiste en que el profesor entrega consignas a los alumnos, indicando un objetivo o tarea, y el alumno, a través de la búsqueda libre con sus propios movimientos corporales, descubre nuevas formas de moverse, o bien nuevas combinaciones de movimientos.

INFORMACIÓN (INCLUÍDA EN ESTE DOCUMENTO EDUCATIVO) TOMADA DE:**BIBLIOGRAFÍA Y EGRAFÍA.**

AYUNTAMIENTO DE SAX. I CONCURSO DE COREOGRAFÍA – SAX 2009. <http://www.sax.es/agenda/i-concurso-de-coreografia-sax-2009>

Barreto, D. (2004). Danza...enseñanza, sentidos y posibilidades en la escuela. 3º edición. Brasil. Autores asociados.
Castañer, M. (2000). Expresión Corporal y Danza. Barcelona. Publicaciones INDE.

COMPOSICIÓN COREOGRÁFICA. CONTEMPORARY-DANCE.ORG. <https://www.contemporary-dance.org/composicion-coreografica.html>

Danzas. Coreografía y elementos de la danza. Blogger. Consultado: 09:27, 16 mar, 2022. <http://danzasdianavelez.blogspot.com/2013/05/coreografia-y-elementos-de-la-danza.html>

Flores, L. (2006). "Complejidad y Corporalidad". Santiago. De revista Motricidad y Persona. Universidad Central.

Giraldo, S. M. (1997). Imágenes de la Oralidad en la Danza, un estudio coreográfico. Campinas. Disertación (maestrado).

HASELBACH, Bárbara: Música y danza para el niño.

<http://www.coreografiasmx.com/caracteristicas-y-elementos-de-la-danza/>

<http://www.prensa-salta.gov.ar/2016/01/25/con-musica-y-danza-se-celebra-en-salta-el-aniversario-de-la-republica-de-la-india/>

Infante Pérez, Elena. (2013, Jun 25). Marketing online. La coreografía de la experiencia. <http://yosoyelenainfante.com/la-coreografia-de-la-experiencia/>

Jaramillo, L. G. (2006). "La Ciencia de la Motricidad Humana". Santiago. De revista Motricidad y Persona. Universidad Central.

LA SALA. Coreografía musical. Sitio web: <https://www.lasaladeteatroydanza.com/curso/coreografia-musical/>

Larraín, Vicky. (18:47, 2008, Ag 31). METODOLOGÍA DE LA IMPROVISACIÓN Y COMPOSICIÓN DE LA COREOGRAFÍA. REVISTA DE ARTE CONTEMPORÁNEO Y NUEVAS TENDENCIAS. Escáner Cultural. 1999 – 2004. ISSN. 0719-4757. <http://revista.escaner.cl/node/963>

López Mato, Omar. (2017, Sept 16). Nijinsky, una vida plena de dana, brillo y locura. INFOBAE. Año 2021. <https://www.infobae.com/cultura/2017/09/16/la-brillante-y-tragica-vida-de-vaslav-nijinsky/>

Marta Castañer, cita del libro "Expresión Corporal y Danza", 2000.

Martínez Pavón, José Carlos. LA DANZA EN LA ESCUELA. Consultado: 10:01, 16 mar, 2022. http://www.quadernsdigitals.net/datos_web/hemeroteca/r_47/nr_526/a_7340/7340.html

Métodos y Técnicas de la Danza. (13:16, 2016, Oct 02). Más que una Danza y Expresividad "Un Instante de Motricidad". Consultado 11:33, 16 Mar, 2022. <https://dyldanza.blogspot.com/>

Mey, P. (2001). Todos los reinos palpitan en ti. Santiago. Grimaldo.

Osho (2001). Creatividad, liberando las fuerzas internas. Madrid. Editorial Debate.

Ossona, P. (1984). La Educación por la Danza, enfoque metodológico. Barcelona- Buenos Aires. Ediciones Paidós.

Reula, Lucía. Danza creativa y terapéutica. Danza Improvisación. Wordpress.com. <https://luciareula.com/danza-improvisacion/>

Sergio y Toro (2004). "Aspectos epistemológicos de la motricidad humana". Popayán. De revista Consentido. Unicauca.

Sergio, M. (2003). *Un Corte Epistemológico, de la educación física a la motricidad humana*. 2º edición. Lisboa. Instituto Piaget.

Toro, S. (2005). "Motricidad en la Vida Humana", Santiago. Del libro de Manuel Sergio, *Un corte epistemológico*. Instituto Piaget.

Toro, S. (2005). "Motricidad y Mente Encarnada". Porto Do Son. Libro de actas IV Congreso Internacional de Motricidad Humana. Diputación Provincial de A Coruña.

Trigo y Kon-Traste (2001). *Motricidad creativa, una forma de investigar*. Santiago de Compostela. Universidades da Coruña.

VV.AA.: *Educación Rítmica en la Escuela*: Barcelona, Ediciones Pilar Llongueres

Watzlawick, P., Helmick, J., Jackson, D.D. (1983). *Teoría de la comunicación humana*. Barcelona. Herder.