

CBS

Colegio Bautista Shalom



Expresión Artística 1

Danza y Expresión Corporal 1

Primero Básico

Segundo Bimestre

Contenidos

ELEMENTOS, CONCEPTOS Y PRINCIPIOS DEL MOVIMIENTO EN RELACIÓN CON EL CUERPO

- ✓ ELEMENTOS DE LA DANZA.
- ✓ EL CUERPO.
 - ALINEACIÓN CORPORAL.
- ✓ EL ESPACIO.
 - LA ORIENTACIÓN ESPACIAL.
- ✓ EL TIEMPO (RITMO).
- ✓ EL MOVIMIENTO Y SU SENTIDO.

ESPACIO PERSONAL Y ESPACIO UTILIZADO PARA MOVERSE Y DANZAR

- ✓ ESPACIO PERSONAL.
 - LENGUAJE CORPORAL Y ESPACIO PERSONAL.
- ✓ ESPACIO PARA MOVERSE.
- ✓ ESPACIO PARA DANZAR.

VARIABLES DE ENERGÍA Y TIEMPO CON LAS QUE PUEDE MOVERSE EL CUERPO

- ✓ EL DOMINIO DEL MOVIMIENTO.
 - EL ESPACIO.
 - EL TIEMPO.
 - LA ENERGÍA.
- ✓ LAS COMBINACIONES DE LOS ELEMENTOS DEL MOVIMIENTO Y LAS ACCIONES DE BASE: LAS CALIDADES DEL MOVIMIENTO.
- ✓ RITMO.
 - ANATÓMICO.
 - ACTITUD POSTURA.
 - ICONOGRAFÍA.
- ✓ PESO-TIEMPO-ESPACIO.
- ✓ CALIDADES DEL MOVIMIENTO.

ELEMENTOS DEL MOVIMIENTO PARA LA CONSTRUCCIÓN Y DOMINIO DE FRASES DE MOVIMIENTO

LENGUAJE NO VERBAL CONTENIDO EN GESTOS Y POSTURAS.

- ✓ TIPOS DE GESTOS EL LENGUAJE NO VERBAL.
- ✓ POSTURAS MAS ABITUALES EN EL LENGUAJE CORPORAL.

NOTA: conforme vayas avanzando en tu aprendizaje debes realizar los ejercicios que tu catedrático(a) indique. Sigue sus instrucciones.

ELEMENTOS, CONCEPTOS Y PRINCIPIOS DEL MOVIMIENTO EN RELACIÓN CON EL CUERPO

ELEMENTOS BÁSICOS DE LA DANZA

Los elementos básicos de la danza se componen por: el cuerpo, el espacio, el tiempo (ritmo), el movimiento y su sentido o significado.

EL CUERPO

La danza es una forma de expresión con una larga historia y que ha ido adoptando formas diversas junto con la evolución del ser humano. En el camino que recorre el bailarín durante su aprendizaje, encuentra retos a superar de distinta índole (físicos, psicológicos, culturales...).

El abordaje de estos retos puede mejorar a través de un mejor conocimiento del propio cuerpo y del propio trabajo. En el cuerpo y en la danza los autores presentan los conceptos básicos de la biomecánica de la extremidad inferior, de la columna vertebral y de los mecanismos reguladores de la postura, y cómo esta biomecánica y estos mecanismos pueden modelarse y adaptarse a los diferentes tipos de danza para que el bailarín sea capaz de alcanzar la perfección de su gesto dancístico.



ALINEACIÓN CORPORAL

Es el efecto de hacer pasar determinados segmentos sobre un eje concreto, supone la base de una postura correcta y del movimiento armónico, evitando así problemas motores y de aprendizaje de la técnica.

Bases de la colocación:

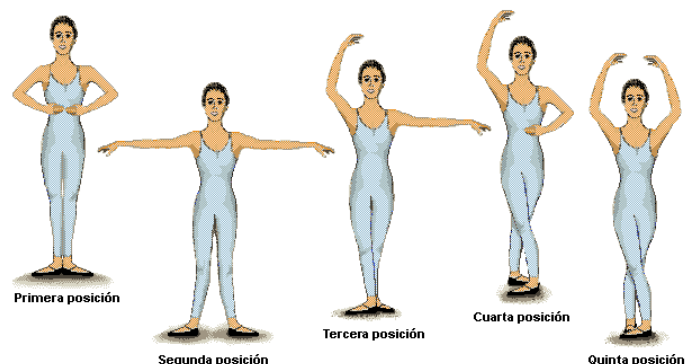
1. La nuca alineada con la columna vertebral.
2. La cintura escapular alineada con la pélvica.
3. La cintura pélvica en línea con las rodillas y sobre el eje de los tobillos con las piernas en extensión y con las piernas en flexión en línea con los tobillos.
4. Dirección de la rodilla en la dirección de los pies.
5. El tobillo proporciona la estabilidad del pie y su posición no debe tener ni rotación interna ni externa de apoyo: todos los dedos deben estar en contacto con el suelo y con igual distribución del peso.

EL ESPACIO

El espacio es el Marco de referencia donde percibimos los objetos.

La percepción espacio: Relación entre los objetos y la información que llega al individuo a través de los procesos sensoriales en sus distintas modalidades que son:

- ✓ **Cinestésica.** Entendida como la sensación que nace de la realización del movimiento.
- ✓ **Háptica.** En relación con el tacto.
- ✓ **Auditivo.** Con respecto a la localización espacial.
- ✓ **Visual.** Facilita información, orientación, localización, las distancias, cambios de posición



La percepción es algo más que lo que se ve, se oye, se siente, se saborea o se huele. Es también el significado que se da a esas sensaciones. Es un proceso que está incluido dentro del procesamiento de la información y que nos permite organizar, interpretar y codificar los datos sensoriales a fin de conocer el objeto. La sensación es una información, un estado básico de conocimiento, originado por la acción directa del estímulo sobre los órganos sensoriales.

Los estímulos actúan sobre los receptores de los órganos sensoriales, produciéndose una excitación, y originándose una activación nerviosa, que es transmitida a través de los canales como son los nervios (ópticos, auditivos, olfativos, táctiles y terminales gustativas) hasta el cerebro, órgano que regula la vida consciente.

Las actividades que se pueden desarrollar en la Educación Sensorial están:

- ✓ Describir tocando y mirando las cualidades de los objetos que dan.
- ✓ Caminar descalzo sobre aserrín, arena, hojas... y describir sensaciones.
- ✓ Identificar personas, objetos y dibujos (siluetas de cartón).
- ✓ Direccionalidad: laberintos, unión de esquemas punteados, dibujos con trazos discontinuos.

LA ORIENTACIÓN ESPACIAL

Es la capacidad para localizar en el espacio nuestro propio cuerpo en relación a los objetos o la de estos en función de nuestra posición.

- ✓ Espacio próximo: Área que puede ser explorada sin moverse y la denomina kinesfera.
- ✓ Espacio escénico: Que es denominada general o distante. Se define como el área que dispone el bailarín para desplazarse y proyectar su gesto.

EL CUERPO EN EL ESPACIO

Niveles: Es la distribución del espacio en planos horizontales. Hay tres niveles:

- ✓ Nivel bajo o inferior.
- ✓ Nivel medio.
- ✓ Nivel alto o superior

Direcciones: Hace referencia a la orientación del movimiento o de la persona en el espacio. Al analizar las direcciones del desplazamiento del cuerpo, LABAN (coreógrafo, filósofo, arquitecto del año 1879 a 1958) propone esta clasificación:

- ✓ Direcciones simples: Atrás, adelante, derecha, izquierda, arriba, abajo, alta y baja.
- ✓ Diagonales: y direcciones combinadas.

Trayectorias: Es la línea descrita por cualquier parte del cuerpo en el espacio.

Se clasifican en:

- ✓ Directas: La distancia más corta entre dos puntos.
- ✓ Indirectas: Cuando la distancia es siempre mayor a la distancia más corta.

Formaciones: Se define como la distribución de los componentes de un grupo en relación a la sala.

Pueden ser:

- ✓ Formaciones libres: Su objetivo principal es ocupar el espacio.
- ✓ Formaciones lineales: Su objetivo es el orden y facilitar la percepción del movimiento. Son líneas, columnas, damas, uves, cuadrados abiertos, diagonales.
- ✓ Formaciones circulares: Su objetivo es el aprendizaje y consolidación de la percepción espacial. Supone una visión diferente de cada componente del movimiento, lo que incrementa la dificultad. Ej.: círculo, doble círculo concéntrico, media luna, espiral.

Foco: Hace referencia a un punto determinado donde converge la mirada o hacia donde se dirige la acción motriz. En escena transmite la intención del bailarín e influye de manera importante en el equilibrio.

Cantidad de energía:

- ✓ Fuerte: Cuando prevalece el esfuerzo de tensión sobre el de relajación.
- ✓ Débil: Cuando prevalece el esfuerzo de relajación sobre el de tensión.

Acción temporal energética:

- ✓ Rápida: En la acción domina el esfuerzo muscular brusco y súbito durante poco tiempo.
- ✓ Sostenida: En la acción domina la acción muscular continuada durante algún tiempo.

EL TIEMPO (RITMO).

El sonido tiene un papel fundamental en la educación rítmica, bien acompañando al movimiento como generador del mismo o como estímulo para la danza.

Cuando la acción motriz con soporte musical está coordinada o sincronizada se emplea la expresión "estamos en el tiempo", en el caso contrario "fuera de tiempo". El ritmo en general se relaciona con cualquier movimiento que se repite con regularidad en el tiempo. Los testimonios más directos los encontramos en la naturaleza, Por ejemplo: día/noche, estaciones..., y en nosotros mismos y en las actividades deportivas que realizamos. Por ejemplo: frecuencia cardíaca.



El ritmo musical es la ordenación del sonido en el tiempo, en un sentido más amplio, el conjunto de cuanto se refiere al tiempo o al movimiento por sus divisiones apreciables por el oído. Puede existir ritmo sin música donde no apreciamos el ritmo.

EL MOVIMIENTO Y SU SENTIDO.

Los seres humanos somos criaturas sociales, y comenzamos a intercambiar señales no verbales incluso antes de comenzar a hablar. La presencia de otra persona marca el principio de la comunicación. Es casi imposible no ser comunicativo al estar entre otras personas, el silencio puede ser uno de los medios de mayor alcance en la comunicación.

En nuestra vida cotidiana, constantemente estamos enviando mensajes no verbales a otras personas (muecas, señalamos con el dedo), que pueden ser mucho más importantes de lo que nosotros creemos. La comunicación corporal, antes que lenguaje en términos evolutivos, es una parte esencial del sistema de comunicación, y el vehículo para muchas transacciones humanas fundamentales que el discurso solo no puede comunicar. El lenguaje del cuerpo es una esfera que muchas personas han utilizado para establecer en cada momento unas pautas de actuación o una línea a seguir en determinados escenarios, sean cotidianos, laborales o sociales.



Una persona segura de sí misma da una apariencia relajada. Las piernas sin cruzar, los movimientos faciales tranquilos y tiene un buen contacto visual pero no mantiene una mirada fija.

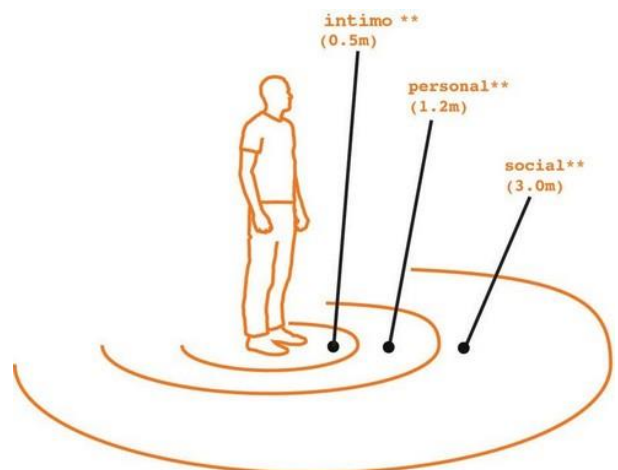
ESPACIO PERSONAL Y ESPACIO UTILIZADO PARA MOVERSE Y DANZAR.

Cuando se habla sobre los espacios que se utiliza al momento de bailar depende de cual sea el que se requiera, a continuación se entenderá la diferencia entre estos tres espacios.

ESPACIO PERSONAL

Todo el mundo tiene un espacio alrededor de su cuerpo que es considerado como su propio territorio. Se conoce como "espacio personal" y se caracteriza por una zona o "burbuja" que varía según las personas y las circunstancias.

Cada uno tenemos nuestras propias reglas no escritas sobre lo grande que es nuestro espacio personal, quienes pueden entrar en nuestro espacio personal y lo cerca que otros que pueden estar. Los animales dominantes y los seres humanos necesitan más espacio que los menos dominantes. Cómo nos protegemos y defendemos nuestro espacio personal y cómo nos acercamos o invadimos el espacio de otra persona es un indicador muy revelador acerca de nuestras relaciones, el estado, el rango y la posición dominante de cómo lo percibimos.



Lenguaje corporal y espacio personal

Es evidente que un hombre con los brazos cruzados no invita a la gente a entrar en su espacio personal! Los brazos cruzados en el pecho es un lenguaje corporal muy claro que dice: "¡No te acerques!" "¡Aléjate de mí!" "No quiero hacer frente a cualquiera de ustedes y sobre todo no que no estén demasiado cerca!" "Sólo quiero quedarme seguro en mi propio mundo." Los pies muy separados entre sí indican una colocación sólida para que nadie lo pueda empujar o mover. Nadie puede cambiar su mente, manipular o influir en él de ninguna manera. Está "plantado" justo donde está, mental y físicamente, y no va a cambiar ahora mismo nada en su vida.

Es peligroso invadir espacio personal de otra persona

Cuando dos animales o seres humanos creen cada uno que son dominantes el uno sobre el otro, y uno de ellos entra en el espacio personal del otro, es motivo de confrontación inmediata para determinar quién es realmente el dominante". Esto se hace sobre todo de forma inconsciente y el cuerpo puede incluso entrar en una posición de ataque para ahuyentar a los invasores. Cuando el estatus de cada individuo está claramente definido (como en el ejército, donde se muestra claramente en el uniforme) no hay ningún problema con el que obtiene el mayor territorio (el rango más alto). Esto también es cierto en el mundo corporativo, donde cuanto más alto es el rango en la organización, mayor es la oficina, el espacio de trabajo, el aparcamiento, etc. Cuánto espacio necesita en realidad una persona, tiene poco que ver con la cantidad que se adjudica.

El espacio personal entre dos personas que hablan revela mucho acerca de su relación y el tipo de diálogo. La persona dominante se hace inmediatamente evidente en la medida que controla y utiliza el espacio personal. La persona dominante incluso tiene el privilegio de entrar en el espacio de la persona menos dominante sin su permiso, pero no al revés.

ESPACIO PARA MOVERSE

El movimiento en la danza es básicamente todo, es la forma en la que expresas tus sentimientos por medio de tu cuerpo, tu rostro, etc. A través del movimiento podemos aprender cosas sobre nuestro cuerpo, el espacio que nos rodea y ayuda a conocernos mejor nosotros mismos utilizamos este espacio cuando es necesario desplazarse de un lugar a otro, así mismo en la danza es necesario utilizar este espacio ya que se requiere la movilidad para hacer dicho acto.

ESPACIO PARA DANZAR

Es el lugar donde se realiza la representación artística (Danza) es el espacio para que los bailarines trabajen, creen la ambientación, se desplacen. Este se puede delimitar física o imaginariamente y por lo general está separado del público. Aun así, el público puede estar frente a ellos (espacio frontal), simultáneamente al frente y a los costados de ellos (espacio en U) o alrededor de ellos (espacio circular) como a nivel de teatro callejero el espacio escénico puede estar entre el público.

El espacio escénico también significa algo más, es el lugar donde ocurre la magia de la transformación, donde se realiza el espectáculo.

En el espacio para bailar con libertad se puede elegir una dirección y posición, con un fundamento para utilizar este espacio, es preciso que tengamos conciencia de lo especial y significativo de ese espacio, que tiene atributos, dimensionales y fines muy distintos de los de cualquier otro espacio.



Zonas del Escenario

Centro o "punto muerto": es el punto más intenso expresivamente del escenario, pero implica también debilidad, debido a que si prolongamos su uso, la fuerza comienza a desvanecerse.

VARIABLES DE ENERGÍA Y TIEMPO CON LAS QUE PUEDE MOVERSE EL CUERPO

El dominio del movimiento

El movimiento es pensamiento, es emoción, acción, expresión. Está presente en todas las artes y en todo aquello que forma el mundo externo e interno del hombre.

Las bases esenciales del sistema:

El espacio

Lo concibe a partir del cuerpo de la persona que baila y de sus límites, estando estos delimitados por el radio de acción normal de los miembros del cuerpo en su máxima extensión a partir del cuerpo inmóvil. A este espacio le denomina "Kinesfera", y es el espacio en que el cuerpo puede moverse. Las tres dimensiones de este espacio son: vertical, horizontal y transversal, y corresponden respectivamente a la altura, a la anchura y a la profundidad del mismo.

El tiempo

Con el fin de imprimir al movimiento desarrollado en el espacio una gama de expresión, Laban dota al movimiento de duración, velocidad y ritmo. La combinación de estos tres factores contribuye a la riqueza de la expresión.

La energía

Laban considera también la energía (fuerza o peso) como un elemento esencial para la expresión del gesto. La toma de conciencia del peso permite al ejecutante vencer la fuerza de la gravedad y variar así la calidad del dinamismo del movimiento. Las variaciones del movimiento respecto a los tres factores primordiales: espacio, tiempo, energía, confieren a los movimientos su variedad de expresión.



Las combinaciones de los elementos del movimiento y las acciones de base: las calidades del movimiento.

En cuanto a su análisis del movimiento, Laban establece ocho acciones de base relacionadas con las acciones de: apretar, rozar, golpear, flotar, torcer-doblar, golpear, azotar, deslizar, y sus variantes. Cada una de estas acciones contiene tres de los seis elementos del movimiento, que son:

1. **Para el espacio:** movimiento directo y flexible.
2. **Para el tiempo:** movimiento repentino y prolongado.
3. **Para la energía:** movimiento fuerte o ligero.

La combinación de los tres elementos tomados, uno del espacio, el otro del tiempo, y el tercero de la energía, determina su acción. Por ejemplo, la combinación de un movimiento directo, prolongado y fuerte engendra la acción de apretar. La de rozar es el resultado de un movimiento flexible, repentino y ligero. La aplicación de todos estos principios al conjunto de todos los movimientos procedentes de cualquiera que sea la parte del cuerpo y ejecutados en cualquiera que sea la posición (de pie, sentado, acostado, de rodillas, etc.) le permite al ejecutante realizar con precisión un movimiento mediante un ahorro de energía.

Ritmo

Se tratará de valorar la relación existente entre los conceptos de ritmo interno y ritmo externo. Denominamos ritmo interno, como ritmo propio de la persona que actúa, en el que la dimensión temporal del movimiento surge del interior y que proviene del estado tónico, anímico y emocional del individuo y un ritmo externo proveniente del soporte principalmente musical, si bien consideramos que existe una interacción entre ambos. Las distintas actividades participan de estos ritmos de diferente manera, es decir, que existen distintas formas de relacionarse.

Existen tres niveles de relación los cuales son:

1. **Anatómico:** A partir de un desglose anatómico, cada parte tiene una funcionalidad y a su vez unas posibilidades expresivas y unos mensajes específicos. Es fundamental conocer nuestro propio cuerpo para poder desarrollar con él actividades expresivas o de otro tipo y por otro gracias a tareas de expresión y comunicación podemos colaborar en el objetivo de conocimiento y control del propio cuerpo.
2. **Actitud postural:** Estudio del mensaje emitido por una persona a partir de una postura adoptada espontáneamente.
3. **Iconografía:** (Estatuas): Estudio de las posibilidades de "dibujar" el espacio con la postura adoptada voluntariamente. Este apartado está íntimamente relacionado con la función estética del movimiento.

RUDOLF LABAN

El movimiento puede abordarse técnicamente desde distintos puntos de vista:

El modo en que se mueve el cuerpo en el espacio depende de la combinación de los cuatro elementos básicos de las dinámicas:

PESO-TIEMPO-ESPACIO

- ✓ El contenido expresivo o formal de cada acción que realizamos varía en significado e intención de acuerdo a la combinación de estas dinámicas.
- ✓ El cuerpo está constantemente lidiando con su peso a favor de la gravedad, que descarga a tierra o lo retiene.
- ✓ El peso es la intención, el impacto. Suavidad / Fuerza.
- ✓ El tiempo, en forma de ritmo, está presente en todas nuestras acciones.
- ✓ El tiempo es el organizador de nuestro cuerpo y de su danza diaria y constante. El tiempo es la decisión, la urgencia/la suspensión.
- ✓ El control del flujo de energía resulta en la progresión de los de los movimientos que realizamos .el flujo determina como sigo haciendo cierta acción. Es control / dejar hacer.
- ✓ La forma en que dibuja el cuerpo determina la intención con lo cual tomamos contacto con el espacio que rodea al cuerpo, espacio es la intención en el hacer, focaliza o generaliza.

CUALIDADES DEL MOVIMIENTO

A partir de las distintas cualidades que posee el movimiento y de la relación entre ellas, podemos descubrir distintas calidades de éste.

Se trata de un descubrimiento personal de los factores básicos del movimiento, principalmente del control tónico y en consecuencia del control del equilibrio, coordinación motriz, y en especial de la respiración.

El tono muscular constituye la base del trabajo de la calidad del movimiento:

1. Como elemento fundamental para el reconocimiento del valor estético del movimiento (función estética), pues permite la búsqueda de la plástica o dibujo que el cuerpo describe en el espacio y en el tiempo.
2. Como muestra de situaciones y estados emocionales de la persona, a través de la relación entre tensión-relajación-distensión que evidencia un tono muscular determinado (funciones expresiva y comunicativa). El concepto de tono muscular como continente de emociones. Este concepto no se limita a las emociones que puedan sentirse en un momento concreto y que se traducen en un tono determinado sino que abarca la historia afectiva de la persona.
3. Existen unos factores básicos que condicionan las calidades del movimiento. Estos son espacio, tiempo e intensidad (gravedad, espacio, tiempo y fluidez). Para Rudolf Von Laban, la combinación de estos factores deriva en ocho acciones básicas: presionar, golpear, retorcer, hendir, deslizar, teclear, flotar y sacudir, acciones que son sobre las que se sustenta cualquier actividad humana. Veamos esos factores.



Espacio:

- ✓ Niveles de trabajo: superior, medio y bajo,
- ✓ Direcciones: arriba-abajo; derecha-izquierda; delante-detrás,
- ✓ Amplitudes: amplio-reducido.

Tiempo:

- ✓ En cuanto a la velocidad: movimientos rápidos- lentos.
- ✓ En cuanto a la predominancia de un ritmo externo o del nuestro propio.
- ✓ Súbito o sostenido.

Continuidad:

Continuo o a intervalos. Por ejemplo: a partir de una postura, contraer distintas partes del cuerpo en función de los "golpes" de una música (movimiento-pausa-movimiento-pausa).

Intensidad:

A este factor fundamentalmente debe el movimiento, su carga expresiva.

Decimos que un movimiento está más o menos cargado de energía cuando queremos reflejar su intensidad. La sensación de ver cómo fluye un movimiento por ejemplo desde el hombro hasta la mano, es debido a un control de la intensidad a su vez debido al control tónico. Esta energía y este fluido en el movimiento serán elementos a vivenciar y desarrollar. Algunas variables de movimientos:

- ✓ Energía: débil / fuerte; suave/brusco.
- ✓ Grado de intensidad: constante / progresivamente decelerado o acelerado.
- ✓ Fluidez: fluidos/conducidos. Por ejemplo: Desplazarse y a la señal, dejarse caer como "derretidos por el sol".

La experimentación de todos los elementos y otros más y las posibles combinaciones entre espacio-tiempo-intensidad, constituye el eje de trabajo de las calidades de movimiento, es decir, de las tareas de las sesiones conciencia corporal.

Significados del movimiento:

Posibilidades que nos ofrece el movimiento como emisor de mensajes. Existen distintas formas de abordar esta significación.

El gesto o movimiento con significado concreto reconocido por un grupo social. En este apartado se pueden hacer prácticas sobre el significado de los gestos, construcción de mensajes con gestos "emblemas", representación de escenas, análisis de conversaciones o discursos de personajes conocidos, estudio-observación de distancias interpersonales relacionarlas con el tipo de relación activa, el grupo social, edades etc.

El valor expresivo de determinadas partes del cuerpo. Por ejemplo: zona expresiva en la cara, zona de autoridad en el pecho-hombros.

El valor representativo-comunicativo, es decir todo aquel movimiento encaminado a simular una situación o a representar una idea o concepto. Aquí podrían incluirse algunas técnicas sencillas de mimo para simular objetos no existentes. Por ejemplo: la construcción de la caja de cristal o la escalera típica de las pantomimas.

- ✓ Sentimiento: impresión y movimiento que causan en el alma las cosas espirituales.
- ✓ Sentido: cada una de las aptitudes que tiene el alma, de percibir, por medio de determinados órganos corporales las presiones de los objetos externos.
- ✓ Sensación: impresión que las cosas producen en el alma por medio de los sentidos.
- ✓ Emoción: estado de ánimo caracterizado por una conmoción orgánica consiguiente a impresiones de los sentidos, ideas o recuerdos, la cual produce fenómenos viscerales que percibe el sujeto emocionado, y con frecuencia se traduce en gestos, actitudes u otras formas de expresión". Las emociones básicas son: alegría, tristeza, miedo, asco, ira y sorpresa. Siendo todas las demás derivadas de éstas.

En resumen podríamos decir que los sentidos provocan en nosotros sensaciones que desembocan en sentimientos que la persona traduce gestual y actitudinalmente en emociones.

ELEMENTOS DEL MOVIMIENTO PARA LA CONSTRUCCIÓN Y DOMINIO DE FRASES DE MOVIMIENTO

Elementos fundamentales de la danza:

La danza se compone de diversos elementos fundamentales, los cuales se interrelacionan, logrando transmitir emociones al público y también para el mismo bailarín.

- ✓ Ritmo.
- ✓ Expresión corporal.
- ✓ Movimiento.
- ✓ Espacio.
- ✓ Color.
- ✓ Estilo.



El uso predominante de uno u otro de los elementos del movimiento no es siempre parejo. En ciertos bailes predomina el ritmo, en otros el uso del espacio, etc. También es importante destacar que de acuerdo al tipo y género de baile, se acentuará el uso de uno u otro elemento.

Cuando la danza se manifiesta con una intención determinada, diferente a lo que es el puro bailar o como el equilibrio estético que es el ballet clásico, se puede complementar con lo que se puede denominar "adicionales no danzantes". Éstos son cuatro: mímica, gesto simbólico, canto y palabra. La danza sirve para desarrollar los sentidos, la percepción, la motricidad y la integración de lo físico y psíquico de la persona.

COREOGRAFÍA

Los elementos (movimientos) y características específicas de una danza, se utilizan para elaborar una coreografía, pero también pueden inventarse nuevos movimientos para crear una nueva coreografía y de igual forma pueden ser combinadas 2 o más coreografías. También se utiliza la coreografía en ciertas situaciones, cómo, eventos o presentaciones artísticas las famosas coreografías en la cinematografía o el teatro.

BAILE URBANO

La expresión "baile urbano" o "danza urbana", se refiere a ciertos eventos, performances y creaciones coreográficas, donde los bailarines bailan en pleno espacio público, como lo puede ser, en la calle, en una plaza, centro comercial, etc. Un claro ejemplo del baile urbano es el llamado breakdance, el robot-dance. Dentro de esta corriente se pueden enmarcar las experiencias de investigación de los 70, como las de Trisha Brown y Joan Jonas. Existen otros bailes, similares al BreakDance, como el Robot Dance, donde se realizan movimientos muy curiosos e impresionantes parecidos a los que haría un robot.

Famosos de la coreografía y la danza (danza clásica):

Algunos de los más destacados coreógrafos de la historia han sido:

Domenico da Piacenza (1390-1470), el primer gran maestro y fue el danzador más famoso y coreógrafo de la Historia del Quattrocento. De él se conserva un manuscrito: «De arte Saltendi et Choreas Ducendi».

Guglielmo Ebreo (1420-1481), gran maestro de baile y coreógrafo de la Italia del Quattrocento. En 1463 presenta su libro: «Práctica o arte de la Danza».

Antonio Cornazzano da Piacenza (1430-1484), su tratado: «El arte de danzar», sistematiza los pasos y establece las reglas de la coreografía.

Cesare Negri (1535-1605), entre sus obras publicadas cabe destacar «La Gratia d'Amore», en este tratado el nivel técnico ha aumentado considerablemente. Es Negri, el que preconiza el uso de la barra.

Marius Petipa (1822-1910) fue un Maestro de ballet, coreógrafo y bailarín francés.

Agrippina Vaganova (1879-1951) fue una maestra de ballet rusa que desarrolló el método Vaganova, técnica derivada de los métodos de enseñanza de la antigua Escuela de Ballet Imperial (actual Academia Vaganova de Ballet) bajo el Maître de Ballet Marius Petipa desde mediados a finales del siglo XIX, aunque principalmente durante los años 1880 y 1890. Sus fundamentos de la Danza Clásica (1934) siguen siendo un libro de texto común para la instrucción de las técnicas del ballet.

Michel Fokine (1880-1942), bailarín y coreógrafo que revolucionó el panorama de la danza rusa.

Michael Jackson (1958-2009), destacado principalmente por su famoso paso de baile, el Moonwalk, el slide walk, que es una clase de moon walk avanzando hacia un lado, el turn walk, que es como un moon walk en círculos, el 360° walk, que también es en círculos pero de forma robótica, el efecto antigravedad, en el cual su cuerpo se inclina hacia adelante, también es el inventor del pararse de puntas en posición de sentado, (a diferencia del ballet que es parado), su famosa patada inspirada en la capoeira, que golpea de izquierda a derecha y no hay que olvidar su baile al ritmo de Billie Jean en el cual levanta la entrepierna de arriba a abajo. Sus grandes éxitos, como Billie Jean, Thriller, Beat it, Smooth Criminal, The Way You Make Me Feel, Bad, Remember the time, entre muchos otros.

Shakira (1972), Gran maestra cantante colombiana hace pasos de la danza árabe y exótica se destacó en la canción Hips Dont Lie y She Wolf.

LENGUAJE NO VERBAL CONTENIDO EN GESTOS Y POSTURAS

TIPOS DE GESTOS EL LENGUAJE NO VERBAL



Todos adoptamos posturas según lo que sentimos y usamos gestos para refrendar una idea. Para alguien avezado en la kinesia y en la programación neurolingüística, el cuerpo es como un libro abierto a nuestra mente y a nuestras intenciones.

Series televisivas como El Mentalista o Miénteme tratan de cómo, a través de la observación de los gestos, las posturas y las actitudes de las personas, se puede detectar la veracidad o no de lo que se proclama. De hecho, según los expertos, (el 93% del mensaje que transmitimos procede de la comunicación no verbal y el 55% de la efectividad del mensaje está en lo que el interlocutor ve, no en lo que oye) por lo que no está de más que aprendas a reconocer o transmitir algunas de las intenciones más habituales en el mundo de la empresa.

La imagen que hay que dar en los negocios es la sinceridad, la integridad, la honestidad, pero también según las circunstancias nos puede interesar mostrarnos autoritarios o conciliadores. Te conviene tener en cuenta estos consejos para garantizar el éxito en el lenguaje corporal:

Respeto las distancias

El éxito en las comunicaciones pasa por reconocer la distancia ideal. Varía según las culturas, pero se considera ideal los 45 cm. Lo importante es no invadir lo que se llama espacio personal, ni físicamente ni virtualmente (señalando con la pierna que cruzamos, colocando objetos en la zona del otro). Inclinar el cuerpo o la cabeza hacia delante se percibe como una agresión. Este respeto es fundamental para no predisponernos en contra de nuestro interlocutor.

Juega con la mirada

Ésta es un reflejo del alma y un mal uso de los ojos puede provocar la desconfianza o la animadversión del otro. Como regla general, mira a los ojos (si tienes que mirar largo rato escoge el triángulo que se forma entre los ojos y la frente). No lo hagas de forma insistente, pero no bajes la mirada cuando tengas que realizar una afirmación importante y cuidado con la intensidad del parpadeo.

Sonríe

La sonrisa es un liberador de adrenalina, descarga tensiones y relaja el ambiente. La sonrisa eficaz debe ser franca –acompañada de los ojos– y cálida, y mejor ligeramente entreabierta (que se vea la fila superior de los dientes).

Posturas de la cabeza

La inclinación de la cabeza hacia un lado se percibe como un gesto de interés hacia el otro y de predisposición para alcanzar algún acuerdo. En definitiva, evita aquellos gestos que pueden considerarse agresivos y desprende confianza a través de un fuerte apretón de manos, una mirada directa y franca y una sonrisa amable.

POSTURAS MAS ABITUALES EN EL LENGUAJE CORPORAL

Los pequeños detalles que pueden ayudar a reforzar la imagen de dominio y éxito que puedas ofrecer.

El dedo acusador o indicador

Al llevar tiempo soportando una situación que se considera injusta o se quiere dejar clara cuál es la postura de una empresa frente a un rival o un proveedor hostil. Lo más probable es que se acabe reaccionando con un gesto similar al de Benjamín Netanyahu, en la foto captada en una rueda de prensa en Jerusalén. La agresividad resulta bastante evidente en todos sus gestos: desde el dedo acusador que apunta firme hacia un objetivo, hasta la mirada fija o incluso la inclinación de la cabeza hacia el lado contrario de donde mira. Seguramente, está dando paso a un periodista, pero la dureza de la expresión hace que percibamos hostilidad y agresividad. Otra forma de utilizar el dedo es para reforzar nuestra idea, tal y como lo utiliza Barack Obama. La intención del dirigente parece ser la de recalcar que habla para aquel a quien dirige el dedo, como instándole a que lo que está diciendo lo van a conseguir entre los dos y además es cierto; es como un desafío.





El aplomo hecho postura

Piernas abiertas, con la izquierda ligeramente adelantada, sonrisa franca, cabeza levemente ladeada hacia un lado, los brazos detrás, en posición de autoridad. Éste es el gesto de alguien que está satisfecho consigo mismo, la expresión de la autoconfianza, del aplomo. No existe en la actitud del actor no se ve ningún asomo de agresividad o de posición defensiva, todo lo contrario: es más bien lo que los expertos llaman una postura abierta que refleja seguridad, aunque los brazos a la espalda pueden indicar un deseo de mantener las distancias. La sonrisa abierta, dejando entrever los dientes de arriba, señala satisfacción con la situación que se vive. Es una buena postura para utilizar en foros empresariales cuando tienes que estar ante un auditorio o cuando tienes que posar en una foto.

Meditando

Cuando se escucha algo interesante pero no se quiere dar aún una respuesta, acariciarse la barbilla, cruzar un dedo sobre la boca con el índice hacia arriba, como Isidro Fainé (a la derecha). Es un gesto que ayuda a ganar tiempo y transmite seriedad y atención. Otra cosa es cuando se aprieta la nariz, se frota un ojo u oculta la boca con las manos, como Viggo Mortensen (centro). Según el contexto, son gestos que pueden revelar inseguridad, falsedad e incluso mentira. Un gesto que debes evitar (por ejemplo, en una negociación) es el que hace Baltasar Garzón. La preocupación es evidente tanto por la expresión de la cara como por el movimiento de la cabeza que parece apoyarse en las manos como si le pesase el mundo y por esos dedos entrelazados que, cuando están cerca de la cabeza, reflejan inseguridad, disgusto y deseo de defenderse.



Cómo transmitir órdenes



Hay maneras y maneras de tratar a las personas. Como ejemplo en la imagen se muestra el último momento de un partido que enfrentó al Real Madrid y al Barça. En el caso del Real Madrid, Pellegrini habla con Guti y lo hace de una forma que se ve crispada: le agarra por el brazo y se inclina hacia él como con agresividad, sin respetar su espacio personal. Están situados en ángulo recto o casi cara a cara, lo que denota rivalidad y posición de debate. La mano izquierda está abierta de forma tensa, con los dedos separados entre sí, y la cara se ve crispada, tensa, expectante. En el caso de Guardiola, aun transmitiendo preocupación, hay gestos que suavizan y dulcifican la tensión. Están de lado, lo que indica espíritu cooperativo. La mano que explica está relajada, se curva haciendo una C, lo que denota deseo de argumentar, no de imponer como en el caso anterior.

Puedes optar por una u otra forma de transmitir tus indicaciones a las demás personas pero la diferente efectividad está clara, no hace falta recordar el resultado.

Cuando estamos muy 'a gusto'



Al haber acabado una dura jornada y estar hablando con los compañeros. En la imagen quizás sea excesivamente informal la postura de Iker Casillas, pero demuestra comodidad, relajación y, lo más importante, autoconfianza. No tiene problemas en mostrarse cómo es. Esa seguridad también se refleja en la amplitud de movimientos: las piernas abiertas y los brazos reposados. Es un gesto que revela tranquilidad, consistencia, plenitud. Una amplitud que dice que nos queremos y no tenemos complejo para ocupar el espacio que merecemos. La versión más extrema es la de las piernas sobre la mesa y las manos cruzadas en la nuca: la actitud de dominio por excelencia.

Reforzar la decisión

Las manos abiertas con las palmas enfrentadas y a la altura del pecho es un gesto muy apropiado para reafirmar algo que acabamos de hacer. Las manos deben situarse más o menos a la misma altura y moverse como si estuviesen en una balanza, arriba y abajo,



para demostrar que tienes las ideas muy claras. Deben ser gestos serenos y suaves. Si utilizamos los brazos como si fuesen cuchillos, transmitimos crispación y tensión. Cuanto más miren las palmas hacia arriba más autenticidad, sinceridad y honestidad reflejan. Es una postura muy oportuna para aclarar malos entendidos, para mediar en un conflicto, para pedir disculpas... Unir los dedos, no altera en esencia el significado del gesto que queremos transmitir. Pero poner las palmas hacia abajo, quiere mandar un poco el mensaje de "aquí mando yo. Yo controlo esta situación".



Lo conseguí

El gesto de cerrar el puño cuando se cree que se ha hecho un buen trabajo, es muy común. Transmitir convicción y satisfacción por algo que se ha conseguido. A esto contribuye tanto la expresión facial como el gesto de la mano. Es un gesto difícil de manejar porque puede reflejar hostilidad, tensión, nerviosismo, ocultación de la verdad o actitud defensiva; sin embargo, al ir acompañado de una sonrisa contenida, lo que nos devuelve es la sensación del logro. Parece decir: "Bravo", "lo logré".

Aquí estoy yo

Hay pequeños gestos que denotan claramente autoridad, competitividad por parte de nuestro interlocutor. Son pequeños detalles que conviene tener en cuenta tanto a la hora de asumirlos nosotros como propios, como a la hora de interpretarlos en un interlocutor. En esta imagen del presentador, deja claro con su actitud quién manda: tanto a través de la pierna cruzada en un ángulo de 90°, el llamado cruce norteamericano, como de las manos entrelazadas, con el pulgar derecho sobre el izquierdo. El gesto de la pierna cruzada en esa posición horizontal refleja orgullo y confianza en sí mismo, quiere abarcar el máximo espacio posible, se siente cómodo, pero puede interpretarse como intento de sometimiento hacia otros. En general, cuanto más inseguros nos sentimos, menos espacio queremos ocupar y más nos replegamos.



Apretones de mano

Puede tener significados muy diferentes: sumisión o dominación. El dominador es siempre el que lleva la palma de la mano hacia abajo. Por el contrario, si en una negociación quieres trasladarle al otro el mensaje de que le cedes el poder, dale la mano con la palma hacia arriba. Cuando las dos partes quieren mantener el control, lo normal es un saludo vertical. Sujetar del codo o agarrar del hombro mientras se da la mano es un gesto afectuoso, como vemos en el saludo en la imagen. Pero también puede expresar dominio. La manera de contrarrestar esta exhibición de autoridad es devolviendo el gesto: sujetar por el codo o incluso tocarle el hombro.