



# **El potencial creativo de la danza y la expresión corporal**

**Marta Castañer Balcells**

2001  
Creación Integral, S.L  
Santiago de Compostela  
España

# **Biblioteca Básica de Creatividad Aplicada**

**Coordinador:**

Dr.David de Prado Díez

**Edita:**

Creación Integral,S.L.

**Diseño Gráfico y Maquetación**

Julio Fernández y Eva de Prado

La primera edición de este libro en papel  
ha sido realizada por el Servicio de  
Publicaciones de la Universidad de  
Santiago de Compostela

**ISBN:**

84-8121-770-0

**Depósito legal:**

C-1482-1999

Presentación	5
<b>Capítulo 1 ¿Por qué la danza...tener la necesidad de bailar?</b>	
La danza: un lenguaje de gesto	10
En torno a la génesis de la danza como fenómeno de manifestación social	12
La importancia de la técnica corporal	15
Coreografía y escenografía de la danza	17
<b>Capítulo 2 La motricidad significativa y creativa gracias al lenguaje corporal</b>	
Introducción	25
Entender los contenidos del lenguaje y de la expresión corporal	26
La imagen social del cuerpo	27
Hacia un cuerpo adjetivado	31
¿Dónde ubicar la expresión corporal dentro del engranaje de contenidos motrices?	34
La imaginación en la intersección entre el mundo interior y el mundo exterior	36
La expresión, fruto de la combinación entre el mundo interior y el mundo exterior del individuo.	37
Adoptar una actitud positiva y optimizante	38

<b>Capítulo 3 ¿Cómo aplicar la danza libre, espontánea y creativa?</b>	43
Conocimientos previos y requisitos de aprendizaje	
Aspectos intradisciplinarios e interdisciplinarios	47
Apuntes de ideas para desarrollar propuestas didácticas	48
Situación práctica 1: hacia la idea de calidad gestual	49
Situación práctica 2: interpretación de ideas, imágenes y símbolos	55
Situación práctica 3: al son de la música	67
Epílogo	77
Bibliografía	83

## **Presentación**

Hablar de danza creativa es, en definitiva, hablar de fertilidad. Fertilidad en relación a los procedimientos y métodos de trabajo artísticos que, hoy en día, implicados en un contexto de aprehensión contemporánea, se entienden como “una capacidad de investigación que permite librarse, en ciertos momentos, de las reglas impuestas, de las taxonomías, de ciertos prejuicios...”

En definitiva se trata de una modificación o transformación de la mirada -entendida en su sentido amplio-; ver u observar algo, cercionarse de lo que es y, a su vez, ver cómo podría ser de otra forma...ver y leer de manera diversa, incluso a la inversa, las manifestaciones de este mundo en que estamos inmersos.

A partir de practicar esta libertad en la mirada, en su percepción e interpretación, se hace posible descubrir, no sólo todo aquello que ocurre sino todo lo que habría podido ocurrir...es importante abrir los sentidos a todas las elecciones, en definitiva todo lo que está potencialmente presente en las cosas, realidades y situaciones que nos acontecen.

¿Qué impulso irresistible ha llevado a los hombres, mujeres, ancianos, niños y jóvenes a bailar desde siempre? ¿Por qué en lugar de economizar sus energías para trabajar, para defenderse, las “desperdigán” en movimientos aparentemente agotadores e inútiles?

Bailar nos permite tener sensación de vivir, de destapar una válvula interior de liberación a las opresiones de cada día, nos permite experimentar de manera más intensa los sentimientos: deseo, temor, gratitud, humor, tristeza, alegría...

Tener la sensación de volar, ni en parapente, ni en globo, ni en avión, sino con el propio cuerpo...cuando saltas y te elevas del suelo luchando contra la fuerza de la gravedad...notar como los brazos pueden ser aspas de molino que cortan el aire o pueden abrazarlo o

incluso acariciarlo; notar como todos los músculos y partes del cuerpo vibran y se mueven conjuntamente y que, en lugar de sentir cansancio, quieres moverte más y más...tienes ganas de seguir bailando.

Es una necesidad humana que siempre ha acompañado a hombres y mujeres desde sus orígenes, las pinturas rupestres, entre los vestigios más primitivos de la humanidad a los cuales tenemos acceso, nos muestran rituales y situaciones de danza.

Desde la danza, como una de las manifestaciones artísticas más primigenias, podemos atender a ésta manera amplia, plural y abierta de expresar mediante el movimiento y las posibilidades gestuales del cuerpo. Si nos situamos en esta óptica de acción, estaremos hablando de la vertiente creativa de la danza...es un reto encontrarse en bifurcaciones en las que se cruzan varios caminos.

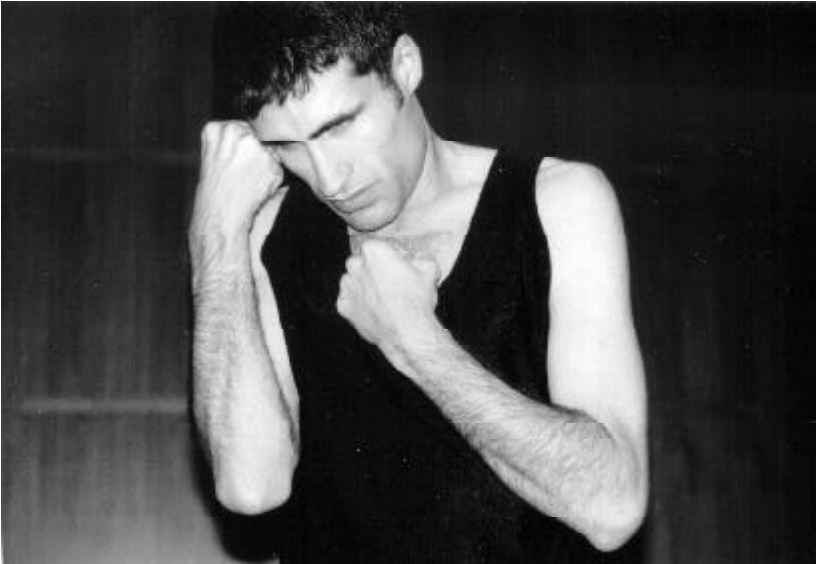
Todo “lenguaje artístico” se nos presenta libre precisamente para poder adoptar un enfoque individual a base de ser trabajado una y otra vez.

En parte, y si nos situamos desde la óptica que nos proporciona *el paradigma sistémico*, es como ser conscientes que nos movemos en continua *equifinalidad* (diversidad de caminos) entre una constante *entropía* (tendencia al caos y al desequilibrio) que hay que sortear para buscar, en el caso del lenguaje corporal, una *morfocinesis* propia (la forma de movimiento y gesto que a cada uno le parece más óptima).

En la danza contemporánea y creativa jugamos con el desequilibrio. De hecho, incluso las últimas tendencias de las ciencias físicas ven cada vez con mayor claridad que es el desequilibrio la naturaleza normal de las cosas y no el equilibrio como cultural y socialmente hemos aprendido y pensado.

Así, por ejemplo Van Kerkhoven, en su análisis entre la ideología, la ciencia y el teatro contemporáneo, viene a decir: “En el pasado, el ideal clásico de la belleza se basaba en el equilibrio y la simetría. Uno de los aspectos del arte moderno más difícil de aceptar por el público es precisamente la ruptura entre la simetría y el equilibrio. Ni el artista ni el espectador escapan a la obligación de la analogía; también ellos son víctimas de la necesidad de “volver a ver lo que ya han visto”.

Hoy en día, en el arte, podemos encontrar dondequiera situaciones de desequilibrio, acciones inacabadas, personajes fragmentarios, textos desestructurados; el público debe abandonar sus antiguas ideas, su antigua percepción, sus antiguos códigos para poder mirar con nuevos ojos.” (Van Kerkhoven. 1993)







## CAPÍTULO 1

### ¿Por qué la danza... tener la necesidad de bailar?

Porque todo el mundo ha bailado alguna vez en su vida, aunque sea mentalmente desde una situación inmóvil, no existe una única y consensuada definición de la danza, ya que afortunadamente, ésta es una práctica motriz común que permite el acceso a múltiples concepciones y definiciones:

*«La danza como imagen de creación continua» (De Waldeen, 1982)*

*«La danza es la coordinación estética de movimientos corporales. La danza recoge los elementos plásticos de los movimientos utilitarios de los hombres y sus grandes posturas corporales y los combina en una composición coherente y dinámica animada por el espíritu, lo que hace de la danza una obra artística. Danza es creación de belleza valedera en sí misma».* (Marrazzo, 1975. p.16)

*«Como un objeto cultural polimorfo»* . (Cadopi et Bonney, 1990, p.13)

y un etcétera de posibilidades de definición.

...no sólo las personas vinculadas profesionalmente a la danza han opinado y teorizado sobre ella, ya que es un arte y manifestación tan intrínseca al ser humano que personas de todo tipo han elaborado ideas relevantes tipo:

*La danza es el único arte en el que nosotros mismos somos el material del que el arte está hecho.* (Ted Shawn. *Time* 25-7-1955)

*Cada día en el que no hayamos bailado al menos una vez es un día perdido.* (Nietzsche (1970). *Así habló Zaratustra*)  
*Hoy ya no se baila, se camina.* (Flaubert, 1981). *Diccionario de los lugares comunes*)

*El mal bailarín se queja del estado del suelo.* Proverbio Malayo

De manera altamente consensuada la danza es «vista» y considerada como una manifestación artística al modo como es considerada la pintura, la escultura, la música...; pero existe una grave diferencia de la danza en relación a las demás formas artísticas: la fugacidad de sus mensajes en el espacio y en el tiempo, mediante las imágenes que el movimiento dibuja en el espacio y ritmo en el tiempo

Se puede considerar que la danza es arte si se entiende que en ella se unen el impulso creador, la plasticidad del gesto y del movimiento, la capacidad de organización del espacio y del tiempo y un etcétera de aportaciones personales y sociales en relación a la improvisación y la composición coreográfica.

## La danza: un lenguaje de gestos

La danza, en su manifestación práctica genera una secuencialidad de gestos continua (continuidad cinestésica) que se inscribe invariablemente en el espacio y en el tiempo, cada gesto crea un *continuum* de movimiento tal que prepara el gesto siguiente; pero es una preparación que bien puede anunciar al gesto siguiente (por ejemplo: tras un salto, una amortiguación bien hecha) bien generar incógnita y sorpresa sobre él (por ejemplo: tras un salto, una caída intencionada de todo el cuerpo al suelo).

A su vez los gestos que encontramos en la danza pueden «ser bailados» en un extenso abanico de posibilidades que van desde el gesto figurativo, como unidad signíca cargada de significación visible al espectador, al gesto abstracto que «estalla» en múltiples ideas significativamente distintas a cada espectador. Así, pues podemos comprender como cada tipo de danza, según su idiosincrasia se acoge en mayor o menor medida a gestos de tipo abstractivo o de tipo figurativo.

Con todo ello abrimos la posibilidad de crear no sólo un *mensaje estético* sino *inteligible* cargado de simbolismo y de significación.

De hecho, aspectos como la actitud corporal, la mirada, el espacio interindividual, de la misma manera que las palabras y los grafismos pueden ser considerados como unidades sónicas cargadas de significación.

Sobre esta línea de ideas, podríamos llegar a considerar que cualquier tipo de danza es un lenguaje corporal significativo no sólo de una forma de percibir el mundo sino de evolucionar en él; pero no hay que olvidar que junto a esa codificación en términos de signos o símbolos posturo-gestuales, la danza es en su esencia pura acción motriz.

Es por ello que se utiliza la danza como medio de construcción de la *imagen corporal* de forma conjunta al *esquema corporal* o morfológica del cuerpo el cual nos proporciona la técnica y la ejercitación de los movimientos.

Podríamos concluir este apartado haciendo referencia a la siguiente cita de Gil (1989) en base a las aportaciones de Marleau-Ponty y Henry Maldiney: «...la palabra se fija en las articulaciones del cuerpo, en los codos, en las rodillas...»

A parte de las grandes directrices conceptuales y prácticas que conforman las diversas manifestaciones de la danza, se hace necesario abordar otra forma de clasificación en función de los objetivos o finalidades a los que la danza se orienta.

Así pues, podemos diferenciar entre:

- La danza de *carácter académico*, más generalmente entendida como clásica o *ballet*, basada en el seguimiento riguroso de una determinada configuración de movimientos técnicos y evoluciones coreográficas a través de una repetición monomorfa y de perfeccionamiento en la postura y en los gesto precisos.

- La danza de **carácter escénico**, que se orienta a la consecución de la «obra artística» apta para el espectáculo.

- La danza de **carácter místico** fundamentada en conceptos mágicos y/o religiosos, tanto de la esfera individual como social de los bailarines.

- La danza con un marcado carácter **creativo-educativa**, que pretende fomentar la expresión e interpretación libre tanto de los movimientos corporales como de su composición coreográfica.

- La danza con **carácter terapéutico** que pretende abordar la descodificación interpretativa de los gestos a partir de conceptos psicoanalíticos incluso metafísicos.

- La danza con **carácter lúdico** orientada a favorecer las necesidades distractivas de los individuos.

## En torno a la génesis de la danza como fenómeno de manifestación social

Parece ser que la danza es una manifestación inherente al quehacer social de toda comunidad humana y desde diversas fuentes de investigación (Woisen, 1974; Bateson, 1973, Waldeen 1982), nos consta que las primeras manifestaciones de la danza se desarrollan en espacios sagrados y ritualizados que alimentan el espíritu de la colectividad en su vertiente expresiva y de tradición popular, muchas de las veces teñido por la dimensión mágica y la mitológica a las que accede dicha colectividad.

Siguiendo las líneas históricas de nuestro mundo occidental, la danza ha trazado el siguiente camino: durante la Edad Media, perduraban algunas formas de danza profanas fundamentadas en tradiciones paganas, muy a pesar de los esfuerzos de la iglesia por erradicarlas.

Poco a poco, el *cuero* deviene «sospechoso» con lo que se empieza a generar una dicotomía entre cuerpo y alma, fervientemente defendada por el catolicismo.

En el medio rural se practicaba la danza popular con acentuado carácter distractivo y como forma de relación social; se solía hacer frecuentes referencias a las intrigas de tipo amoroso lo cual favorecía la inclusión de la gestualidad figurativa, sobretodo mediante la mímica facial. Al mismo tiempo la Edad Media feudal favorece la práctica de la danza en los castillos.

Durante la época del renacimiento empieza a proliferar el *Ballet de Cour* creado en Italia, como forma de espectáculo íntegro con un inicio y final de un determinado tema dramático, que permite variadas evoluciones coreográficas junto al canto, la declamación y la música.

Ya en el siglo XV y XVI aparece la *Opera-Ballet* que inicia un trabajo más centrado en la técnica y mecanicismo del gesto y la actitud corporal, lo cual sienta las primeras bases de la danza académica, la cual encontrará un verdadero revulsivo con la impronta de los Ballets Rusos de principios del siglo XX (Diaghilev, Nijinska, Massine, Balanchine...).

Paralelamente a este desarrollo progresivo de líneas académicas de danza, también se desarrollaban otras líneas alternativas a la codificación de la danza académica, así, ya en el siglo XVIII, Noverre denuncia el vacío que genera la danza reducida a las «proezas técnicas» y a la esquematización estereotipada de los movimientos. Dentro de esta misma fuente alternativa hay que considerar entre otros, a Dalsarte en el s. XIX y Duncan en el XX.

Ha sido a mediados de este s. XX cuando se han iniciado y desarrollado con fuerza nuevas tendencias en lo que se ha venido llamando «Danza Moderna» o «Danza contemporánea» en centroeuropa (Béjart, Lefèvre, Garnier...) de forma paralela al

desarrollo en América del Norte de la Danza moderna y de la Danza-Jazz (Cole, Ailey).

Todas ellas son concepciones y prácticas que barajan variedad de técnicas en la mecánica, la gestualidad y la coreografía corporal que tratan de interpretar, conjugando aspectos figurativos y abstractos, aspectos relacionados a la emocionalidad humana o a sus diversas condiciones de vida. Así, surgen escuelas técnicas diferenciadas que se transmiten, aún hoy, con el nombre de sus creadores: Cunningham, Limon, Graham.

De forma paralela siguen su curso las danzas populares propias de cada comunidad. Son danzas que conservan su más puro estilo tradicional a nivel de la técnica, la coreografía y la escenografía, aunque también se suele trabajar con nuevas formas coreográficas y variantes técnicas y estilísticas.

Dentro de este tipo de danza hay que considerar tanto las danzas del propio país como las de todos los países que pueblan el mundo; éste es un aspecto a considerar en relación a las "modas" momentáneas de nuestro sistema occidental que generan ciertos tópicos en la etiología de la danza de otros países, así pues, hay épocas en que hay una gran incidencia de las *danzas orientales*, en otros momentos es la *danza africana*, etc; son ejemplos de una generalización de tópicos; de forma similar, pero en sentido inverso encontramos el fenómeno que responde a priorizar un tipo de danza muy concreta como es el caso de *las sevillanas* o *el sirtaki*...

En ambos casos, cada tipo de danza se convierte en un medio educativo y técnico de aprendizaje, pero se corre el riesgo de olvidar su función de transmisión cultural al descontextualizarla.

En las últimas décadas de este siglo XX estamos viendo aparecer, de modo paralelo a la danza académica, la contemporánea y la danza-jazz, formas de danza muy diversificadas no solo por la configuración de su praxis sino por su diseño teórico, el cual abarca

prismas con fundamentos muy variados que pueden ir desde lo espiritual, lo epistemológico, lo filosófico, hasta lo terapéutico, médico, correctivo y de rendimiento motriz. En esta línea de actuación encontramos manifestaciones como; el Gym-dance, el Aerobic, Danse-Contact-Improvisation, Biodanza, Danza-terapia, etc.



## La importancia de la técnica corporal

Siempre estamos en disposición de aprender nuevos movimientos; en el caso de la danza, es un aprendizaje que requiere poner en marcha la correspondencia existente entre la imagen exterior y las sensaciones cinestésicas de la propia motricidad, y es sólo a partir de la ejercitación continuada, sea repetitiva o variada, que la persona que baila llega a controlar cada uno de sus movimientos sin necesidad de poseer un control externo de su imagen corporal estática y dinámica. Es decir, que se llega a elaborar un compendio de posibilidades gestuales y actitudinales a raíz de una base sólida de sensaciones visuales, auditivas, táctiles y sobretodo cinestésicas, de ubicación espacial y de «ubicación temporal».

En relación a los aspectos de ejercitación técnicos podemos encontrar fragmentos como el que Carlo Blasis expone en el *Tratado de arte de la danza*:

*Trabajad para adquirir una elevación fácil; es una hermosa cualidad en un danzarín necesaria para la ejecución de los tiempos de fuerza y vigor. Si conseguís vivacidad, vuestros pasos tendrán un efecto especial y atreréis las miradas.*

*Sed tan ligero como os sea posible. El espectador busca en el bailarín cierta predisposición a vencer la fuerza de la gravedad. Quien es pesado y lento sólo produce un efecto penos. (...)*

*En vuestras piruetas seguid siempre el equilibrio más perfecto y colocaros bien al empezarlas, al darlas y al terminarlas. Deteneros con aplomo y seguridad. Que la posición de vuestro cuerpo, de vuestros brazos, de vuestras piernas, sea correcta y que se ejecute con gracia.*

*Nunca se recomendará bastante la conveniencia de caer sobre la punta del pie, porque nada resulta más lamentable que ver a un bailarín que tan pronto se posa sobre la punta como sobre el talón. (...)*

*Hay que demostrar mediante la felicidad y el entusiasmo en la ejecución general de vuestra danza, que habéis vencido las mayores dificultades de vuestro arte, y que esté ejercicio os resulta natural, pues la culminación del arte es ocultar el arte.*

*Una vez en posesión de esta cualidad, que constituye el último grado de perfección, mereceréis el apelativo glorioso de gran artista.*

*Carlos Blasis (1989)  
Tratado de arte de la danza*



La necesidad social de la danza es algo evidente. En una película se cuenta una historia y, ciertamente, el cine es tecnológicamente complicado. Uno puede deleitarse con lo que hacen los actores frente a la pantalla, pero nada es igualable al hecho de tener uno o más cuerpos “en directo” a pocos metros, mostrando ese continuo y, a su vez, frágil instantaneidad...se nos presenta un enorme espejo que nos hace emocionar y, en cierto modo, tambalear.

Para poder practicar de forma coherente y con cierta continuidad un determinado tipo de danza, es necesario conjugar el lenguaje gestual significativo del cuerpo con el tecnicismo de ejecución que requiere cada movimiento.

Indiscutiblemente no se puede lograr una expresividad corporal amplia y libre sino se abordan unos mínimos grados de tecnicismo, ya sea en el ámbito de la danza popular, académica, moderno-jazz, contemporánea, etc...

Hablamos de cualidad de movimiento cuando todo el proceso sensorial es voluntaria y emotivamente traducido en un gesto técnico, válido, comunicativo y significativo. Es un proceso que nos puede permitir hablar de auténtica TEXTURA de movimiento.

## Coreografía y escenografía de la danza

Hablar de la danza, es pues, y por lo que acabamos de mencionar, una actividad que por lo general nos muestra un discurso dinámico y gestual de tipo no-verbal que roza las dimensiones emotivas, imaginarias, fantasiosas, conscientes o semiconscientes de la persona, lo cual enfatiza que la danza sea una actividad portadora de imágenes que pueden desvelar ecos de sensaciones y emociones pasadas y revelarnos, a su vez, muchas otras.

En relación a la coreografía y la escenografía, el coreógrafo se ve inevitablemente influenciado por los condicionantes del entorno natural y cultural, estos están cargados de mensajes tanto de orden verbal como no-verbal susceptibles de ser traducidos en movimientos

con el fin de generar un simbolismo. Éste simbolismo que trasciende el estilo de composición del propio coreógrafo y lo dota de una identidad identificable por aquellos que saben descodificar la sintaxis y la semántica motriz que estructuran sus coreografías.

Es pues, una actividad que cuando se convierte en auténtico *espectáculo audiovisual*, conlleva de forma inherente un eterno interrogante: la diversidad en la lectura, que de dicho espectáculo, hace cada espectador que lo contempla.

En la puesta en escena voluntaria, y al llevar la danza de forma consciente frente a un público, el bailarín o bailarina toma un rol de *mediador intersubjetivo* que combina lo público y lo privado, deviene así, un *sujeto expresivo* que traduce emoción, imaginación, ensoñación, representación... y un estilo a través del cual el cuerpo se hace imagen visible y palpable.

En función de toda la argumentación precedente, nos encontramos enmarcados en un tipo de cultura, básicamente occidental, que sobrepone la idea de **consciencia del sí-mismo**.

Esta consciencia de uno mismo es fruto de una interioridad mediante la reflexión y la experiencia personal.

Implica consolidar la idea de que nos conocemos más a nosotros mismos de lo que nos conocen los demás. Pero, desengañémonos, esta consciencia de uno mismo es fruto de una interioridad mediante la reflexión y la experiencia personal; pero, en la realidad, es irrevocable que los "demás" nos vean más de lo que nosotros mismos podemos llegar a vernos, a no se que nos moviéramos en un entorno lleno de espejos y de retrovisores.

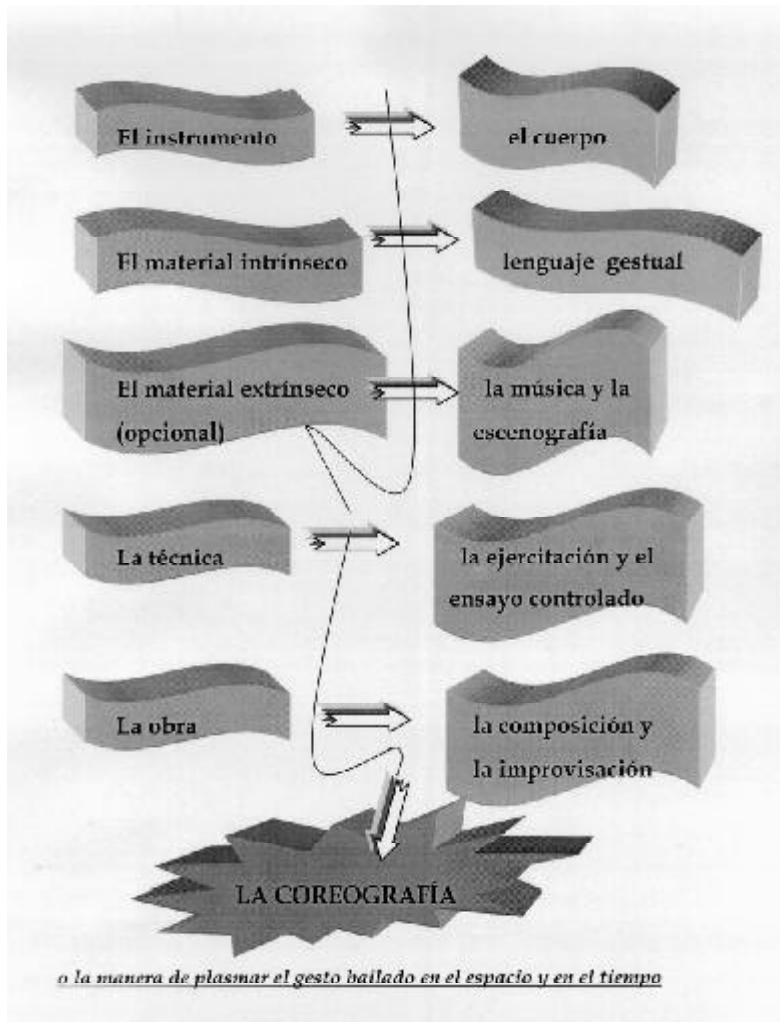
Cualquier pretensión de autoconocimiento puro es imposible, ya que podemos "sentirnos" pero no tanto "vernos".

En definitiva, hay que aceptar que somos seres públicos desde el momento que reconocemos que hay otros que saben más que

nosotros, sobre todo en el ámbito de la gesticulación y de los comportamientos gestuales que empleamos.



Los elementos que se exponen a continuación, son los que considero como soportes básicos para abordar cualquier experimentación con la danza, entendida como manifestación y, a su vez, disciplina artística. De hecho estos elementos no se dan en este sentido lineal que traduce el siguiente ideograma, pero permite dar a entender el paso de dichos elementos.



*Le digo que sólo hablaremos del baile muy poco. Se ríe, se alegra de ello. Dice que detesta hablar sobre el baile. Nos entendemos muy bien.*

*-Se baila, no se habla del baile, hablar del baile no tiene nada que ver con el baile, ¿no le parece? (...)*

*Poco a poco me doy cuenta con mayor claridad del origen de esta segunda carrera, de este segundo aliento que, a los cuarenta y tres años, cuando encuentra a Nureyev, la vuelve a lanzar a la escena mundial: la pasión por conjugar el destino. Es decir, el gusto de la aventura llegada a su cenit.*

*Justamente porque Nureyev era muy joven -veintiún años-, con un virtuosismo extraordinario, y muy fuerte, decidió bailar con él.*

*-El reto me gusta. Me dije que él iba a borrarne. Pude elegir: bailar con él o no. Elegí el esfuerzo. Hacer el esfuerzo, que era preciso para no perderme frente a él y por él.*

*La cosa salió bien. De capital en capital, entre torrentes de aplausos, bailan juntos en una entente profundo. También él cuando baila con ella tiene que hacer un esfuerzo, el de compenetrarse con la gracia única del movimiento de este cuerpo.*

*-Nos entendemos muy bien. Tenemos las mismas ideas sobre el baile. Somos igual de serios.*

*Marguerite Duras y Margot Fonteyn.  
En Vicente Muñoz (1998)*

La persona o personas que bailan, sean niños, niñas, adolescentes, adultos o gente mayor, se mueven dentro de un espacio y de un tiempo real y, a su vez, imaginario.

Esta realidad nos da a entender que la danza, de manera muy similar a las otras disciplinas también artísticas -música, plástica... depende en gran medida de estas coordenadas espacio-temporales.

De hecho desde las primeras edades de crecimiento del individuo, se suele ser bastante consciente de estos dos componentes espacio-temporales.

Un niño o niña de cinco años es incapaz de saber lo que ocupa un mes o un año, justo empieza a comprender el período de una semana; en relación al espacio ocurre algo similar, aún no abarcan ni conocen todo el espacio de la escuela, sus aulas, pasadizos, patios, despachos...

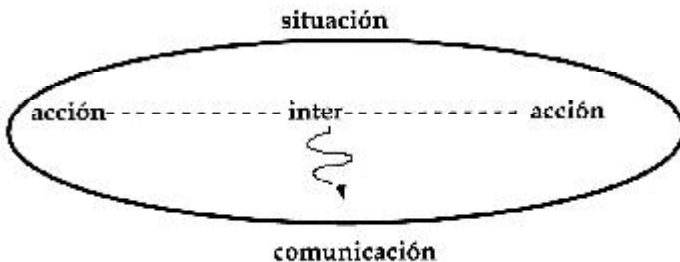
Es decir, que en estas primeras etapas la sensación que se tiene se suele reducir a una relación básica y simple de lo que esta cerca o lejos, lo que está alto o bajo lo que es ancho o estrecho...

Al acercarse la etapa de la adolescencia, el sujeto adquiere un mayor conocimiento de sí y empieza a elaborar distinciones de creciente elaboración entre lo que es el nivel de corporalidad, y lo que supone el ambiente o entorno que lo rodea.

Cada vez más es capaz de profundizar en lo que él o ella es y lo que quiere o desearía ser.

Empieza a cobrar importancia la posibilidad de proyectarse más como individuo lo cual implica no sólo una personalidad sino una corporalidad que va perfilándose de manera creciente y, de esta manera, el espacio y el tiempo se convierten en agentes de su acción y de su interacción con los objetos y con los demás.

Recordemos aquí como entendemos estos aspectos bajo la siguiente figura:



Indistintamente del hecho de que nos movamos con mayor libertad o soltura en el espacio en que “actuamos” cotidianamente, vamos constatando que este espacio tiene un sentido real y a su vez emocional; así pues podemos llegar a proyectar una sensación de libertad danzando con saltos y brincos en el espacio con gran entusiasmo e incluso desenfreno.

En cambio, sentir la soledad, puede implicar utilizar un espacio más restringido e introvertido, que puede implicar una cierta lentitud y, según el tipo de soledad percibida, cierto bienestar o cierto desazón. Así pues, el hecho de que en las manifestaciones de la danza siempre estén presentes los aspectos de tiempo y de espacio y se trabaje con técnicas específicas según el tipo de danza a que se refiera, es básico y muy efectivo para posibilitar y mejorar las formas de expresión corporal de cada uno, no sólo en la adolescencia y juventud de cada persona sino a lo largo de toda su vida.





## CAPÍTULO 2

# La motricidad significativa y creativa gracias al lenguaje corporal\*

*Somos tanto una respuesta a los estímulos  
de la gente como un estímulo para su conducta.*

*Bateson, 1984.*

### Introducción

La vida, vivir continua y cotidianamente es, en cierta medida, un compás de espera. No me refiero a una espera pasiva sino activa, entendida en relación a aquello inesperado de lo que acontece. A pesar de nuestra capacidad de programación, de proyección, en definitiva, de futurización, lo inesperado siempre puede escapar a nuestro control como el agua que fluye entre unas manos prietas o como el ingente número de imágenes que llegan a extinguirse en los fondos de nuestra memoria.

Es una realidad que sin duda genera un cierto desazón y que suele conjugar, en la mayoría de nosotros, dos aspectos bastante opuestos: el miedo y el deseo a afrontar a inesperado.

Desde mi punto de vista, es algo que tiene bastante en común con lo que desde diversas disciplinas, de cariz pedagógico, psicológico, sociológico, político...se relaciona con la expresión del cuerpo, con la comunicación no estrictamente verbal, en lo que de polivalente y a la vez bastante imprevisible de sus manifestaciones se refiere.

Es justo en este aspecto donde algunos de los profesionales de la educación física y la motricidad manifiestan bien recelo, bien impotencia ante la aplicación de las actividades y diversos lenguajes de la expresión corporal.

\* Publicado en la revista electrónica Áskesis nº1.

El carácter de éste artículo no pretende dar soluciones ni situaciones prácticas a la actuación docente en relación a éste ámbito de trabajo motriz; si, en cambio, invita a una reflexión tranquila y elaborada de ideas y conceptos significativos que son necesarios para ayudar a emerger el potencial expresivo de docentes y discentes. Existen muchos textos en el mercado con propuestas de aplicaciones prácticas, que considero necesarios pero que sin un trabajo paralelo de reflexión pausada, de disfrute en relación al tema, se reduce sólo a una acción de parchear.

## Entender los contenidos del lenguaje y de la expresión corporal

Hablar de expresión en un sentido literario, poético, metafórico, pragmático, pedagógico... es tener la posibilidad de ahondar en un pozo rico en agua pero, paradójicamente, sin fondo.

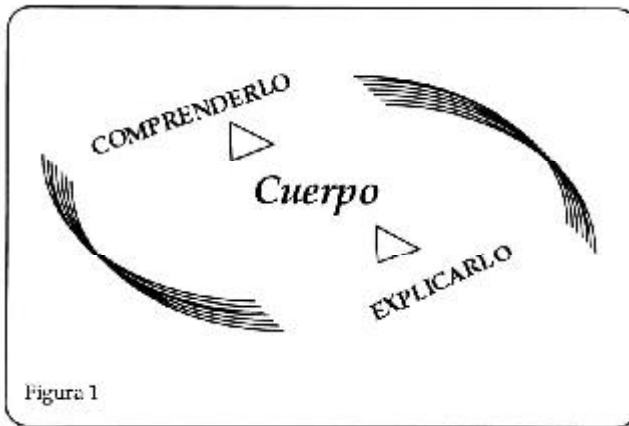
Evidentemente, desde el punto de vista de los docentes y profesionales que nos movemos en el mundo de la motricidad, las actividades motrices de expresión suscitan paradoja a diversos niveles: ¿cómo ordenar y secuenciar sus contenidos, en aras a una óptima programación? ¿bajo un tamiz experiencial o técnico? ¿cómo, si es que hay que hacerlo, objetivar su evaluación?

A diferencia de las habilidades motrices y las capacidades condicionales, siempre prestas a una clara observación y objetiva valoración, abordar las capacidades de expresión y, por extensión las de percepción, es para algunos como abrir la *caja de Pandora*; para otros, afortunadamente, es acceder a una fuente inmensa de posibilidades educativas y prácticas.

Sumergido en la red social de normativas, permisibilidades y tabúes, el cuerpo ofrece, con toda su intensidad, el poder de la mirada y una infinidad de gestos, actitudes y movimientos que se sujetan a la inmediatez espacial y temporal.

Es por estas condiciones que no podemos hablar de un lenguaje corporal arbitrariamente consensuado como lo es nuestro lenguaje verbal.

De ahí que haya dos grandes tendencias en relación a la significación del cuerpo (figura 1): aquellos que pretenden **explicarlo**, desde un punto de mira externo y aquellos que pretenden **comprenderlo**, también, quizás, desde un punto de vista externo pero primordialmente interno.



## La imagen social del cuerpo

Toda experiencia corporal es coextensiva a un universo de símbolos, a una determinación simbólica de cada comunidad. Existen muchas locuciones y expresiones verbales que así lo evidencian:

“soy todo oídos”

“poner las manos en la masa”

“untarse las manos”

“con la puerta en las narices”

y un etcétera de frases hechas que muy a menudo solemos evocar en determinadas situaciones cotidianas.

También es interesante entender que una de las ventajas de las capacidades expresivas radica en su atemporalidad, a diferencia de algunas capacidades condicionales y habilidades motrices que florecen, y, a veces, marchitan tempranamente.

La expresión corporal es perenne, atemporal y por tanto con posibilidad de ser trabajada desde la niñez a la vejez pasando por la edad adulta en la cual nos encontramos la mayoría de los educadores y educadoras... si quien en nuestra tarea docente es incapaz de expresar delante de sus alumnos, no infunde ganas y motivos hacia la expresión ¿cómo podrá obtener un trabajo óptimo de éste ámbito motriz, auténtico bloque de contenidos de la actual Reforma Educativa? Cuando los discentes ven que el docente es capaz de aceptar sus limitaciones y, a su vez, sabe implicarse en alguna de las tareas que precisan de cierto desbloqueo, de lo que comúnmente llamamos “romper el hielo”, es cuando empieza la verdadera significación de las actividades de expresión en los diversos ámbitos educativos.

No debemos olvidar que esa significación va, implícita o explícitamente en consonancia con la imagen social del cuerpo. En este punto podemos acercarnos a las argumentaciones próximas a un tratamiento filosófico y antropológico, según las cuales, hablar sólo de cuerpo es una *trampa*, ya que solemos hablar de **personas** y no de **cuerpos**.

Nuestras expresiones verbales# y muchas de nuestras conductas, manifiestan una continua ambigüedad que oscila en un doble sentido: «yo y mi cuerpo» y «yo soy mi cuerpo». Es decir, que se evidencian dos formas en el tratamiento del cuerpo humano: nuestro cuerpo forma parte de nosotros mismos, o bien, nuestro cuerpo es algo casi ajeno a nosotros mismos.

El **yo**, entendido desde cualquier disciplina que lo trate, es, en definitiva un concepto, una construcción mental, pero nadie puede obstaculizar que con la práctica del vivir cotidiano, este yo se desarrolle corporalmente.

En función de toda la argumentación precedente, nos encontramos enmarcados en un tipo de cultura, básicamente occidental, que sobrepone la idea de **consciencia del sí-mismo**. Esta consciencia de uno mismo es fruto de una interioridad mediante la reflexión y la experiencia personal.

Implica consolidar la idea de que nos conocemos más a nosotros mismos de lo que nos conocen los demás. Pero, desengañémonos, esta consciencia de uno mismo es fruto de una interioridad mediante la reflexión y la experiencia personal; pero, en la realidad, es irrevocable que los “demás” nos vean más de lo que nosotros mismos podemos llegar a vernos, a no se que nos moviéramos en un entorno lleno de espejos y de retrovisores.

Cualquier pretensión de autoconocimiento puro es imposible, ya que podemos «sentirnos» pero no tanto «vernos».

En definitiva, hay que aceptar que somos seres públicos desde el momento que reconocemos que hay otros que saben más que nosotros, sobre todo en el ámbito de la gesticulación y de los comportamientos cinésicos que empleamos.

### La experiencia y el conocimiento del cuerpo

El conocimiento del cuerpo, según nos aclara Piaget (1978) en diversos momentos de su obra, sólo se da cuando el sujeto, en su evolución, hace viable la apertura hacia el signo y el mundo simbólico que marca el inicio del lenguaje -al cual nosotros aportamos toda la dimensión del lenguaje corporal-.

Pero paralelamente a este proceso cognoscitivo de reconocimiento del propio cuerpo, no se puede olvidar que es precisamente el experimentar y el hecho de vivenciar el propio cuerpo, el que dota de significación nuestras conductas motrices.

El cuerpo está dotado de espontaneidad, lo cual lo convierte en un centro activo que se remite, tanto simultánea como alternativamente a los *objetos* y los *sujetos* circundantes, ya que como receptores, absorbemos y reflejamos continuamente la acción y conducta motriz, nunca exentas de la personalidad expresiva.

Simultáneamente a todo este proceso, pasamos nuestro filtro cognoscitivo particular, es decir, que sólo conocemos la realidad tal y como la escogemos. Desde el momento que el individuo imprime el sello de sus propias características personales en la manera de percibir los estímulos, no obtendrá nunca unos datos totalmente objetivos, con lo cual, la experiencia de su corporeidad es distinta de la que posee el resto de la gente.

Todo ello lo he ido refiriendo en anteriores obras (Castañer y Camerino, 1991;1992;1996) bajo un planteamiento sistémico de la dimensionalidad motriz del hombre y que en la figura 2 expongo nuevamente.

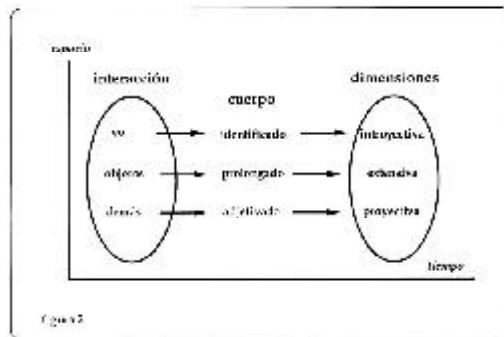


Figura 2

En este planteamiento, constatamos que, por un lado, y fruto de la dimensión introyectiva y de reflexión alrededor del propio yo, reconocemos nuestra corporeidad psicológica, fenomenológica y neurofisiológica. Por otro lado, fruto de nuestra interacción con el entorno objetual -inanimado-, ponemos en marcha la dimensión *extensivo-interactiva* y fruto de la interacción con el medio social -animado-, se activa *la dimensión proyectiva-comunicativa*, las cuales requieren del cuerpo su actuación, expresión, proyección ... Así, Bergson, a principios de siglo, atribuye al cuerpo una característica singular entre la multiplicidad de «imágenes» que componen el universo en el que vivimos.

Se trata de la capacidad de **actuar** *versus* la de **reaccionar**. También, en la línea Husserliana, el cuerpo se entiende como mediador necesario para la ejecución de la propia existencia y para la instalación espacial-temporal.

Parecidamente, autores contemporáneos como Pujade-Renaud (1974), nos hablan, tanto del cuerpo que se extiende, que traspasa el espacio exterior, como de un espacio exterior que invade el cuerpo y lo transforma en cuerpo expresivo, en un cuerpo que «baila».

## Hacia un cuerpo adjetivado

La experiencia corporal, desde las primeras edades evolutivas, se abastece también de contenido emocional y afectivo, lo cual permite que emerjan con mayor facilidad las diversas funciones cognoscitivas y motrices claves para el desarrollo de cada estadio evolutivo.

Para llegar a una cierta consolidación de la consciencia corporal, es imprescindible que el niño ponga en juego el lenguaje del propio cuerpo con el lenguaje de los otros.

Gracias a la inquietud investigadora y «depredadora» que el niño manifiesta hacia todo aquello que le rodea, es posible que durante la primera infancia y la infancia propiamente dicha, el niño viva su cuerpo a partir de dos directrices básicas:

- . un elevado nivel de simbolismo
- . una necesidad de relación con los demás.

Por tanto, se hace así imprescindible, en las primeras edades evolutivas, la experiencia de emplear la totalidad del cuerpo en el juego simbólico.

Es indudable que, en la edad infantil, el comportamiento motor, la espontaneidad, el gesto, la postura... son los medios de expresión básicos por excelencia, y por encima de la palabra.

Una vez iniciado nuestro crecimiento como individuos, unido a la consolidación y, al mismo tiempo, la abstracción de nuestro **esquema corporal**, se van uniendo las **imágenes** que nos hacemos respecto a nuestro cuerpo, las cuales suelen ser fruto de los espejismos que recibimos tanto de objetos (mundo objetual) como de los sujetos (mundo social).

A raíz de este proceso de conjugación entre las nociones de **esquema e imagen de la corporeidad**, construimos un nivel de **consciencia corporal** adecuado a cada edad evolutiva por la que pasamos.

Curiosamente los docentes en educación física y deportiva podemos constatar que los niños de edades comprendidas entre nueve y once años, son los que muestran un mayor grado de atención a nuestras propuestas, aceptan realizarlas con agrado, incluso llegan a tener una cierta «admiración» por nuestra figura de educador ya que les aportamos un **modelos** en una edad evolutiva que se muestra ávida de éstos, para poder configurar su **morfocinesis**.



En cambio, en la edad correspondiente a la pubertad, se produce un bombardeo de nuevas informaciones, referidas a la imagen del propio cuerpo y a la de los demás , lo cual genera incerteza e inseguridad ante la necesidad de consolidar unos determinados modelos de «llevar el cuerpo», tanto comunicativamente como morfocinésicamente.

En estas edades, también necesitan de nuestro modelo, pero no lo evidencian ya que, a la vez, tienen la necesidad de relativizar, de rechazar incluso, los modelos conocidos.

Al mismo tiempo, el trabajo de educadores y educadoras en el ámbito de la motricidad, tiene que adecuarse a la diversidad de intereses que surgen en estas edades, fruto de la diferenciación sexual y de la diferenciación morfológica y morfocinésica en cada uno de los chicos y chicas.

Es un ejemplo propio de la realidad en el ámbito de la educación física y sirve para ilustrar la existencia de profundos cambios en la construcción de nuestra consciencia corporal a medida que vamos evolucionando.

Llegados a este punto, nos es menester profundizar en los diversos aspectos que juegan en nuestra formación social desde el punto de vista de la motricidad y, por tanto, de la expresividad de nuestro cuerpo.



## ¿Dónde ubicar la expresión corporal dentro del engranaje de contenidos motrices?

Existe una elevada riqueza de elementos con arraigo social que inciden en la posibilidad de adjetivar la motricidad del cuerpo y por tanto, de configurar la consciencia y la expresividad corporal de cada sujeto. Considero que todos estos elementos tienen una implicación directa y componen un engranaje sistémico que se puede representar de la siguiente manera:

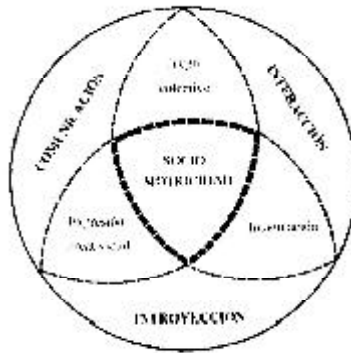


Figura 3: propuesta de un modelo de interpretación sistémico-interactiva de las capacidades socio-motrices del individuo. (Castañer y Camerino, 1991;1996:113.). Si el lector o lectora quiere acceder a una idea más amplia de la pertinencia y ubicación de la expresión corporal, lo puede relacionar con los gráficos complementarios sobre capacidades, perceptivo-motrices, condicionales y habilidades motrices que se recogen en las obras señaladas.

Explicitando cada uno de los elementos que componen esta esfera interactiva comprendemos que, como seres humanos, nos enfrentamos a una continua dialéctica entre el **yo** y los **demás**, nos encontramos como parte integrante en una red llena de interacciones sociales sobre las que podemos tejer, por así decirlo llanamente, nuestras actuaciones expresivo-comunicativas.

Interacción y comunicación no tienen que entenderse bajo una visión meramente restrictiva, sino como condicionantes de toda conducta motriz, la cual, dentro del área curricular de la educación física, es el catalizador de nuestra actuación educativa.

En este estudio, podemos compartir la premisa de que el concepto de interacción es más amplio y vasto que el de comunicación, ya que toda interacción comporta un ir y venir de información entre emisor y receptor; la comunicación, en cambio, la centramos básicamente en el «ir»; es la emisión realizada con el propósito de expresar alguna cosa; todo esto, teniendo en cuenta, según nos dice, muy acertadamente Watzlawick (1983) que *es imposible no comunicar, aunque sea inintencionadamente*.

Las posibilidades comunicativas e interactivas que envuelven nuestras acciones predisponen la existencia de dos procesos relacionales básicos: la **oposición** y la **colaboración**.

A través del movimiento, que implica la ejercitación de nuestra motricidad, podemos vehicular esta dimensión relacional en múltiples directrices.

Efectivamente, el movimiento es el medio básico con el cual, el niño entra en relación con los demás; es moviéndose que experimenta sus niveles de capacitación motórico-cognoscitiva, y es moviéndose que empieza a confrontarse con los demás y a verificar que éstos poseen características similares a las suyas.

El movimiento, que en un principio tiene lugar **entre** los otros, se va convirtiendo en movimiento **con** y **hacia** los demás. Ésta es la vía de desarrollo de la necesidad y el placer de colaboración y oposición, buscando reglas comunes y entendidas, lo cual se da de manifiesto no sólo en el **juego colectivo** sino en cualquier situación comunicativa y por extasión expresiva humana.

## La imaginación en la intersección entre el mundo interior y el mundo exterior

La **imaginación** coincide con el tipo de pensamiento divergente por su función de asociar y combinar los elementos que ofrece la experiencia para poder obtener productos variados, originales y, en definitiva, novedosos que permitan la representación y la reexperimentación interior de la experiencia.

Además, el acto imaginativo «pone en juego la *capacidad de redefinición* que nos permite transformar aquello que es usual en algo inaudito, y la *capacidad de soñar*, la cual da presencia ilusoria a objetos y seres ausentes, bien reales o bien producidos por la fantasía». (Motos, 1983: 99.).

No es de extrañar que culturalmente se haya menospreciado o evitado, incluso, a veces y desgraciadamente en la actualidad, la capacidad imaginativa:

*«Nada es más peligroso para la razón que los vuelos de la imaginación».* Hume.

La imaginación es, en definitiva, combinación de reproducciones, lo cual hace necesario la existencia de la capacidad mnemónica. En este sentido Jousse (1974) indica que sólo es posible imaginar a raíz de lo que se ha visto en la realidad; al mismo tiempo, Marías (1983) recuerda que todo tiene una interpretación, previa, consensuada por los humanos.

Efectivamente, la memoria es la reproducción en ausencia del objeto «cuando el niño ha recibido el mundo en sus músculos se ve obligado, incluso sin querer, a reproducirlo». (Jousse, En Fromont, 1981.)

## La expresión, fruto de la combinación entre el mundo interior y el mundo exterior del individuo.

Podríamos tomar como primera premisa para abordar el amplio y diversificado tema de la expresión corporal, el encuadramiento que propone Bara (1975) cuando considera que en la expresión se conjuga:

- Un **modelo interno** que se da en el plano inconsciente, el valor del cual viene dado por el momento y el entorno considerados.
- La elección de un **lenguaje** o **técnica de expresión** que «revelará» el contenido interno, le dará forma y lo «publicará», es decir, que lo hará perceptible a otros individuos.

Haciendo referencia al primer punto, el propio Bara (1975) considera que el modelo interior podría estar constituido por la suma de los conocimientos adquiridos, de las experiencias llevadas a cabo y de las vivencias individuales.

Todo esto ayuda a desembocar en la elaboración de una determinada estética personal, que a efectos de nuestro tema de estudio podemos considerar que, en cierta medida, se evidencia a través del comportamiento cinésico-gestual del individuo.

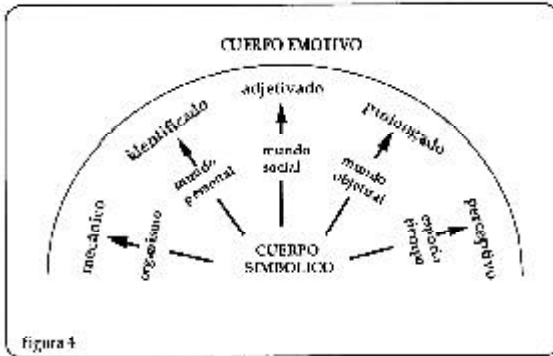
Pero al mismo tiempo este modelo interior, indica Bara (1975), también está sometido a influencias variables de espacio y de tiempo, necesidades, tendencias y presiones derivadas de un entorno o ambiente determinado.

El segundo punto viene referido a la elección de un *lenguaje* o técnica de expresión (movimiento, música, barro, gesto, grafismos...) que ayuda a revelar nuestro mundo interno en consonancia con el simbolismo que emplea el mundo externo.

## Adoptar una actitud positiva y optimizante ante el abanico de las posibilidades de expresión corporal.

Con este cabezal me gustaría remitir una primera conclusión bajo el formato de una figura, que de por sí, me parece suficientemente indicativo de ese abanico de posibilidades.

Hablar de expresión corporal nos remite a diversos tipos de lectura del cuerpo, expuestos en la figura que, se emparentan con las capacidades de percepción corporal; así, expresión y percepción estimulan la dimensión cognoscitiva de cada persona, activando todo un sistema de conductas de reconocimiento, análisis, síntesis, clasificación, reproducción...los cuales revelan a los educadores y educadoras el carácter significativo y pertinente de las actividades motrices de cariz expresivo.



## En conclusión

Toda la argumentación anterior nos ayuda a poner de manifiesto que el movimiento y el gesto del cuerpo son la materia prima de los contenidos de trabajo de la expresión corporal, tal y como lo son los diferentes materiales plásticos y sonoros. Al mismo tiempo, no podemos reducir esta dimensión sólo al ámbito de la danza, el mimo y el resto de actividades físico-expresivas consideradas como artísticas; la gestualidad, el repertorio conductual cinésico, el cual no paramos nunca de manifestar, se han de considerar dentro de esta dimensión expresiva.

A mi parecer, esta cuestión nos permite ver que cualquier manifestación del cuerpo, *estática* (postura) y *dinámica* (gesto, movimiento), se puede considerar como forma de expresión. Pero que ésta sea, más o menos creativa, es un aspecto que actualmente se está empezando a investigar con rigor como muestra el gran empuje que Trigo (1995;96;97) ha sabido administrar al Grupo de Investigación de la Creatividad Motriz.

Ya que es francamente imposible hablar sin producir ningún gesto o movimiento de ojos, o sin ocupar un espacio, o adoptar una determinada postura o un determinado tono muscular, las diferentes maneras de expresar que poseemos los humanos no han de considerarse como fenómenos particulares, aislados unos de otros.

Hay que entenderlos bajo una forma sistémica de dinámica de funcionamiento que hemos pretendido expresar en los gráficos que han ilustrado el artículo.

Los diferentes lenguajes expresivos utilizan, y a la vez generan, un sistema de signos peculiar; podríamos decir que incluso se valen de una semiótica propia y específica que les da la esencia de su producción. Así, por ejemplo, Jousse (1974) exalta el lenguaje con el que se expresan los poetas, ya que considera que emplean un lenguaje que no está «algebrizado».

El poeta es un creador de metáforas, a través de las cuales representa los gestos de las cosas y hace que ciertos textos nos susciten gestos propios de experiencias similares ya vividas.

Ciertamente, si extrapolamos éste hecho al terreno de la narrativa, la poesía y la novela, podemos encontrar buenos ejemplos como este de Neruda (1978:31):

**Para que me oigas**  
mis palabras  
a veces se adelgazan

En los casos en que la expresión corporal es el propio objeto de trabajo, como lo es en el *corpus* curricular de la educación física en diferentes etapas de la escolarización, se llega a la paradoja que genera el hecho de tener que congeniar la necesidad de encontrar producciones novedosas -forzando nuestra capacidad de experimentar nuevas técnicas de trabajo expresivo-, y el tener que jugar con los convencionalismos que dotan nuestra actuaciones de un cierto nivel de comprensión por parte de los receptores, los que las "captan".

La expresión corporal, como afirma Pujade-Renaud (1974), es el **lenguaje del silencio**, y es precisamente en el ámbito de la actividad física donde tiene una mayor relevancia y desde donde nos podemos aproximar más a la idea de «lenguaje corporal», especialmente desde que se emplean técnicas expresivas específicas (mimo, danza...).

Concluir este ensayo de aproximación a la expresividad y a la comunicación del cuerpo es orientarse a considerar este ámbito motriz como el resultado *visible* que conjuga el mundo interior con el exterior de cada persona.



El sentido, a mi modo de ver, está en QUERER aprovechar su enorme potencialidad y gran plasticidad educativa a la manera en que Fromont (1981) es capaz de plasmar en la siguiente frase:

Nuestro cuerpo es, pues, una especie de *arcilla biológica* en la cual se imprime el universo que nos rodea y que luego lo expresa.  
(*Fromont 1981:26*)



## CAPÍTULO 3

### ¿Cómo aplicar la danza libre, espontánea y creativa?



Tradicionalmente la enseñanza de la danza ha dado énfasis a la actividad en grupo; las danzas regionales, el ballet y la técnica de la danza moderna se basan en esta manera de instrucción.

En general las clases para la enseñanza de la danza se basan en modelos de movimientos y gestos estandarizados más o menos tradicionales; son pasos de danza preestablecidos, que no proceden precisamente de la espontaneidad de nuestros alumnos y alumnas.

Con ello quiero ir a parar a que antes de servirse de las formas dancísticas previamente establecidas es necesario atender a los aportes expresivos y de formas danzadas que nuestros discentes pueden ofrecer.

Se trata de respetar, ahora que nos movemos en un nuevo marco de Reforma educativa, el educar en el aprendizaje significativo, en

el sentido de cognición y construcción adecuado a cada edad evolutiva según las aportaciones de Vigotskji, Piaget , etc.

Curiosamente, quizás en los ejemplos de práctica en relación a la danza es donde podemos encontrar ejemplos bien claros en relación a la necesidad de respetar la idea de significatividad del aprendizaje y adecuación a la zona de desarrollo próximo (Vigotskji).

Así...¿empezaríamos enseñando un pasodoble a los chicos y chicas de doce años o una Polka (punta, talón, punta...) a los chicos y chicas de quince años?...por lo general no, pero cuidado, ello no quiere decir que estos supuestos no puedan darse pero se trata de su pertinencia conceptual, procedimental y temporal en los procesos de enseñanza-aprendizaje en cada etapa evolutiva y nivel educativo.

Evidentemente puedes llegar a bailar un pasodoble con chicos y chicas de doce años, tras otro tipo de experiencias de danza coherentes para ellos y, claro esta, bajo un tamiz contrastado con el que viven los adultos en las salas de baile; asimismo, aplíquese la idea con el ejemplo de los adolescentes, pueden adaptar bailes y danzas de adultos o de infantes siempre y cuando no se les contrapongan a su necesidad de autoafirmación, “relativamente lejos de lo infantil” y “relativamente cerca del mundo del adulto”

De la manera en que vivimos actualmente, parece que bailar, danzar es una **pérdida de tiempo y de energía**, que implica **cansancio** y que **no te lleva a ninguna parte**; quien se guíe por esta idea se autoengaña.

*Prueba a bailar, a dejarte ir al son de cualquier música que te guste, y luego pregúntate aquello que acabamos de decir:*

•¿ha sido una pérdida de tiempo? según el reloj, sí, ha pasado un cierto tiempo, según tú...seguro que no ya que no te has dado cuenta de que el tiempo pasaba, de hecho lo estabas llenando y disfrutando;

•¿has perdido energía? si !! y seguramente mucha, ya que tu cuerpo exhala calor y sudor, pero te sientes revitalizado...cuanto mas duermes más ganas tienes de dormir, cuánto más ves la televisión, más te “apalancas” ante ella...cuando más mueves y energizas tu cuerpo, más ganas tienes de moverte y, por tanto, más ganas de disfrutar de las posibilidades de movimiento de tu cuerpo...ya no es una carga que arrastras, es algo que te permite sentir ligereza y bienestar al correr, saltar, girar...bailar.

•¿te has cansado? seguramente sí, pero a diferencia de aquel cansancio que te deja de mal humor, éste tipo de cansancio te deja de buen humor ya que tienes cierta alegría, te has olvidado de problemas, la música con que te has movido te queda en la cabeza, te gusta, incluso, a lo mejor, la canturreas.

•¿te ha llevado a alguna parte? físicamente no, quizás no te has movido de 2 ó 10 metros a tu alrededor, pero ve a saber a dónde has podido viajar mentalmente...a una playa bonita y desierta, a un paisaje salvaje, o abstracto fruto de tu imaginación...te has imaginado bailando con aquellas personas que quieres...o con aquel chico o chica que te gusta especialmente.



Cada uno de nosotros, tenemos desde nuestros primeros pasos una comprensión innata de que los movimientos surgen del interior del propio cuerpo y que cada vez más se recubren o nutren de emotividad, de significación y de ritmo.

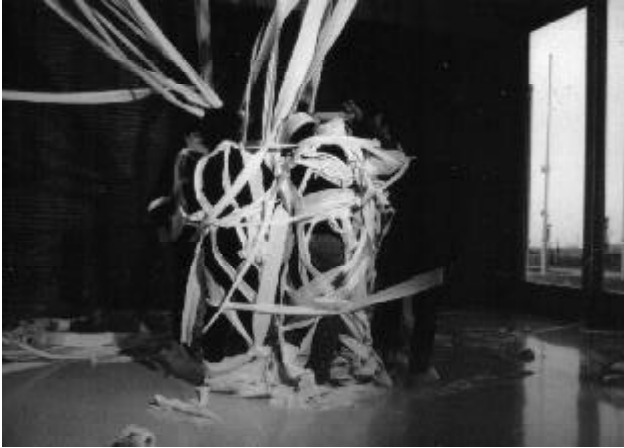
Casi todas las manifestaciones de danza abogan con que solemos movernos, muchas de las veces, desde un punto o un centro, que suelen ser la cabeza, el pecho, el ombligo y la cadera, aunque, en un sentido más periférico, el poder movilizar cualquier extremidad, puede convertirse en un centro; así bailar a partir del movimiento de una mano, de un pié o de los dos brazos de manera simétrica o asimétrica.

Bajo esta idea de centros corporales generadores de los movimientos que, gestualmente podemos aprovechar para la ejercitación de la danza, se establece como básico el eje de la columna vertebral, cuya largura y posibilidad de “serpenteo” junto al volumen de la cabeza juegan un papel primordial de equilibración y movilización de todo el conjunto corporal.

Este último aspecto suele ser un indicador muy relevante en cuanto a la nuestra actitud corporal, directamente implicado en la comunicación no verbal, ya que suele existir un cierto retraimiento hacia el centro de la columna vertebral provocando una concavidad al tender a flexionar ventralmente el cuerpo.

El adolescente busca así, de una manera semiconsciente una cierta ocultación o protección de su pecho (sobretudo en el caso de las chicas) o de una concepción de exceso de altura, que se suele dar tanto en chicas como en chicos.

La forma en que se mantiene el porte de la cabeza y del cuerpo, en general, nos confieren una identificación propia e individual que a su vez implica una distinción entre los demás y que, a su vez, marca ***nuestro estilo personal en la actitud corporal y la comunicabilidad gestual.***



## Aspectos intradisciplinarios e interdisciplinarios

Acabamos de comentar que la persona o personas que bailan, sean niños, niñas, adolescentes, adultos o gente mayor, se mueven dentro de un espacio y a través de un tiempo real y, a su vez, imaginario. Esta realidad nos da a entender que la danza, de manera muy similar a las otras disciplinas también artísticas -música, plástica- depende en gran medida de estas coordenadas espacio-temporales.

Al abordar acciones de tipo expresivo y artístico las fronteras de interacción entre las diversas disciplinas se diluyen aún más, así pues, la experimentación motriz de la danza puede coadyuvar, dentro del currículum de la enseñanza a establecer relaciones con:

- buena parte de los temas ético-morales; educar en y para la diversidad, la interculturalidad, la paz...suelen ser puntos clave en dotar de significación a algunas de estas situaciones motrices de danza creativa, así como a posteriores propuestas que os iremos haciendo llegar en relación a danzas y bailes de alrededor del mundo, tradicionales, populares...

- con el área de plástica y de música, en lo referido a la identificación e interpretación del material pictórico y sonoro que aportan las secuencias de la presente propuesta.

- con las áreas de historia y de lengua y literatura, ya que se adjuntan documentos escritos y fotográficos relacionados con los orígenes de la danza y el baile, así como fragmentos en prosa y en verso directamente relacionados con el arte motriz y corporal de danzar.

## Apuntes de ideas para desarrollar propuestas didácticas

En la vivencia de la danza puede correrse el riesgo de caer en un trabajo excesivamente individualizado, ya que hay técnicas concretas y enfoques metodológicos, por otra parte muy válidos, que lo propician.

El docente nunca debería perder de vista los valores positivos de los aspectos sociomotores que implica el trabajo en grupo, ya que al tiempo que el adolescente se beneficia de la diversión y del reto de trabajar en grupo, puede ir adquiriendo mayor confianza en su expresión individualizada, de manera que pueda ser promotor de propuestas individuales o grupales.

El trabajar de manera respetuosa y armónica en el seno del grupo-clase, proporciona un ambiente de compañerismo en el cual cada alumno y alumna puede ver reflejado, de manera recíproca y, más o menos, equitativa, su producción motriz.

A su vez, ello permite al docente trabajar en una doble vertiente interactiva ya que los discentes pueden ser a la vez personales e impersonales.

Otro riesgo, al que ya nos hemos referido anteriormente, es el de abordar las aplicaciones de la danza “únicamente” en base a técnicas y coreografías previamente establecidas.



Con ello el docente puede pensar que ello lo asegura...quizás sí pero en detrimento de una formación más integral de los alumnos. Como hemos comentado consideramos que antes de servirse de las formas dancísticas previamente establecidas es necesario atender a los aportes expresivos y de formas danzadas que nuestros discentes pueden ofrecer.

Las situaciones prácticas deberían empezarse con un pequeño periodo de activación entendida a un doble nivel:

el de la predisposición orgánica, neuro-muscular y cardiopulmonar;

el de la predisposición psicológica y emotiva.

El “instrumento” corporal requiere de una cierta puesta a punto antes de abordar cualquier acción intensiva y así evitar distensiones ligamentosas, contracturas musculares...

## Situación práctica 1: hacia la idea de calidad gestual

Danzar es moverse y sabemos que el movimiento implica esfuerzo y sensación muscular de trabajo, de hecho es un esfuerzo derivado de la sinergia entre la estructura del esqueleto y la composición muscular en todo movimiento.

En función de como se moldea ese esfuerzo -los grados de tensión y distensión muscular, la orientación de las palancas óseas, ...-estamos generando calidades de movimiento que podemos fácilmente traducir al lenguaje verbal, la gran mayoría de adjetivos calificativos - pesado, ligero, dúctil, suave...son susceptibles de ser expresados mediante el movimiento y el lenguaje del cuerpo.

Utilizar este tipo de verbalización y de terminología, al ser asequible a nuestro lenguaje cotidiano, es fácil de ser traducido en ideas e imágenes efectivas y significativas para cada persona y así se puede trabajar con elementos figurativos o abstractos; por ejemplo, la ductilidad puede inspirar los movimientos de serpienteo

o de un fino alambre, o del barro o la plastilina; la pesadez puede inspirarnos los movimientos de una enorme tortuga, o de una bola de barro al caer.



Para un tipo de público más adulto o que aborden un nivel de reflexión más profundizado, toda esta conceptualización puede ser relacionado con conceptos más etéreos o incluso abstractos, por ejemplo, la relación entre sentirse ligero y la alegría, entre sentir pesadez y esta abatido, entre la acción de liar, anudar y sentir, bien preocupación o situación problemática, bien entendimiento y unión con otros...

Algunos de estos ejemplos distan mucho de ser imágenes fijas, y significan un reto para poder ser traducidos al movimiento corporal,

por ejemplo la idea de un nudo, o la idea de algo deshilachado son difíciles de imaginar a través del movimiento, como algo con principio y fin, sino sólo en base a lo ideológico de emotividad y de sentimientos que pueden sugerirnos algunas características más concretas. En cambio referirse a imágenes animadas tales como animales, plantas, elementos urbanos, cotidianos, naturales...nos sugieren características e imágenes muy concretas y fácilmente reconocibles.

En general **sugerimos un trabajo combinado** de las dos posibilidades ya que dan pie a un libre discurrir y descubrir de movimientos creativos tanto a nivel individual como grupal.

Se experimentan formas personales de creación y de vivenciación que, con la práctica, proporcionan al sujeto una vía de expresión cohesionada y significativa.

### **Situación 1.1.: tú puedes mejorar la calidad de tus gestos**

Ya Rudolf Von Laban inició una magnífica aportación al trabajo con las calidades del movimiento gestual y corporal directamente implicado en la danza personal.

Según él un cuerpo en movimiento siempre está afectado por la gravedad y situaciones de resistencia física. Así, si mientras danzamos nos dejamos llevar por la fuerza de gravedad y apenas utilizamos la capacidad de resistencia para oponerse a dicha fuerza, estaremos trabajando la noción de pesadez y podemos llegar a imaginarnos a nosotros mismos como un peso, como algo duro o incluso pastoso pero sin fuerza para elevarse, difícilmente movable e incluso muy a ras del suelo.

Exponed algunos ejemplos de objetos, situaciones o movimientos que se adecuen a esta idea.

---

---

---

---

Si, por el contrario utilizamos al máximo, en nuestra danza, la capacidad de resistencia corporal contra la inevitable fuerza de gravedad, estaremos en predisposición de sentirnos ligeros y dúctiles, podemos llegar a vernos, como plumas, sensación de poseer alas, o incluso ser un muelle o una goma elástica flexible.

Exponed algunos ejemplos de objetos, situaciones o movimientos que se adecuen a esta idea.

---

---

---

---

Siguiendo la idea que hemos expresado en relación a la frase de Laban de que *un cuerpo en movimiento siempre está afectado por la fuerza de gravedad y la resistencia*, vamos a proponer el trabajo expresivo en base a materiales o materias comunes a nuestro entorno humano.

### **Situación 1.2.: representar calidades y características de materiales**

Por grupos de cinco vais a idear, ensayar y luego representar frente a todos, los movimientos y gestos que sugieren las características de un material concreto.

Por ejemplo:

El bote y rebote de un balón

*La imagen pegajosa y elástica de un chicle*

•Probad de representar el ejemplo del chicle desde que se saca de su envoltorio, se mastica, hasta que se hace una gran burbuja y explota.

•Describid ahora cuál es vuestro ejemplo de material:

---

---

---

---

•Ahora practicadlo juntando el movimiento del cuerpo de los cinco del grupo.



### **Situación 1.3.: seguimos representando calidades y características de materiales**

Por grupos de cinco vais a idear, ensayar y luego representar frente a todos, los movimientos y gestos que sugieren las características de un material concreto.

Por ejemplo:

*de la densidad y lubricidad del aceite frío hasta que se calienta y se fríen en el patatas chips.*

*La imagen pegajosa y elástica de un chicle*

•Primero provad de representar uno de dichos ejemplos.

•Describid ahora cuál es vuestro ejemplo de calidad y característica de un material concreto:

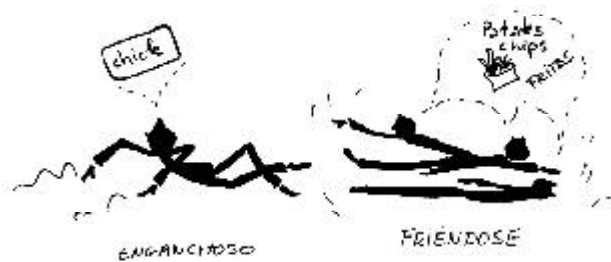
---

---

---

---

•Ahora practicadlo juntando el movimiento del cuerpo de los cinco del grupo.



## Situación 1.4: collage de historias

Los mismos grupos.

A la vista de todas las representaciones de características de materiales que cada grupo ha representado frente a los demás, describid una historia que pueda llegar a juntarlas todas.

Por ejemplo, con la idea que nosotros os hemos sugerido al principio podríamos pensar:

*las patatas se están friendo y la explosión de la burbuja del chicle provoca aire que apaga el fuego...el aceite se enfría de nuevo, las patatas se reblandecen y...*

ahora vosotros juntando todas las ideas surgidas

¡a ver que grupo es más original en describirla!

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Situación práctica 2: interpretación de ideas, imágenes y símbolos

Los documentos que contiene este segundo bloque de situaciones tienen un sentido muy concreto y específico, orientado a generar opiniones, reflexiones y proporcionar información en relación lo que supone la capacidad humana de bailar y de danzar.

Son documentos que se han elaborado en base a materiales escritos, imágenes fotográficas, imágenes de vídeo y músicas, aunque se aconseja que el educador pueda ampliarlo y seleccionarlo a su gusto y en función de la composición de cada grupo-clase.

Bajo este mismo criterio, el educador puede decidir abordar esta primera secuencia al principio o bien al finalizar distintas experiencias prácticas de danza.

Es decir, que en aquéllos grupos en que sea posible obtener mayor nivel de concentración y atención, se puede empezar con este tipo de reflexiones y documentos gráficos y didácticos iniciales; si, por el contrario estamos frente a un grupo que requiere siempre atender a un nivel de práctica y “desfogue” motriz inicial se puede bien hacer al final de varias secuencias, o bien se puede ir intercalando según se trabaje con música, con imagen de vídeo, con fotografía, con textos escritos, etc...

***Orientaciones didácticas*** para las actividades destinadas al alumno y alumna que se refieren a:

- Las sensaciones sobre imágenes fotográficas: el docente puede añadir otro tipo de imágenes, incluso algunas de los propios alumnos y alumnas bailando.

- Las sensaciones sobre músicas: es conveniente preparar *compact disc* sobre diversos registros musicales como, por ejemplo: clásico, *new-age*, *reegee*, música máquina, música de relajación, jazz, música tradicional, tema de película instrumental, ópera, tema de un anuncio televisivo conocido, diversos efectos de sonido...)

- En relación a las imágenes en vídeo, éstas pueden ir desde las propuestas en el apartado de recursos, más las que se puedan encontrar vía institucional, como las filmadas del trabajo del propio grupo, o similares que les ayude en su autoobservación o evaluación.



### **Situación 2.1.: dad vuestra opinión en relación a...**

Lee atentamente las siguientes frases interrogativas e intenta explicar por escrito lo que opinas. Luego pasaremos a comentarlo en voz alta al grupo.

¿Qué impulso irresistible ha llevado a los hombres, mujeres, ancianos, niños y jóvenes a bailar desde siempre?

¿Per qué en lugar de economizar sus energías para trabajar, para defenderse, las “desperdigamos” en movimientos aparentemente agotadores e inútiles?

Igualmente, cuando nos dedicamos a “mover el esqueleto” (una manera de decir que bailamos), ¿tenemos o no la sensación de estar perdiendo el tiempo?

Da tu opinión:

---

---

---

Pasamos a explicar nuestra opinión al grupo

### **Situación 2.2.: cómo son las sensaciones al bailar**

Estarías de acuerdo en que los humanos solemos bailar...por una necesidad interior de movimiento, de bienestar, de liberación, de comunicación con los demás...aspectos a veces difíciles de explicar en palabras.

SI

NO

¿Por qué?

---

---

---

*Tener la sensación de volar, ni en parapente, ni en globo ni en avión, Sino con el propio cuerpo...cuando saltas y te elevas del suelo luchando contra la fuerza de la gravedad...notar como los brazos pueden ser aspas de molino que cortan el aire o pueden abrazarlo o incluso acariciarlo; notar como todos los músculos y partes del cuerpo vibran y se mueven conjuntamente y que, en lugar de sentir cansancio, quieres moverte más y más...tienes ganas de seguir bailando.*

Intenta tu, ahora, describir sensaciones que se pueden experimentar al bailar

---

---

---

---

---

---

---

---

### **Situación 2.3.: estímulos en base a imágenes pictóricas y fotográficas**

Intenta describir qué tipo de danza y de sensación corporal transmite cada una de las siguientes imágenes.



(en Muñoz 1998:23)

Imagen 1

Comentario \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



(en Muñoz: 1998:1)

Imagen 2

Comentario \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



(en Muñoz: 1998:7)

Imagen 3

Comentario \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



(en Muñoz 1998, 25)

Imagen 4

Comentario \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



(en Muñoz: 1998, 15)

Imagen 5

Comentario \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## Situación 2.4: estímulos en base a la música

Intenta describir qué tipo de danza y de sensación corporal transmite cada una de las siguientes músicas; (se escogen las músicas según cada situación o grupo)

Música 1

Comentario \_\_\_\_\_

---

---

---

Música 2

Comentario \_\_\_\_\_

---

---

---

Música 3

Comentario \_\_\_\_\_

---

---

---

Música 4

Comentario \_\_\_\_\_

---

---

---



## **Situación 2.5.:estímulos en base a imágenes en movimiento**

Igualmente se escogen las imágenes adecuadas a la situación o grupo.

Describe lo que te ha sugerido cada una de las imágenes de vídeo.

### **Vídeo 1**

**Título:**

Comentario \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

---

### **Vídeo 2**

**Título:**

Comentario \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

---

## **Situación 2.6.: la danza como expresión humana más primitiva**

Bailar te permite tener sensación de vivir, de destapar una válvula interior de liberación a las opresiones de cada día, te permite experimentar de manera más intensa los sentimientos: deseo, temor, gratitud, humor, tristeza, alegría...

Y esto es justamente lo que ya las primeras comunidades humanas primitivas experimentaron.

Tenían necesidad de relacionar estos sentimientos individuales de cada individuo con la vida del grupo. Necesidad de sentirse amparado, abrigado, alimentado, defendido, reconocido por y en el grupo o comunidad.

Es una necesidad humana que siempre ha acompañado a hombres y mujeres desde sus orígenes, las pinturas rupestres, entre los vestigios más primitivos de la humanidad a los cuales tenemos acceso, nos muestran rituales y situaciones de danza.

Toda esta necesidad de vida en grupo junto con observar los fenómenos naturales que les rodeaban, llevó a esos hombres y mujeres de tiempos prehistóricos a elaborar formas artísticas: danza, pintura, música, palabra...a través de las cuales expresar y dar a conocer sus sentimientos y vivencias.

Así en un principio todas éstas formas de expresión estaban íntimamente relacionadas y unidas en un mismo sentido, podríamos decir entre espiritual y mágico.

Con el fluir de los tiempos se fueron potenciando formas y vías de desarrollo cultural cada vez más específicas, de manera que dichas formas de expresión se han ido diversificando y especializando por separado hasta llegar a nuestros tiempos actuales, en que,

curiosamente aparece una tendencia a querer unir o combinar diversas de estas expresiones o artes.

A su vez, ese sentido mágico primitivo, también fue perdiendo fuerza ante las manifestaciones culturales cada vez más explícitas, pero no nos engañemos, por el sentido práctico y racional de nuestras culturas actuales contemporáneas, aún sigue habiendo algo de espiritual y de mágico en esas artes, en el hecho de bailar...de ahí que, como ya hemos comentado, sea muchas veces difícil expresar en palabras.

### Situación práctica 3: al son de la música

Iniciaremos esta secuencia con un tanteo inicial de conocer cuáles son las músicas, canciones y melodías que los alumnos y alumnas conocen y su grado de significatividad. Por tanto la primera hoja recoge un cuestionario que nos ayudará a detectar sus conocimientos previos así como ayudarnos a “ponernos al día” como educadores.

Para las actividades que seguidamente proponemos aconsejamos poseer una selección de músicas variadas y otras pueden provenir de las aportaciones de los propios alumnos y alumnas.

#### **Situación 3.1.: todos a bailar**

Todo el grupo se distribuye en un gran círculo y en el centro se sitúan dos personas, a ser posible el propio profesor o profesora - para ayudar a romper el hielo- y otro alumno o alumna que el docente sabe que puede “dar marcha” al grupo al bailar.

Al son de una música bien animada y de tiempos claramente marcados, los del centro se han de coordinar, sin pensar, para moverse y bailar con un gesto bien concreto que todos los demás deberán imitar.

Pasados unos segundos cada uno de la pareja del centro va a buscar a un compañero o compañera para que lo supla al centro del ruedo y así se forma una nueva pareja al azar que, igualmente improvisa algún movimiento de danza que los del círculo imitan.

Cuando se hace este cambio de parejas, todos dejamos de bailar y animamos con palmadas, al son de la música, el cambio de parejas.

Y así sucesivamente hasta que no quede nadie sin haber bailado al centro.



Igualmente se pueden ir dando nuevas consignas durante el transcurso de la actividad, por ejemplo “formas redondas; formas robóticas ; saltando etc.



### Situación 3.2: en base a tus temas preferidos

¿Recuerdas que títulos musicales y/o autores de música te gustan más?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

¿Por qué?

---

---

---

---

---

¿Qué títulos musicales y/o autores de música clásica conoces y di si te gustan o no?

---

---

---

---

---

---

---

¿Qué músicas de anuncios de televisión o de películas te han llamado la atención?

---

---

---

---

---

---

---

### Situación 3.3: la pista de patinaje

Es una actividad que se ha de proponer en base a una música melódica con ritmo marcado pero no excesivamente lento ni rápido -p.ej Michael Nyman: *The Piano* (tema 4, *the heart asks pleasure first*), tema cuyo título ya sugiere lo que se pretende en esta actividad.

Se pretende que todo el grupo se mueva individualmente sin chocar como si estuviesen deslizándose -patinando- sobre un inmenso lago de hielo.

Esta actividad se propone para trabajar básicamente los siguientes aspectos:

Cuestiones de habilidad motriz y colocación de la estructura corporal:

no se corre ni se salta, se baja el centro de gravedad flexionando de manera suave y continua las piernas, arrastrando lo más ágilmente posible los pies por el suelo despegándolos de él lo mínimo posible. Ello implica:

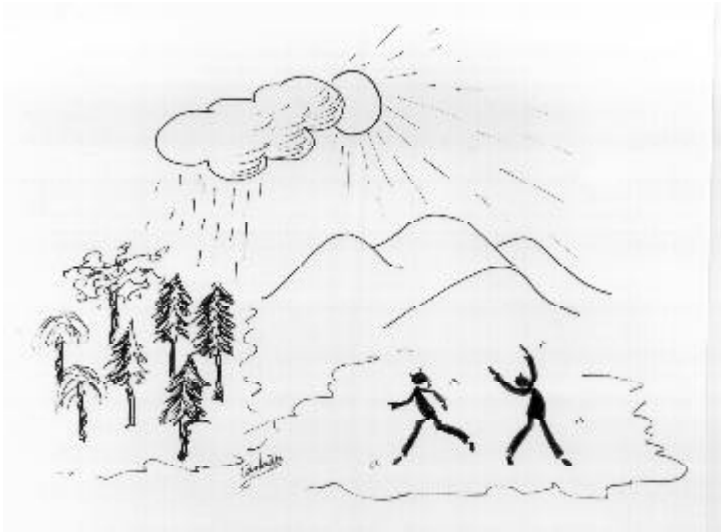
- concienciar de la importancia de utilizar la planta de los pies como apoyo básico del ser humano (la actividad mejora substancialmente cuando se puede hacer sin zapato deportivo, con los calcetines de deporte y sobre un suelo agradable (sintético o de madera o parquet);

- bajar el centro de gravedad del cuerpo para proporcionar *el efecto muelle de las piernas* de subir y bajar ágilmente el cuerpo;

- liberar el movimiento de los brazos, al coordinar el impulso de los movimientos, obligando a que los extiendan en un movimiento ondulante con la sensación de *“abarcando todo el espacio y el aire que tenemos alrededor del cuerpo”*, en lugar de flexionarlos como si corrieran

### **Situación 3.4.: la creatividad y el simbolismo emocional**

- se evita que el alumno o alumna se sienta inhibido delante de los demás, como puede ocurrir en la actividad 1, ya que aquí todo el mundo se mueve a la vez en base a unas consignas determinadas;
- generar una situación simbólica que nos pueda proporcionar:
  - la sensación de libertad de movimiento que se siente al deslizarse al patinar (aunque no se sepa, se intuye esa sensación);
  - poder pensar que no estas en el patio o sala del instituto, sino patinando sobre un lago helado entre abetos y montañas.



Se puede modificar la actividad en base a las siguientes consignas:



Intentamos pasar (patinando) muy cerca de los demás pero sin chocar ni cortar el paso, propiciando así tener que girar, ir de lado o hacia atrás.

- girando en base al impulso de los brazos y el giro de cabeza, liberando más el movimiento de las cervicales.

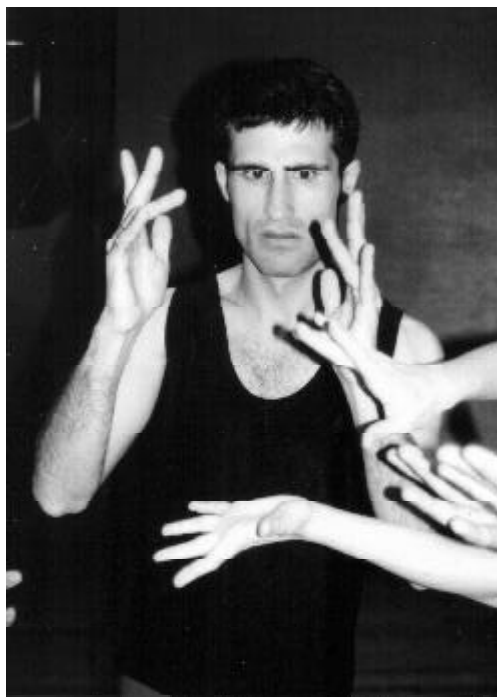
- patinando por parejas sin tocarse y moviéndose en distintas direcciones y uno alrededor del otro, es decir no ir sólo en línea recta.

- igualmente, por tríos, por grupos de cuatro.

- sugerimos algún salto

- o perseguir el movimiento de una de nuestras manos o brazos, o los dos, que quieren escaparse de nosotros...





### Situación 3.5: coreografamos los deportes

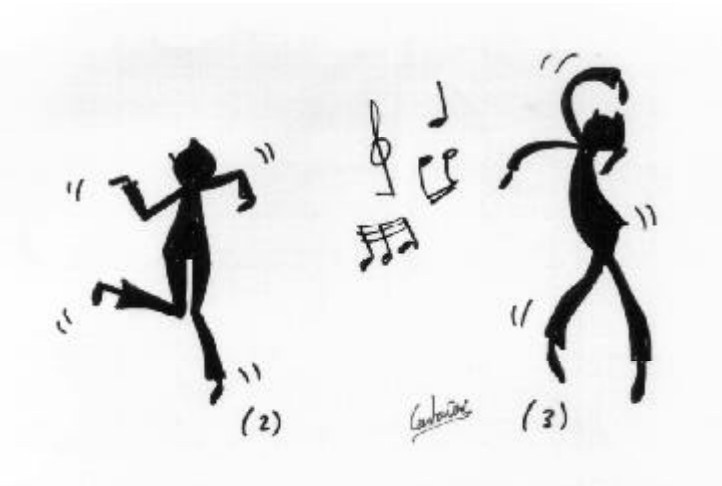
Es un tipo de trabajo que ya hemos apuntado en otras ocasiones (Castañer, 1995).

De entrada, decir que el objetivo de trabajo de este tipo de actividades se centra en:

Abordar el aprendizaje de habilidades y de técnicas de los diversos deportes a través de la coreografía que nos sugiere la música y la danza (en su sentido amplio y no estricto de técnicas específicas).

#### Actividad 1

Bajo la motivación de una música actual, según momentos, modas, etc.- se experimentan y ensayan distintas habilidades básicas tales como desplazamientos, saltos, giros, equilibrios... Se buscan las mil y una maneras de variaciones que podemos ejecutar de estas acciones.



## Actividad 2

A partir de la actividad anterior, se juntan varias de las acciones surgidas obteniendo así las primeras situaciones de encadenamiento coreográfico sencillo que todo el grupo va asimilando.

Con ello se consigue un buen nivel de relación y de distensión grupal.

## Actividad 3

Se distribuye al grupo bien por parejas bien en grupos de cuatro o cinco, cada uno de los cuales puede escoger entre centrar la actividad en base al voleibol, al baloncesto (son los más adaptables a esta actividad) o, si lo prefieren a otro tipo de deporte.

Se trata de adecuar elementos coreográficos similares a los vistos en la actividad anterior con las habilidades y técnicas de cada uno de los deportes (pases, botes, tiro de gancho, toque de dedos, fintas...)



## Actividad 4

Durante 15 a 20 minutos, cada subgrupo elabora su propia “coreografía deportiva”, para posteriormente presentarla frente al gran grupo.

## EPÍLOGO

### El calidoscopio gestual de la danza y de la expresión corporal.

*Artículo publicado en la revista del MICAT-1999*

El lenguaje corporal es, en cierta medida, el lenguaje del silencio y es precisamente en el ámbito de la danza donde toma un gran relieve.

A pesar de que es la palabra, reina del mensaje verbal hablado o escrito, la que solemos preciar y reconocer, a nadie se nos escapa que, más o menos intuitivamente, todos captamos los mensajes de orden no-verbal, los cuales “muerden” más profundamente en las manifestaciones afectivas humanas que los de orden verbal.

La danza, en su manifestación práctica genera una secuencialidad de gestos continua (continuidad cinestésica) que se inscribe invariablemente en el espacio y en el tiempo, cada gesto crea un *continuum* de movimiento tal que prepara el gesto siguiente; pero es una preparación que bien puede anunciar al gesto siguiente (p.ej. tras un salto, una amortiguación bien hecha) generar incógnita y sorpresa sobre él (p.ej. tras un salto, una caída intencionada de todo el cuerpo al suelo).

A su vez los gestos que encontramos en la danza pueden «ser bailados» en un extenso abanico de posibilidades que van desde el gesto figurativo, como unidad signíca cargada de significación visible al espectador, al gesto abstracto que «estalla» en múltiples ideas significativamente distintas a cada espectador. Así pues, podemos comprender como cada tipo de danza, según su idiosincrasia se acoge en mayor o menor medida a gestos de tipo abstractivo o de tipo figurativo.

Con todo ello abrimos la posibilidad de crear no sólo un *mensaje estético* sino *inteligible* cargado de simbolismo y de significación.

De hecho, aspectos como la actitud corporal, la mirada, el espacio interindividual, de la misma manera que las palabras y los grafismos pueden ser considerados como unidades sígnicas cargadas de significación.

Sobre esta línea de ideas, podríamos llegar a considerar que cualquier tipo de danza es un lenguaje corporal significativo no sólo de una forma de percibir el mundo sino de evolucionar en él; pero no hay que olvidar que junto a esa codificación en términos de signos o símbolos posturo-gestuales, la danza es en su esencia pura acción motriz.

Es por ello que se utiliza la danza como medio de construcción de la *imagen corporal* de forma conjunta al *esquema corporal* el cual nos proporciona la técnica y la ejercitación de los movimientos.

Sólo hace falta poner en movimiento nuestro cuerpo y nuestra mente para captar la certeza de que *la palabra se fija en todas y cada una de las articulaciones de nuestro cuerpo*.

Tras haber trabajado con pura técnica y con medios expresivos y coreográficos diversos, hablar de danza creativa es para mi tener la posibilidad de jugar con un calidoscopio gestual real y tangible que deviene un auténtico *collage* móvil de ideas y de formas coreográficas.

La posibilidad de que al dar vueltas y vueltas a un mismo tema te pueda aparecer una realidad nueva y, en cierta manera diferente es, concretamente, el efecto calidoscpico.

Es una posibilidad de "saber hacer" cautivadora y a su vez motivadora tanto para la tarea docente, en relación a engranar contenidos de trabajo, como para la creación coreográfica y en cuanto a la creación coreográfica y a las posibilidades ilimitadas para la creación del lenguaje creativo del cuerpo.

Quien, en un sentido quiera guiarse por esta manera de hacer, fácilmente captar que cualquier acción puede transformarse hasta

una infinidad de matices. ¡ Genial ! ¡ fascinador!, pero, cuidado, este gran margen de libertad, que -de manera similar a otras manifestaciones artísticas- alguien puede aplicar en la composición coreográfica, corre el riesgo de hipertrofiarse con el peligro de caer en el *todo es válido* hasta el punto en que, puestos en el rol del espectador, se empieza a captar una actitud, me atrevería a decir, anoréxica ante un exceso de producción.

Con esta reflexión quiero referirme al uso paradójico, de doble vertiente, que comporta este uso calidoscópico y que deriva en dos grandes maneras de hacer. Esto es fácilmente observable cuando analizamos los espectáculos y producciones de danza contemporánea, que es una de las disciplinas que, en cierta manera, esta más cerca del sentido creativo de la.

La más óptima es cuando se utiliza esta infinita combinatoria en generar algunos hilos conductores que el espectador puede reseguir, bien por coherencia significativa, bien, por tocar alguna fibra pulsional sensible, emotiva, provocadora, innovadora...

La otra vía radica en quien la utiliza por el puro placer de combinar de manera placentera y aleatoria posturas, gestos y actitudes corporales, a la manera en que Fromont (1981), en base a la aportación bergsoniana de *l'évolution créatrice. (1919) (1963)*. ha sabido comunicar al decir “ Nuestro cuerpo es, pues, una especie de barro biológico en el cual se imprime el universo que nos rodea y que después lo expresa”.

Esta última de experimentar la danza es ciertamente su verdadera esencia, pero es tan propia del bailarín y de la bailarina, del coreógrafo y coreógrafa que, si no se sabe hacer una aproximación social, difícilmente es aprehensible por el mundo exterior, por aquellos que contemplan una producción de danza en formato de espectáculo.

Es el riesgo de generar piezas y producciones coreográficas de larga duración con un vocabulario gestual repetitivo en demasía

que suelen resultar tediosas, faltas del tamiz técnico o ideológico que logre un efecto de credibilidad.

Opiniones, críticas y valoraciones habladas o escritas de los espectáculos de danza contemporánea y, por extensión, las situaciones de danza creativa, siempre son difíciles de formular; es comprensible que resulte de mal hacer toda traducción escrita - siempre lineal- del alud de gestos y movimientos que implica toda producción coreográfica.

Es menester no olvidar que la peculiaridad de toda producción, y más cuando esta se basa en la palabra del gesto no es nunca reproducible cuando se lee de manera impresa lejos de la inmediatez sensorial que el propio espectáculo o producción creativa genera en los espectadores o receptores.

Con todo ello entroncamos en un doble efecto liberador y, a su vez, alienador de este caleidoscopio gestual de la danza debido a la dificultad de comprensión del lenguaje dancístico, aun a pesar de ello, considero que ahí radica el verdadero reto: jugar con la narratividad no convencional del discurso, con su condición abstractiva ante la falta de soporte de la escritura sígnica.

Los diferentes lenguajes expresivos emplean y, a su vez, generan, un sistema de signos peculiar, podríamos decir que incluso se valen de una semiótica propia y específica que les ofrece la esencia de su producción.

En este sentido, el poeta es un creador de metáforas con las cuales representa los gestos de las cosas y hace que ciertos textos nos susciten gestos propios de experiencias similares ya vividas. Así podemos encontrar bellísimos ejemplos como cuando Maria Mercè Marçal, en lengua catalana, observa:

“Vincla mirades fins a fer-ne l’arc  
per les sagetes rutilants dels mots.”



*Encorva miradas hasta hacer un arco  
para las flechas rutilantes de las palabras*

Imaginemos por un momento como podríamos cada uno de nosotros, con nuestras condiciones, llegar a traducir palabras como estas de tan elevada carga descriptiva en una cadena de gestos corporales.

No existe un sistema gestual codificado comparable al propio del lenguaje verbal, a causa de ello, cuando nos es necesario *actuar* disponemos de una gran iniciativa de invención y de creación, pero desde el momento en que nos es necesario comunicar y, por tanto, hacer comprensible nuestra actuación, hemos de optar por una dinámica simbólica que sea accesible a los receptores.

Nuestra civilización, la estipulada por la occidental, entiende el cuerpo como sometido al texto, *es el relieve visible del verbo*.

El cuerpo emerge como el habla entre los agujeros del discurso ya que acostumbramos a “verlo” sólo en los momentos de silencio cuando, en realidad, esta siempre presente. Le hemos reservado un estatus inferior al del habla verbal a pesar de estar siempre condenado a entrar en la escena temporal, espacial y social, continua y cambiante.



## Bibliografía

ARANGUREN, J.L. (1986): *La comunicación humana*. Madrid: Tecnos.

BARA, A. (1975) : *La expresión por el cuerpo*. Buenos Aires: Búsqueda.

BATESON, G y RUESCH, J (1984): *La nueva comunicación*. Barcelona: Paidós

BERGSON, H (1919): *L'évolution créatrice*. París: Alcan. Trad. cast: (1963): *La evolución creadora*. Madrid: Aguilar.

CASTAÑER, M. y CAMERINO, O (1991), 3º edición 1996: *La educación física en la enseñanza primaria* . Barcelona: INDE.

CASTAÑER, M. y CAMERINO, O (1992), 2º edición 1996: *Unidades didácticas para primaria* . Barcelona: INDE

CAMERINO, O. y CASTAÑER, M (1990) (3ª edición 1996): *Mil y un ejercicios y juegos de recreación*. Barcelona: Paidotribo.

CASTAÑER, M. (1999): *La danza y sus aplicaciones motrices*. Barcelona: Inde.

CASTAÑER, M (1999): *El lenguaje expresivo y perceptivo del cuerpo*. Barcelona: Inde.

CASTAÑER, M (1996): *Pedagogia del gest i missatge no verbal*. Col.lecció Argent Viu\_(IV premio de ensayo pedagógico. Fundació Joan Profitós). Lleida: Pagès editors

CASTAÑER, M (1992): *La comunicación no-verbal del educador físico: construcción de un sistema categorial de*

observación y de análisis del comportamiento cinésico. Tesis Doctoral publicada.

CASTAÑER, M Y TRIGO, E (1995) : *Interdisciplinariedad curricular. en la enseñanza primaria. Propuestas de trabajo.* Barcelona: INDE

CASTAÑER, M Y TRIGO, E (1995) : *Interdisciplinariedad curricular en la enseñanza secundaria. Propuestas de trabajo .* Barcelona: INDE

CASTAÑER, M. en VVAA (1999): *La educación perceptivo-motriz* Barcelona: Paidotribo

CASTAÑER, M. en VVAA (1999): *La danza* Barcelona: Paidotribo

CASTAÑER, M. en VVAA(1999): *El esquema corporal* Barcelona: Paidotribo

CASTAÑER, M (1996): *La metodología observacional aplicada al análisis de la comunicación no-verbal del discurso docente* en el reading de Del Villar, F: *La investigación en la enseñanza de la educación física.* Universidad de Extremadura.

CASTAÑER, M y TRIGO, E: (1997): *Monogràfic d'interdisciplina curricular. Revista Aula*

CASTAÑER, M (1989): *Interés educativo de la Gimnasia Rítmica Deportiva Apunts n° 9*

CASTAÑER, M (1989): *El suport musical en la Gimnasia Rítmica Deportiva Apunts n° 11*

CASTAÑER, M (1989): *La Danza-Jazz. Apunts n° 11*

CASTAÑER, M Y CAMERINO, O (1991): Una proposta de sistematització dels elements constituents de la motricitat infantil *Apunts n° 25*.

CASTAÑER, M (1993): *La comunicación no-verbal del educador físico. Análisis del comportamiento cinésico. Perspectivas de la educación física. n° 9. Inef León*

CASTAÑER, M (1993): *La comunicació no-verbal de l'educador físic. Apunts n° 33*

EKMAN,P (Comp.) (1976) : Body Movement and Voice Pitch in Deceptive Interaction. *Semiotica*,16: 1,23-27.

FROMONT, M.F. (1981): *El mimetismo en el niño*. Barcelona: Herder

FROSTIG,M y MASLOW,P (1984): *Educación del movimiento. Teoría y práctica*. Buenos Aires: Panamericana.

JOUSSE, M. (1974) : *L'anthropologie du geste*. Mayenne: Gallimard.

MARIAS, J. (1987): *Antropología metafísica*. Madrid: Alianza Universidad.

MOTOS, T. (1983): *Iniciación a la expresión corporal*. Madrid: Humanitas.

MUÑOZ, ,V (1998): *La danza*. Valencia: La máscara.

NERUDA, P. (1978): *Veinte poemas, de amor y una canción desesperada: Para que tú me oigas*. Buenos Aires: Losada.

PIAGET, J. (1978): *La equilibración de las estructuras cognitivas*. Madrid.: Siglo XXI.

PUJADE-RENAUD, C. (1974): *Expression corporelle, langage du silence*. París: E.S.F.

WATZLAWICK, P.; HELMICK, J. y JACKSON, D.D. (1983): *Teoria de la comunicación humana*. Barcelona : Herder.

# **Biblioteca Básica de Creatividad Aplicada**

## **Fundamentación teórico-aplicada**

***A criatividade como disciplina científica.*** Fernando de Sousa.

***EDUCREA(TE): enseña - aprende a ser creativo. La creatividad motor esencial de la renovación de la educación.*** David de Prado.

***Intuición.*** Doris Shallcross.

## **Tecnocreática: métodos creativos**

***Torbellino de Ideas.*** David de Prado.

***Analogía Inusual.*** David de Prado y Elena Fernández.

***Relajación Creativa: técnicas y experiencias.*** Martina Charaf.

***365 Creativaciones.*** David de Prado.

## **Creatividad expresiva: lenguajes e inteligencias creadoras**

***La palabra sorprendida: técnicas creativas de escritura.*** Rosa M<sup>a</sup> Cazón y Paula Vázquez.

***Creatividad Dramática.*** Tomás Motos.

***El potencial creativo de la danza y la expresión corporal.*** Marta Castañer.