

LOS DANZANTES INDUSTRIA CULTURAL
Personería Jurídica 0289 del 25 de agosto de 1987

Memoria

3^{er} FORO-TALLER NACIONAL SOBRE DANZA POPULAR

Agosto 4 al 9 de 1992 – Funza (Cundinamarca)



TEMA:

- **FACTORES DEL MOVIMIENTO DANZADO:**
El peso. / El espacio. / El flujo. / El tiempo rítmico.

1. DESCRIPCIÓN DEL EVENTO.

1.1 **La Asociación Los Danzantes, Industria Cultural**, Organizo, financio y obtuvo la colaboración de Colcultura y el patronato de artes y ciencias.

1.1.1 **Comité organizador**

Cesar Monroy
Luz Mery Cardona
Mónica Monroy
Mario Monroy
Gloria Zárate
Natalia Zárate

2. ASISTENTES.

ANTIOQUIA.

Rubén Darío Vargas. - Medellín.

BOYACÁ.

Jesús A. Granados - Duitama.
María Bernarda Balagera - Belén.
Jorge Ferney Cubides - Sogamoso.
Felisa Hurtado - Duitama.

CASANARE.

Donaldo Torrado - Yopal.

CAUCA.

Lola Hurtado - Silvia.

CÓRDOBA.

Carolina de Peña - Montelibano.
Raomir Florián - Montelibano.
José Heriberto Mosquera - Ayapel.
Guillermo Ávila - Sahagún.

CUNDINAMARCA

Luis Eduardo Echeverri - Bogotá.
Gloria Inés Beltrán - Bogotá.

Lilian Parada - Bogotá.

Gustavo Rodríguez - Bogotá.

Rosa M. Rojas - Tabio.

Zully L. Zarama - Guatavita.

CHOCO.

Ninoska Salamandra M. - Quibdó.

MAGDALENA.

Roosevelt González - Santa Marta.

Donaldo Ruivas - Santa Marta.

Omar Gastelbondo - Ciénaga.

META.

Luz Mary González - Villavicencio.

Diego Fernando Rojas - Villavicencio.

Vilma Roa Santos - Villavicencio.

José de Jesús Pedroza - Villavicencio.

Audenago Mayorga - Granada.

NARIÑO.

Soraya Yazmin Parra - El Tambo.

NORTE DE SANTANDER.

Doris Serrano Monroy - Cúcuta.
Meiber Osorio Salcedo - Cúcuta.

SANTANDER.

Diana Gabriela Echeverri – B/manga.
Mauricio Gómez Rueda – B/bermeja
Maira Gazabon – B/bermeja.
Fabiola Meneses M. - B/bermeja.
Javier Zambrano R. - B/bermeja.
Carlos Alberto Vásquez – B/Bermeja.

VALLE DEL CAUCA.

Noralba Vázquez C. - Tulua.
Gustavo Repiso - Sevilla.
Oscar Ríos - Sevilla.
Santiago Arboleda - Cali.
Luis Jorge Vanegas Barreto - Cali.
Susana Cabrera - Cali.
Ma. Esperanza Ríos - Cali.
Gilberto Ulloa Franco - Buga.
Reinel Agudelo Tello - Buga.

2.3. **TEMA DE ANÁLISIS.**

“El movimiento danzado étnico”.
Dictado por el maestro Cesar Monroy.

2.3.1. Subtemas:

“Factores del movimiento”.

- El Peso.
- El Equilibrio.
- El Espacio.
- El Flujo.
- El Tiempo.

Metodología: Foros, conversatorios, y talleres.



3. DOCUMENTO FINAL.

Factores del movimiento danzado

(Composición coreográfica)

Es una guía de trabajo desarrollada en sus escuelas y numerosos talleres dictados por el autor en varios lugares del país. el texto se basa en un estudio de Rudolf Labán y ha sido enriquecido con una serie de ejercicios prácticos orientados hacia la toma de conciencia de los conceptos expuestos.

REALIZADO Y SISTEMATIZADO POR:
Cesar Monroy.

1. EL PESO

1.1 GRAVEDAD, PESO Y ESFUERZOS

La masa es la cantidad de materia en un cuerpo, mientras que el peso es la fuerza de atracción que experimenta ese cuerpo debido a la gravedad terrestre. Todo objeto y ser vivo está sujeto a las leyes de la gravedad, y el centro de gravedad es el punto donde se concentra todo el peso de un cuerpo. El ser humano, sin pretenderlo, está sujeto y desafía la gravedad. El peso se contrarresta con la fuerza muscular, que proviene de los esfuerzos, expresión de la energía vital, generando impulsos nerviosos que activan los músculos.

OBJETIVO

La comprensión de la fuerza gravitacional terrestre y el uso de los esfuerzos como expresión de la energía interna son fundamentales.



EJERCICIOS

- a. Caminar hacia adelante, luego hacia atrás, y saltar girando para caer flexionando las rodillas y golpeando el suelo. (Con movimientos de brazos y acompañados de percusión).
- b. Manteniendo los pies en el suelo, bajar lentamente el cuerpo y luego levantarse gradualmente. (Siguiendo el ritmo.)
- c. Repetir el ejercicio anterior, primero en puntas de pie y luego en talones. (Alternando ritmos si es posible).

COMENTARIOS

Dividir a los participantes en grupos pequeños para analizar los resultados de los ejercicios. Es esencial convertir el peso en energía y usarla para evitar la inercia mediante acciones contrarias. El flujo continuo y preciso de los músculos y los tendones hasta llegar a la inmovilidad activa refleja un proceso vital. Es importante recrear equivalentes a las mutaciones naturales y mantener la energía y la resistencia en la espina dorsal. La percepción externa se vuelve delicada al usar el peso mínimo.

De experiencias anteriores se ha observado que:

- En la fase inicial se percibe subjetivamente más el peso, con una sensación de presión hacia abajo al levantarse.
- Existe una tendencia a bajar más rápido debido al cansancio.
- El control del peso es más complejo cuando los pies están en contacto con el suelo, siendo más fácil en puntas de pie debido a la concentración del peso.
- Al apoyarse en los talones, donde los huesos son planos y menos entrenados, se experimenta una mayor fuerza de atracción.

EJERCICIOS

- a. En el suelo, acostados boca abajo en fila, cada persona rueda sobre los demás, tomando conciencia del peso de cada compañero.
- b. Una persona acostada boca abajo y otra encima boca arriba, se desplazan sintiendo el peso constante en esta posición.
- c. Correr llevando a un compañero a cuestas ("tuta" o "tún-tún") hasta un punto acordado, luego intercambiar roles. Percibir el peso y los esfuerzos involucrados.



COMENTARIO

Es interesante convertir estos ejercicios en competencias lúdicas, manteniendo el enfoque en la reflexión sobre la gravedad, el peso y los esfuerzos.

EJERCICIOS

a. En círculo, sentir el peso de una pelota imaginaria y pasarla entre los compañeros utilizando solo:

- Pies y piernas.
- Caderas, pelvis y glúteos.
- Pecho, espalda y hombros.
- Brazos, manos y cabeza.
- Todo el cuerpo.

b. Organizar un partido de básquetbol o voleibol donde la pelota imaginaria tenga peso real.

COMENTARIO

Crear la ilusión de un peso real para los observadores, manteniendo la atención en la fuerza con la que se lanza la pelota, su volumen, trayectoria, armonía y concentración durante el juego.

EJERCICIOS

a. Caminar mientras se mira fijamente a un compañero, tomando conciencia del pie que está soportando el peso. A una señal convenida, todos deben decir en qué pie están apoyados. (Acompañar con percusión alternando el ritmo.)

b. Los movimientos son dirigidos por el ritmo de la percusión. Cuando cesa, se indica cuántos apoyos tiene el cuerpo, y se crea una escultura individual ingeniosa rápidamente.

c. Formar grupos pequeños para crear esculturas abstractas y hermosas, primero con seis apoyos, luego con cinco, hasta llegar a una.

d. Repetir la escultura anterior, pero con cinco apoyos.

e. Crear una nueva escultura solo con cuatro apoyos.

f. Realizar una escultura con tres apoyos.



- g. Construir una escultura solo con dos apoyos.
- h. Formar una escultura con un solo apoyo.
- i. Crear una escultura sin ningún apoyo.

COMENTARIOS

Reflexionar sobre la calidad de los esfuerzos al trabajar en equipo y la atracción gravitacional concentrada en un punto específico del cuerpo.

EJERCICIOS

- a. Pararse con los pies paralelos y las rodillas flexionadas. Transferir el peso del cuerpo al pie derecho y luego al izquierdo, repitiendo continuamente en movimiento lento.
- b. Repetir el ejercicio anterior, pero levantando la pierna que no soporta el peso corporal sin perder el esfuerzo.
- c. Con el cuerpo apoyado en un pie, cruzar la pierna libre por detrás y sentarse sobre el talón que sostiene el peso. Luego, levantar el cuerpo y alternar la acción.
- d. Manteniendo una pierna ligeramente doblada, apoyar el pie de la pierna cruzada por detrás y girar hacia atrás, realizando un rollo completo hasta llegar al suelo. Después, incorporarse nuevamente.
- e. Apoyado en un pie, cruzar la pierna libre por detrás y realizar un rollo hacia atrás, apoyándose en la nuca y los pies. Luego, reincorporarse.
- f. Realizar un rollo completo como en el ejercicio anterior, pero esta vez cayendo sobre las puntas de los pies antes de incorporarse.
- g. Ejecutar el rollo completo, cayendo sobre las puntas de los pies y luego levantarse.
- h. Con las piernas separadas en segunda posición, lanzar el cuerpo hacia adelante y hacer un arco hacia atrás, contrayendo todo el cuerpo al regresar.



COMENTARIO

En estos ejercicios, es esencial que la mente no dirija el movimiento, sino que la memoria corporal sea la guía.

DESARROLLO INTRAUTERINO

La vida intrauterina comprende dos etapas distintas: en la primera, el embrión se desarrolla de manera inmóvil, mientras que las membranas y el líquido que lo rodean crecen rápidamente.

En la segunda etapa, el embrión adquiere movimiento y la capacidad de reaccionar a estímulos externos, mostrando una especial sensibilidad a partir del sexto mes. Durante este período, puede percibir estímulos auditivos, visuales y gustativos, así como experimentar sensaciones y aprender, aunque con una complejidad menor que un adulto.

El feto se prepara para la vida postnatal de manera similar a un atleta que se entrena antes de una competencia. Aunque no necesita respirar, su diafragma realiza movimientos respiratorios, y aunque no necesita alimentarse, ingiere líquido amniótico.

El saco amniótico, una burbuja llena de líquido que envuelve al feto, actúa como una barrera protectora contra golpes y cambios bruscos de temperatura. La lubricación que proporciona este líquido facilita la libertad de movimientos esenciales para el desarrollo óseo y muscular. "Flotando en el líquido amniótico, se siente ingrávito, ligero como un pájaro, ágil y vivaracho como un pez".¹

OBJETIVO

La toma de conciencia del grado de influencia de la gravedad en estos movimientos fetales iniciales es fundamental.

EJERCICIO

Crear una breve escena coreográfica que represente estas primeras actividades móviles del feto.

EJEMPLO: "El bebé ha flotado en su propio océano durante ocho meses. Esta mañana despierta, abre los ojos, bosteza y patalea con energía. Su cordón umbilical se balancea cerca de sus inquietos dedos. Juega brevemente con él, luego se lleva las manos a la boca y succiona su pulgar mientras escucha los latidos del corazón materno y los sonidos del

sistema digestivo. Escucha a su madre hablar con su padre y, interesado, deja de succionar para prestar atención. Cuando la madre comienza a caminar, el movimiento lo mece suavemente hasta que vuelve a dormirse"¹.

COMENTARIO

Hay dos aspectos importantes de tener en cuenta al realizar este ejercicio:

- a. Conocer el fascinante mundo del feto, lo cual nos permite saber hasta dónde influye sobre él, la ley de la gravedad.
- b. No dejar que la euforia del montaje escénico (movimientos) primen sobre el objetivo propuesto.

TRABAJO DE PARTO Y ACTIVIDADES TEMPRANAS

Durante el parto, la mujer despliega gradualmente su energía vital, que se transforma al momento de dar a luz. A medida que el bebé desciende por el canal del parto, su cabeza y cuerpo rotan ligeramente en respuesta a la resistencia del piso pélvico y la curvatura del canal. Con cada contracción, el bebé desciende un poco más, provocando un abultamiento en el perineo de la madre. Al coronar la cabeza del bebé, generalmente sale mirando hacia un lado para alinear los hombros con la apertura vaginal y pueda nacer el resto del cuerpo.¹

OBJETIVO

Entender la variación en los movimientos del recién nacido debido a su exposición directa a la fuerza de la gravedad.

EJERCICIO

A partir del montaje anterior, mostrar el trabajo de parto y actividades tempranas del infante (0 a 3 meses), enfatizando como es afectado el bebe por la ley de la gravedad.

Es importante, tener en cuenta los siguientes aspectos:

¹ Procrear "Trabajo de parto"



“Apartar las piernas del centro del cuerpo y lanzar golpes con los brazos para aflojar la posición esférica, en forma de balón, que el cuerpo adopta durante el estado embrionario.

(...)Los movimientos son bilaterales, ambas piernas patean simultáneamente. Los movimientos son relativamente rápidos y se repiten rítmicamente a intervalos más o menos regulares. Los movimientos flexibles o indirectos de todo el cuerpo, incluyen torsiones y rotaciones, a cualquier velocidad”²

COMENTARIO

El bebé supera el peso de sus miembros utilizando una fuerza muscular relativamente alta, sin un propósito práctico evidente más que el deseo instintivo de desarrollar sus esfuerzos físicos. El aumento en el número, intensidad y refinamiento de estos esfuerzos representa la expresión de su energía interna en desarrollo.

ETAPAS DE LA LOCOMOCIÓN

Durante el primer año de vida aparecen acciones a consecuencia de la oportunidad de usar el cuerpo, que se suma a la maduración de algunos tejidos nerviosos, a la expansión y aumento de complejidad del sistema nervioso central, al crecimiento de los huesos y de los músculos. Se observa una amplia variedad, en las edades a las que se alcanza las más importantes etapas de locomoción.³

OBJETIVO

Conciencia del impacto de la gravedad en la maduración del desarrollo psicomotor.

EJERCICIO

Montar un esquema sobre la evolución de las cinco primeras etapas de locomoción de un niño:

- De 3 a 4 meses
 - *Sostiene la cabeza.
 - *Gira la cabeza.

² Laban Rudolf “Danza educativa moderna” Pgs 24-25.

³ Laban Rudolf “danza educativa moderna”.

- *Palpa y coge objetos.
- *Lo sientan con apoyo.

-De 5 a 6 meses

- *Estando boca arriba, se voltea.
- *Estando boca abajo, trata de desplazarse.
- *Intenta despegar el estómago del piso.
- *Agarra objetos y los puede intercambiar de mano.

-De 7 a 8 meses

- *Se sienta solo.
- *Puede permanecer de pie con ayuda.
- *Puede comer solo, pan o galletas.

-De 9 a 10 meses

- *Si esta acostado se puede incorporar (Sentarse, gatear, de pie con ayuda).
- *Las piernas sostienen el peso de su cuerpo, agarrándose de algo.
- *Gatea.

-De 11 a 12 meses

- *Se sostiene en pie.
- *Agarrado da pasitos de lado.
- *Imita acciones.⁴

COMENTARIO

En este punto es crucial detenerse en el trabajo para sumergirse en un análisis más detallado sobre:

- a. El impacto de la gravedad en el vientre materno y durante el primer año de vida.
- b. El proceso de aprendizaje del manejo del peso.
- c. La intervención de los esfuerzos.

⁴ Educar "Los padres son maestros." No 10.



EJERCICIO:

Los grupos previamente organizados seleccionarán una danza tradicional, preferiblemente representativa de una región cultural, para analizarla y montarla con los objetivos indicados.

COMENTARIO

Estimular el conocimiento concreto teórico-práctico de la danza seleccionada para el estudio.

SENSACIONES ESTÁTICAS Y CENESTÉSICAS

EL EQUILIBRIO Y LA ORIENTACIÓN

En el hombre como en los animales, el mantenimiento del equilibrio es el resultado de la asociación de movimientos reflejos coordinados entre sí y determinados por:

SENSACIONES TÁCTILES: Por ejemplo, la presión, ejercida sobre la piel de la superficie de sostén.

SENSACIONES CENESTÉSICAS: Dadas por los músculos, tendones y articulaciones.

SENSACIONES VISUALES Y SENSACIONES LABERÍNTICAS:

Cuya acción sobre los centros nerviosos, determinan las contracciones musculares necesarias para el mantenimiento o el restablecimiento del equilibrio en todas las posiciones y movimientos del cuerpo, como la marcha, el salto, la natación, la carrera, etc.

ANÁLISIS DEL EQUILIBRIO

La vida es el continuo nacer y morir del movimiento. La danza como parte de la vida permanece en la cuerda floja de la constante inestabilidad.

OBJETIVO

Tomar conciencia de la habilidad para mantener el equilibrio, así como de la sensación de dirección, amplitud y rapidez de todos los movimientos de la cabeza y el cuerpo completo.



EJERCICIOS

- a. Percibir el equilibrio en posición de pie, con los brazos estirados frente al cuerpo y los ojos cerrados, luego con una flexión parcial de las rodillas.
- b. Experimentar el equilibrio corriendo a diferentes ritmos y en distintos espacios.
- c. Percibir el equilibrio al correr y frenar repentinamente.
- d. Girar continuamente, detenerse bruscamente con los pies juntos y los brazos separados al frente para experimentar la pérdida de equilibrio.
- e. En grupo, crear una escultura donde el equilibrio sea el elemento fundamental.
- f. Presentar un juego que destaque el equilibrio.
- g. Realizar una danza que resalte el equilibrio.
- h. Representar una pantomima donde el equilibrio sea destacado.

COMENTARIO:

Es crucial destacar que, en los ejercicios anteriores, el sentido del equilibrio sea verdaderamente el punto central.

2. EL ESPACIO

Este concepto suele generar confusión, ya que se refiere más a la postura de la persona en relación con el espacio que a las áreas por las que puede moverse.

Podemos dividirlo en dos aspectos:

1. El espacio personal, conocido como "kinesfera": Se describe como una burbuja de aire que nos rodea, ya sea que estemos en movimiento o en reposo, y está delimitado por el alcance de nuestras extremidades.
2. El espacio general: La trayectoria que se realiza desde el primero hacia otro punto del segundo es crucial.

NIVELES DEL MOVIMIENTO

Dentro del espacio personal, se puede lograr una variedad de movimientos modificando el nivel. El nivel bajo implica estar cerca del suelo o tener diferentes partes del cuerpo en contacto con él; el nivel medio se encuentra entre la posición agachada y de pie, es decir, entre el nivel bajo y el alto; mientras que el nivel alto implica una elevación completa del cuerpo o de partes del mismo, como un salto o una extensión hacia arriba.

Estos niveles se pueden llevar a cabo con diferentes grados de extensión:

- Naturales, cuando el objetivo está al alcance de las partes dinámicas del cuerpo.
- Bajos, cuando la extensión ocurre a mitad del movimiento.
- Amplios, cuando el estiramiento es exagerado.

OBJETIVO

Lograr dentro del espacio personal, modificar con gran variedad el nivel del movimiento.

EJERCICIO:

- a. Diseñar un esquema con movimientos fluidos que se realicen cerca del suelo o con diferentes partes del cuerpo en contacto directo con él.
- b. Elaborar un esquema con movimientos lentos que transiten entre la posición agachada y de pie.
- c. Crear un esquema de movimientos naturales que incluyan extensiones hacia arriba.

COMENTARIO

Tener en cuenta los movimientos rápidos, lentos y naturales, como también los niveles propuestos.

MOVIMIENTOS CORTOS EN EL ESPACIO

Pequeñas partes del cuerpo, con sus propias partes centrales, pueden también viajar a cierta distancia en el espacio, aunque tal vez una sola

muy corta. (los labios se proyectan hacia afuera al hacer una mueca de desilusión, o se contraen por temor.)

OBJETIVO

Entender los movimientos de las pequeñas partes del cuerpo en el espacio.

EJERCICIO:

Interactuar utilizando las expresiones faciales de una persona sordomuda.

COMENTARIO

Darle énfasis a los movimientos gesticos (cara).

EXTENSIÓN Y CONTRACCIÓN

La extensión y la contracción es otro aspecto del movimiento en el espacio, que nos relaciona de dos diferentes maneras con el mundo exterior y su interrelación puede darse tanto en secuencia como simultáneamente. La extensión de los músculos, o acción de estirarse, puede ser un movimiento parcial o de todo el cuerpo, (los bostezos constituyen un buen ejemplo). Alargamos, cada vez que queremos extender. Utilizamos la palabra extensión, asignando la energía utilizada para estirar, es decir alargar.

Podríamos decir, que lo opuesto es la contracción tendiente a disminuir visiblemente, la línea, superficie o volumen del cuerpo en su totalidad o en una de sus partes.

OBJETIVO

Realizar ejercicios de extensión y contracción para comprender plenamente otro aspecto del movimiento en el espacio.

EJERCICIO

- a. Ejecutar una danza folklórica en la que los movimientos de extensión y contracción sean fundamentales.
- b. Elaborar esquemas centrados en movimientos de extensión y contracción.



COMENTARIO

La clara percepción de la expansión y la contracción del tórax durante la espiración contribuye a nuestra experiencia corporal en el espacio. Esta percepción puede considerarse como la "vida" del espacio, su "respiración", y está estrechamente vinculada con la fisiología de la respiración.

PLANOS PARA UBICACIÓN

Es la situación de la persona en el plano especial, en el piso o superficie sobre la cual se halla. Una línea central vertical divide el espacio en dos partes iguales. Cada una de estas partes se subdivide en cuatro y cada una de las cuatro en otras dos para dar un total de nueve posiciones, que se denominan así:

Centro, centro izquierda y centro derecha, lateral izquierdo o derecho y las cuatro posiciones intermedias.

El espacio se divide también horizontalmente con tres líneas, resultando así cinco posiciones equivalentes a las cinco líneas del pentagrama

OBJETIVO

El conocer la posición en que se encuentra ubicada una persona espacialmente.

EJERCICIO:

Seguir la orden que le indica el punto en el plano espacial donde debe colocarse.

ESPACIOS INTERIORES INVISIBLES QUE SON VISIBLES

Se construyen relaciones físicas en el espacio, pero en el espacio mental no hay relación; entendiéndose lo que uno proyecta sobre otro, partiendo de su espacio mental, de su universo íntimo.

OBJETIVO

Hacer que la proyección de espacios mentales, sean visibles.

EJERCICIO

a. Recordar el ejercicio con la pelota imaginaria. En esta ocasión, los pequeños grupos deben crear y hacer que sus compañeros visualicen el

lugar donde se juega, el clima (si es de día o de noche), la topografía, el volumen y peso de la pelota, su trayectoria, color, etc.

b. En el juego de mímica, representar una corta historia donde los elementos y espacios imaginarios sean visibles

COMENTARIO

El espacio y la danza tendrían que ser, en conclusión, la visualización de nuestros espacios interiores invisibles.

UBICACIÓN EN EL ESPACIO

Lo podemos definir con palabras concretas: Es el estar en determinado lugar.

OBJETIVO

La comprensión real de ubicarse correctamente en el espacio, durante el desarrollo de un esquema.

EJERCICIO:

a. Ubicación, niveles y expresiones. Cada participante elige cinco lugares diferentes (llamados "nidos") en el salón de clase y se ubicará en cada uno de ellos con un compañero distinto. Por ejemplo, en el primer nido (de cada pareja) todos se acostarán uno sobre el otro; en el segundo, deberán estar estrechamente abrazados, etc. Cada nido representa una expresión corporal y nivel diferente. Quien se equivoque de nido o pareja, o llegue en último lugar, queda fuera del ejercicio.

b. Espacios amplios y reducidos:

- Danzar tomados estrechamente por la cintura como un ciempiés (espacio reducido).
- Exclamar el nombre de un compañero y seguirlo muy cerca, a nivel medio, bajo o alto (espacio reducido).
- Fluir rápidamente por el salón de clase sin chocar con nadie. Los que choquen quedan fuera del ejercicio (espacio amplio).
- En espacios amplios, desplazarse y detenerse como "estatuas" al recibir una orden. Se evalúa quién está mejor ubicado en el espacio.
- Recurrir a juegos infantiles populares y analizar cuáles son de espacios amplios, reducidos o ambos, al igual que las danzas tradicionales.



COMENTARIO

Es de gran valor sistematizar experiencias y propuestas nuevas.

UBICACIÓN MÉTRICA Y ASIMÉTRICA

La formación métrica se define como la ubicación con igual medida. En la formación asimétrica las personas están colocadas desigualmente.

OBJETIVO

El análisis teórico-práctico de los conceptos anteriormente expuestos.

EJERCICIO:

Mostrar una breve revista gimnástica pasando de diseños métricos a los asimétricos.

SÍNTESIS

Efectuar una composición coreográfica que contenga:

- Niveles del movimiento.
- Movimientos cortos en el espacio.
- Extensiones y contracciones.
- Planos para la ubicación.
- Orientación espacial.
- Espacios invisibles.
- Espacios amplios y reducidos.
- Ubicación métrica y asimétrica.

3. EL FLUJO DEL MOVIMIENTO

El flujo del movimiento en la danza es una expresión dinámica y fluida que impulsa el movimiento corporal de los bailarines. Se refiere a la sensación de continuidad, conexión y fluidez que se experimenta al realizar una serie de movimientos en armonía con la música y el ritmo, permitiendo una expresión emocional y una sensación de libertad. Además de la ejecución de pasos técnicos, implica la transición suave entre movimientos, la conexión con la respiración y la exploración creativa del espacio.



OBJETIVO

Comprender y aplicar el concepto de flujo del movimiento en la danza para lograr una ejecución dinámica y fluida de los movimientos corporales.

EJERCICIO

En grupos representar actividades de flujos cotidianos. Ejemplos: Vehicular, sanguíneo, peatonal, etc.

FORMAS DEL FLUJO

El flujo del movimiento impregna todas nuestras funciones y acciones, actuando como un vehículo para liberar tensiones internas perjudiciales. Además, sirve como medio de comunicación entre las personas, ya que todas nuestras formas de expresión, como el habla, la escritura y el canto, son guiadas por este flujo dinámico y fluido.

OBJETIVO

Vivenciar la diferencia entre las formas de los flujos angulares y curvos.

EJERCICIO

El dibujo o la escritura en el aire de diseños grandes o pequeños se puede intensificar aún más al escribir números o letras (por ejemplo, iniciales de nombres) en todas las direcciones dentro de la esfera de movimiento.

El incremento gradual en el tamaño del diseño debe abarcar finalmente la mayor extensión posible de la esfera de movimiento; los diseños deben ejecutarse con la mayor fluidez posible. Se puede utilizar el giro en redondo mientras se escribe en el aire para aumentar el flujo y la flexibilidad.

Es importante experimentar la diferencia entre los diseños angulares y los curvos; por ejemplo, la distinción entre un triángulo y un círculo de igual tamaño, realizados en la misma posición

COMENTARIO

La danza, entendida como una inmersión total en el flujo del movimiento, nos pone en contacto más intenso con un medio que transporta e impregna todas nuestras actividades.



Es evidente, por lo tanto, que el valor educacional de la danza se debe en parte a la universalidad con que se emplea el flujo de movimiento en nuestra vida y, también en parte, al acto de inmersión total en ese medio.

IGUALES MOVIMIENTOS EN LA DANZA QUE EN EL TRABAJO

La práctica en el empleo del flujo de movimiento permitirá a la persona valerse de su movilidad para todos los fines prácticos que persigue en su vida cotidiana. La ayuda que brinda la destaca el hecho de que el hombre utiliza las mismas formas de movimiento en la danza que en el trabajo, aunque dispuestas de diferente modo. en vez de trasladar objetos, el cuerpo mismo es trasladado en el espacio y, mientras en el trabajo se golpean, presionan y retuercen objetos, en la danza se ejecutan esas mismas acciones por el valor que en sí mismas tienen.

OBJETIVO

El reconocer los fines prácticos de los movimientos cotidianos dispuestos en la danza de diferentes modos.

EJERCICIO

Crear una acción laboral cotidiana que tenga sentido concreto, llevándola luego a la danza, donde el cuerpo sea el protagonista.

COMENTARIO

En el baile, la persona practica la ejecución fluida de muchas acciones corporales que se realizan diariamente con propósitos prácticos; de esta manera, adquiere una valiosa preparación para enfrentar las diversas demandas físicas de la vida cotidiana. La inmersión total en un medio de vida tan esencial como el movimiento tiene la ventaja de intensificar la experiencia de acciones corporales útiles en la práctica.

LA EXPERIENCIA DEL FLUJO DE MOVIMIENTO

En una acción que puede ser detenida y contenida sin dificultad en cualquier momento durante el movimiento, el flujo esta conducido.

En una acción en la que es difícil detener el movimiento de manera súbita, el flujo esta libre o fluido.

Así como una acción súbita revela que el esfuerzo subyacente "es rápido", una acción confinada o fluida revela que el esfuerzo subyacente "esta conducido o fluido".



OBJETIVO

Definir los conceptos de libre y conducido.

EJERCICIO

- a. Con movimientos de evidente flujo conducido, crear una composición con la acción presionar.
- b. Con movimientos de evidente flujo libre, crear composición con la acción de dar latigazos leves.
- c. Alternando los flujos conducidos y libres, realizar un esquema dando puñetazos flotando.
- d. Retroceder. Acción realizada generalmente con flujo conducido.
- e. Dar toques ligeros. Acción realizada generalmente con flujo libre.

COMENTARIO

Las cualidades de estable y lábil del movimiento son aspectos fundamentales del espacio. el factor de movimiento flujo, tal como lo expone Laban, se basa en el concepto de liberación y conducción. el hecho del movimiento en la danza se desarrolla a partir de la interacción de esas dos fuerzas, así como de los estados alternativos de labilidad y estabilidad. el exponente final de cada uno de estos últimos estados solo se logra en los momentos culminantes, de mayor excitación y absoluto reposo. La mayoría de los movimientos de la danza reciben la influencia de los dos estados simultáneamente, y fluctúan entre ambos.

LIBERACIÓN Y CONDUCCIÓN

Inventar y ejecutar secuencias de movimiento que nos ayuden a tomar conciencia de esta fluctuación constituye un estudio provechoso. Dichas secuencias deben abarcar movimientos con un máximo de cambio en el área central del cuerpo, así como periodos en que sea cuidadosamente controlado y de acuerdo con la atracción gravitacional. Esto puede llevar a un tema de baile en que las intenciones y respuestas imaginativas y personales del bailarín originen los estados de ánimo o las posibilidades dramáticas de su contenido.



OBJETIVO

Toma de conciencia de la fluctuación entre la liberación y la conducción.

EJERCICIO

Inventar y ejecutar secuencias de movimientos que puedan ser contenidos sin dificultad o difícil de detener de manera súbita.

COMENTARIO

Las diversas posibilidades de combinación, así como la fluidez y continuidad de las formas de movimiento, incluyendo su estabilización y las pausas que se producen.

Al crecer, adquirimos cierto dominio de esas combinaciones como algo natural y junto con ciertas aptitudes específicas que necesitamos en la vida cotidiana, desarrollamos ciertas formas habituales de ejecutarlas. La danza como medio educacional provoca variadas respuestas en el esfuerzo de una persona, las cuales, en el contexto de la danza, se dirigen hacia la creación de un todo significativo. Los componentes mentales, físicos y emocionales del movimiento de la danza tienen que aparecer en acciones definidas del cuerpo y, por su intermedio, en formas dotadas de sentido en el espacio. De lo contrario, no se dará lugar a danza alguna que pueda llegar a brindar al bailarín una experiencia estimulante, una posibilidad de acrecentar su sensibilidad y enriquecer sus respuestas. La técnica de la danza debe dirigirse a ese fin. por lo tanto, los ejercicios no solo tendrán que ser rítmicos, dinámicos y claros en su forma, sino que deben también ejecutarse con conciencia interior de toda la forma del movimiento. esto, a su vez, afectará lo que Laban denomino el "Pensamiento en función del movimiento", que puede estimularse de manera tal de hallar variaciones, desarrollos, contrastes, así como nuevas transiciones vínculos. De ese modo el vocabulario de movimientos de una persona se desarrolla gradualmente e incluye formas de movimiento básicas y universales.

Cuando hemos adquirido cierto vocabulario básico y comenzamos a pensar en función del movimiento, podemos perfeccionar el dominio de la ejecución de unidades o secuencias de movimiento. La evolución técnica en la danza educacional va unida a una comprensión del contenido del movimiento. Se trata de un proceso lento con muchos estadios de maduración, aunque en cada etapa debe lograrse una unidad de acción, pensamiento y sentido.

4. TIEMPO O PERIODO

Cualquier traslación del cuerpo o de sus partes de una posición a otra en el espacio lleva su tiempo. Por lo tanto, además de su forma, cada movimiento se caracteriza por la longitud o extensión de tiempo que requiere podemos establecer la relación del tiempo que toma un movimiento respecto del tiempo que lleva otro que lo precede o sucede. Llamamos a esta relación el ritmo temporal del movimiento.

OBJETIVO

Comprender el concepto tiempo como duración, lapso o periodo.

EJERCICIO

- Diseñar un esquema en donde el cambio de una posición a otra, tenga lapso de tiempo diferente.
- Conformar coreografía con traslaciones de las partes del cuerpo con tiempos distintos en espacio reducido y nivel alto.
- Dar velocidad a nuestras acciones con el paso del tiempo, incluyendo la aceleración y su opuesto.

COMENTARIO

El movimiento comienza al dejarse un punto en el espacio, y continua por uno o varios más hasta que se llega al punto terminal. Cada tramo entre los puntos exige cierto lapso o periodo. Cuando el movimiento se detiene, concluye el trayecto a través del tiempo y del espacio.

La iniciación de un nuevo movimiento lleva al siguiente punto de tensión por ulteriores tramos de espacio y tiempo. El punto de detención interrumpe el movimiento en el espacio, pero su duración en el tiempo puede formar parte del desarrollo rítmico de una secuencia de movimientos y medirse en relación con los lapsos precedentes y sucesivos del movimiento en el espacio.

Todo movimiento se caracteriza por dos factores: La forma creada por tramos espaciales y los ritmos creados por los lapsos ejecutados ambos por el cuerpo o algunas de sus partes.



LOS TIEMPOS RÍTMICOS

En esencia, los tiempos rítmicos son una herramienta esencial para los bailarines porque les proporcionan una estructura y una guía para su movimiento en relación con la música. Al interpretar y seguir los tiempos rítmicos de la música, los bailarines pueden sincronizar sus movimientos con el ritmo y los patrones musicales. Esto les permite expresar la energía, el estado de ánimo y el carácter de la música a través de su movimiento corporal, creando una conexión armoniosa y expresiva entre la música y la danza. Los bailarines utilizan los tiempos rítmicos para transmitir emociones, contar historias y comunicarse con el público de una manera que va más allá de las palabras.

OBJETIVO

Analizar el movimiento como una combinación de tiempos rítmicos, identificando y describiendo cómo los patrones y acentos del ritmo influyen en la ejecución y expresión de los movimientos corporales en la danza.
Principio del formulario

EJERCICIO

Elaborar una secuencia de movimientos conscientes o inconscientes, con el objetivo de lograr una composición espacial satisfactoria, donde los patrones y acentos del ritmo influyan en la ejecución y expresión de los movimientos corporales en la danza.

Principio del formulario

COMENTARIO

En esta composición, se espera que los patrones y acentos del ritmo musical tengan una influencia significativa en la forma en que se realizan y expresan los movimientos corporales. Esto implica que el bailarín debe estar atento al ritmo de la música y utilizarlo como una guía para la ejecución de sus movimientos, permitiendo que el ritmo influya en la forma en que se mueve y se expresa a través de su cuerpo. La intención es crear una conexión cohesiva entre la música y la danza, donde el ritmo musical se refleje y se traduzca en el movimiento corporal, contribuyendo así a la expresión artística y emocional de la danza.

Principio del formulario



LOS DANZANTES INDUSTRIA CULTURAL

©
1992

