



EDUCACIÓN ARTÍSTICA

1er Grado

DANZA 1

Apuntes



TELEsecundaria



EDUCACIÓN ARTÍSTICA

DANZA 1

1er Grado

SEP
SECRETARÍA DE
EDUCACIÓN PÚBLICA



TELsecundaria

Secretario de Educación Pública
Aurelio Nuño Mayer

Subsecretario de Educación Básica
Javier Treviño Cantú

Dirección General de Materiales Educativos

Coordinación general
María Cristina Martínez Mercado

Coordinación académica
Claudia Elin Garduño Néstor
Adriana Rojas Lima

Revisión de textos
Rosa María Núñez Hernández
Alejandra Monserrat Castillo Robledo
Arianna Barriga Gallegos

Ilustración de portada
Marco Tulio Ángel Zárate

Formación y corrección
Dirección Editorial

Agradecemos el apoyo iconográfico de las siguientes instituciones:
Consejo Nacional para la Cultura y las Artes
Instituto Nacional de Bellas Artes
Centro Nacional de las Artes
Centro Nacional de Investigación, Documentación, Información y Difusión de la Danza "José Limón"

Primera edición, 2008
Octava reimpresión, 2016 (ciclo escolar 2016-2017)

D. R. © Secretaría de Educación Pública, 2008
Argentina 28, Centro,
06020, Ciudad de México

ISBN: 978-968-01-1679-9 (obra completa)
ISBN: 978-968-01-1681-2 (Danza 1)

Impreso en México

DISTRIBUCIÓN GRATUITA-PROHIBIDA SU VENTA

Universidad Pedagógica Nacional
Coordinación general

Rosa María Torres Hernández

Coordinación pedagógica
Alma Dea Cerdá Michel

Elaboración de textos
Alejandra Ferreiro Pérez

Ilustración de interiores
Jessica Gabriela Coronado Zarco

Revisión
María Yolanda Quiroz Arce

Presentación

9 Bloque 1. Sentir y pensar nuestro cuerpo

- 11 Secuencia 1. El cuerpo como medio de expresión y comunicación
41 Secuencia 2. Posibilidades expresivas del cuerpo, a partir de la exploración con estímulos externos
63 Secuencia 3. El cuerpo y su relación con la cultura

83 Bloque 2. Elementos de la danza

- 85 Secuencia 1. Preparación y alineación corporal
110 Secuencia 2. Exploración y experimentación de movimientos en el espacio, utilizando elementos del tiempo y del ritmo
149 Secuencia 3. Géneros de danza y oferta dancística de los medios

169 Bloque 3. Cuerpo, movimiento y subjetividad

- 171 Secuencia 1. Valoración de las manifestaciones dancísticas en el entorno sociocultural. Identificación de las formas atribuidas para el uso del cuerpo en hombres y mujeres
183 Secuencia 2. Comunicación de ideas y emociones, incorporando elementos básicos del tiempo y el ritmo (pulso, compás, acento o ritmo)
199 Secuencia 3. Importancia de la danza como parte de la vida de una persona y de una sociedad

211 Bloque 4. Preparación para el montaje dancístico (danza con fines rituales y sagrados)

- 213 Secuencia 1. Contexto sociocultural y características de la danza con fines rituales
224 Secuencia 2. Preparación para el montaje dancístico

249 Bloque 5. Escenificación de la danza (danza con fines rituales y sagrados)

- 251 Secuencia 1. Escenificación de una danza con fines rituales
275 Secuencia 2. Valoración de una danza con fines rituales como parte del patrimonio cultural de México

Presentación

La Secretaría de Educación Pública, comprometida con la comunidad de telesecundaria —autoridades, docentes, alumnos, padres de familia—, se dio a la tarea de fortalecer el modelo de enseñanza-aprendizaje de esta modalidad educativa. Este modelo fortalecido ofrece materiales que apoyan de manera significativa la comprensión y dominio de los contenidos de los planes de estudio vigentes.

La serie de Apuntes Bimodales de Telesecundaria está desarrollada para que maestros y alumnos compartan un mismo material a partir del trabajo de proyectos, estudios de caso o resolución de situaciones problemáticas. Con este objetivo se han desarrollado secuencias de aprendizaje que despiertan el interés de los alumnos por la materia, promueven la interacción en el aula y propician la colaboración y la participación reflexiva, además de que emplean una evaluación que orienta las decisiones tanto del docente como del alumno y establecen estrategias claras de vinculación con la comunidad.

Estos materiales, que la SEP pone ahora en manos de alumnos y maestros, expone de manera objetiva los temas, conceptos, actitudes y procedimientos necesarios para un mayor y mejor entendimiento de cada una de las materias que comprende la serie.

El empleo de estos Apuntes Bimodales y las sugerencias que brinde la comunidad de telesecundaria darán la pauta para el enriquecimiento y mejora de cada una de las ediciones de esta obra que busca contribuir a una educación equitativa y de calidad en el país.

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA

EDUCACIÓN ARTÍSTICA

DANZA

Bloque 1

Sentir y pensar nuestro cuerpo

Secuencia de aprendizaje 1

El cuerpo como medio de expresión y comunicación

Propósito

- Acercar a los estudiantes al conocimiento de la mecánica del movimiento corporal y sus posibilidades expresivas.

Temas

1. El cuerpo como medio de expresión y comunicación

- 1.1 Uso del cuerpo como medio de expresión y comunicación de emociones, sentimientos e ideas en diferentes situaciones
- 1.2 Exploración de las posibilidades de movimiento del cuerpo
- 1.3 Exploración de las calidades de movimiento

Contenido

Nuestro cuerpo es el medio que nos permite conectarnos y de esta forma conocerlo. El cuerpo percibe lo que pasa en nuestro entorno, pero también se percata de lo que nos ocurre internamente. Es el "lugar" donde ocurren nuestras experiencias, por eso el cuerpo es el enlace entre nuestro interior y el exterior. Gracias a él podemos compartir con otros nuestros sentimientos, emociones e ideas: es nuestro canal privilegiado de comunicación. Y esta comunicación será más eficiente y más profunda en la medida que analicemos nuestro cuerpo y desarrollemos conscientemente sus posibilidades expresivas. Para lograrlo es necesario "habitar el cuerpo": explorarlo para descubrir nuevas sensaciones y nuevas formas de movernos. ¿Alguna vez has pensado que tu cuerpo tiene características únicas?

Describe algunas de esas características:

Cuando describiste tu cuerpo muy probablemente sólo te referiste a los rasgos físicos de la cara, el color de la piel o de los ojos y la estatura. Ahora añade otras características de tu cuerpo como: la silueta, la complexión, el largo de las piernas y brazos, la forma de las manos, la forma de la cabeza y el tono muscular.

Observa las características del cuerpo de algunos de los miembros de tu familia y compáralas con la descripción que hiciste de tu propio cuerpo. Encuentra las diferencias y anótalas en el siguiente cuadro.

YO	PARIENTE 1	PARIENTE 2	PARIENTE 3

1.1 Uso del cuerpo como medio de expresión y comunicación de emociones, sentimientos e ideas en diferentes situaciones

Al explorar los rasgos y la forma de nuestro cuerpo, encontramos que tiene características propias, únicas, que nos diferencian de los demás. Si observamos cuidadosamente a nuestros abuelos, padres y hermanos podremos identificar en sus gestos y formas de moverse un "aire de familia", que nos hace parecidos, que nos identifica. Y si comparamos los movimientos de los miembros de nuestra comunidad con los de algún visitante de una región o ciudad distante percibiremos diferencias en los modos de comer, caminar, sentarse o bailar. Podemos descubrir cómo se han grabado en el cuerpo las huellas de nuestra cultura, del medio en que nos hemos desarrollado y de nuestra familia. Estas huellas se manifiestan en las formas de expresión y comunicación que usamos todos los días.

Los mexicanos tenemos fama de fiesteros y bailadores, de manera que seguramente has participado en alguna fiesta familiar o baile popular, y que tienes algún pariente o vecino que destaca por su habilidad de bailar.



Foto: Christa Cowrie, "La descarga", en *La vida de la escena la escena de la vida. Obra fotográfica*, México, INBA/CENIDI-Danza, 2005.

Identifica algunos gestos, posiciones o movimientos que realiza tu pariente o vecino. Describelos, dibújalos o bien busca alguna fotografía que los ilustre.

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

¿Has pensado en que con esos movimientos se expresan sentimientos y emociones? ¿Puedes identificarlos en alguno de los gestos, posiciones o movimientos que describiste?
¿Cómo?

¿Has visto esos mismos gestos, posiciones o movimientos en algún otro lugar que no sea tu comunidad, ya sea por televisión, periódicos, revistas o porque has estado de visita en otro estado o comunidad? ¿Puedes descubrir las diferencias? Escríbelas:

¿Encuentras contrastes en los modos en que expresan sus emociones y sentimientos? Detállalos:

Ahora piensa en alguna fiesta religiosa. ¿En tu comunidad hay algún grupo de danzantes que participe en la fiesta del santo patrono del pueblo o del barrio? En caso afirmativo, describe o dibuja algunos de los gestos, posiciones y movimientos característicos

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____



Danza de Chinelos, Tixtla, Guerrero, Archivo personal de Alejandra Ferreiro, 1998.

¿Sabes si esos gestos, posiciones y movimientos tienen algún significado? Discute con tus compañeros los significados que ustedes encuentran. Expliquen en qué aspectos son reconocibles.

En caso de que en tu comunidad no existan grupos de danzantes, busca en revistas, libros o películas, alguna danza o baile. Obsérvala detenidamente y describe o dibuja los principales gestos, posiciones y movimientos característicos.

<hr/>	
---	--

Además de los gestos, las posiciones y los movimientos, existen otros elementos visuales en los cuales podemos "leer" los significados de la danza. Estos elementos son: los trajes típicos y los diseños coreográficos. Describe, dibuja o busca fotografías de alguno de estos elementos:

En nuestro país también se acostumbra que en las fiestas cívicas, particularmente el 15 de septiembre o el 20 de noviembre, luego de la ceremonia oficial, participe algún

grupo folklórico o bien un grupo de danzantes. Compara las emociones, las formas y las intenciones con que se expresan los danzantes y bailarines en: las fiestas religiosas, las ceremonias cívicas, las fiestas familiares y en otras situaciones sociales.

Comunicamos emociones y sentimientos y lo hacemos con intenciones diferentes. Las variadas formas de expresión que utilizamos tienen un toque personal, pero también muestran lo que compartimos con los miembros de la comunidad o de la región a la que pertenecemos. Las formas de movimiento que compartimos nos identifican. Conocer las formas de expresión de distintas culturas enriquece nuestra vida. Una de las formas en que podemos hacerlo es a través de las danzas que los pueblos han creado para expresarse.

1.2 Exploración de las posibilidades de movimiento del cuerpo

Hemos dicho que nuestro cuerpo es el lugar donde ocurren nuestras experiencias y que el cuerpo enlaza nuestro interior con el exterior y lo que pasa afuera con lo que nos ocurre internamente. De ahí que para mejorar esta capacidad sea preciso, analizarlo, explorar sus posibilidades de movimiento y desarrollarlas de acuerdo con nuestras propias características y necesidades. Podemos comenzar con la exploración de las acciones básicas que todos los humanos podemos realizar (Hutchinson, cfr. Ferreiro y Lavalle, 2006).

Nuestra anatomía nos permite realizar tres acciones básicas: flexionar, extender y rotar o girar. Las articulaciones de nuestro cuerpo y los conjuntos de músculos que mueven los segmentos de nuestras extremidades nos permiten flexionar y extender, así como girar en bloque con todo nuestro cuerpo, o rotar (Hutchinson, cfr. Ferreiro y Lavalle, 2006).

El concepto de **flexión** sugiere acciones como doblar, curvar, enrollar, cerrar, estrechar, retraer hacia el centro del cuerpo, contraer, plegar, volverse pequeño, encogerse, etc. Estas ideas pueden hacernos recordar diferentes imágenes, tales como un caracol que se retrae hacia su caparazón, sentarse sobre las cucillas, una flor que se cierra, una raíz que se enreda en un tronco, una hoja de papel que se dobla o se arruga, tocar un trombón, enrollar una manguera, etc.

¿Recuerdas algún animal que se enrosque o se flexione? Escríbelo.



Foto de Paloma Gómez Mino y Karime Ruiz en Ferreiro, Alejandra y Lavalle Josefina, *Desarrollo de la creatividad por medio del movimiento y la danza. Paquetes didácticos*, México, CONACULTA/INBA/CENIDI-Danza José Limón, Biblioteca Digital, 2006.

Piensa en otras acciones cotidianas, o bien en movimientos de animales o plantas en las que encuentres flexiones. Elige cuatro o cinco movimientos, y ejecútalos.

La **extensión** también puede asumir e involucrar distintas ideas de movimiento: alcanzar, alargar, estirar, abrir, separar, ampliar, ensanchar, expandir, crecer o alejarse del centro del cuerpo. La manera de interpretar una extensión dependerá de las diferentes razones que tengamos para extendernos. Podemos pensar en distintas imágenes, por ejemplo: estirarnos para bostezar, extender el cuerpo para alcanzar algo, el crecimiento de un tallo, un gato que se arquea cuando se le eriza el pelo, las hojas de una flor que se abre frondosa, las alas de un pájaro cuando vuela, etc.

Piensa en acciones cotidianas ya sea tuyas, de animales o plantas en las que reconozcas que se realizan extensiones.

La flexión y la extensión forman pareja, pues generalmente el uso de una le sigue al de la otra. Alcanzamos un objeto, pero inmediatamente lo atraemos hacia nosotros para usarlo o para verlo de cerca. Recordemos en cuántos momentos de nuestra vida cotidiana flexionamos nuestro cuerpo y lo extendemos sin percatarnos de ello; por ejemplo, en las noches dormimos "encogidos" o en posición fetal, pero por las mañanas nos despertamos y nos "estiramos"; al respirar nos "inflamos" y nos "desinflamos", es decir, llenamos nuestros pulmones y dejamos escapar el aire.

Piensa en otras acciones cotidianas o en los movimientos de los animales y las plantas, en las que luego de una flexión siga una extensión, o en los que una extensión lleve a una flexión. Recrea algunos de los movimientos.



Foto de Paloma Gómez Mino y Karime Ruiz en Ferreiro, Alejandra y Lavalle Josefina, *Desarrollo de la creatividad por medio del movimiento y la danza. Paquetes didácticos*, México, CONACULTA/INBA/CENIDI-Danza José Limón, Biblioteca Digital, 2006.

Ahora explora las posibilidades de flexión y extensión utilizando diferentes partes del cuerpo: cabeza, brazos, codos, muñecas, manos, torso, cintura, etc. Piensa en algunas imágenes que te permitan explorar estos movimientos dándoles algún sentido (es decir, que expresen una sensación, sentimiento, emoción o idea). Por ejemplo, puedes imaginar que tus manos y dedos se convierten en fuegos artificiales y que de los dedos continuamente salen luces y fuego (puedes realizar el movimiento incorporando todo el cuerpo, pero enfatizando el movimiento de las manos y dedos).

Imagina que eres un pintor que utiliza las manos para producir sus pinturas: concéntrate en el movimiento de las manos que deslizan suavemente la pintura por la

tela; nota los grados de extensión que realizas; continúa con el movimiento necesario para aplicar una mayor cantidad de pintura en un solo lugar hasta crear un realce; sigue aplicando pintura con las yemas de los dedos; dibuja sobre la tela una figura; usa los dedos; repite el dibujo, pero con las manos; cambia de figura.

Imagina una nueva situación, elige otra parte del cuerpo y explora distintos movimientos en los que juegues con la extensión y la flexión. Crea una breve secuencia de movimientos ligados entre sí, con los que puedas expresar una idea, emoción o situación. ¡Haz creado tu primera frase de movimiento!

¿Percibes diferencias en las sensaciones cuando realizas flexiones y extensiones con todo el cuerpo y cuando las realizas solamente con alguna parte del cuerpo? Escribe tus experiencias:

La acción de rotar o girar siempre se realiza en torno a un eje (como el movimiento de rotación de la tierra). Nuestro cuerpo nos permite girar de muy distintas maneras: podemos girar una sola parte del cuerpo o más, o girar el cuerpo como una totalidad, podemos girar acostados en el piso sin desplazarnos. Podemos hacerlo sin movernos de nuestro lugar, al girar sobre los pies como un trompo, hacer vueltas completas o medias vueltas girando sobre un pie o sobre los talones, girar hacia la derecha o hacia la izquierda. Podemos encontrar otras maneras de ejecutar giros, como dar maromas en el piso o bien realizar otras formas más complicadas como los saltos mortales o las ruedas de carro, aunque estas formas implican un desplazamiento en el espacio, lo que les imprime otra característica.



Foto de Paloma Gómez Mino y Karime Ruiz en Ferreiro, Alejandra y Lavalle Josefina, *Desarrollo de la creatividad por medio del movimiento y la danza. Paquetes didácticos*, México, CONACULTA/INBA/CENIDI-Danza José Limón, Biblioteca Digital, 2006.

Con frecuencia confundimos la rotación de las extremidades, por ejemplo girar el brazo a la derecha o la izquierda, con la acción o gesto de trazar una trayectoria circular. La acción con la que trazas una trayectoria circular requiere de un punto fijo y de un extremo libre con el cual realizas el gesto, como cuando usas un compás. Al realizar trayectorias circulares con distintas partes del cuerpo, el punto fijo es la articulación (el codo, el hombro, el cuello, el tobillo o la cadera) y el extremo libre es la cabeza, el brazo o el pie. Traza con el brazo un círculo en el sentido o en contra de las manecillas del reloj.

Ahora piensa en las rotaciones y trayectorias circulares que ejecutan los bailarines, deportistas, malabaristas y cirqueros. Escoge alguno de estos personajes e inventa un "acto", en el que juegues con rotaciones y trayectorias circulares.

Gracias a estas tres acciones (flexión, extensión y rotación) podemos: desplazarnos, situarnos en el espacio con direcciones diversas y precisas, cambiar el peso o punto de soporte de una parte a otra del cuerpo, saltar y equilibrarnos o perder este equilibrio (Hutchinson, cfr. Ferreiro y Lavalle, 2006).

Exploraremos primero el **desplazamiento**, nos desplazamos cuando vamos de un lugar a otro, cuando nos movemos de un punto a otro, cuando nos transportamos, cuando vamos a algún lugar en particular, cuando solamente pasamos por algún sitio sin detenernos. Avanzamos en una dirección, en un camino determinado, caminamos con diferentes direcciones: hacia delante, hacia atrás; en línea recta o curva, en círculo o en líneas diagonales; atravesamos o pasamos por dentro de ciertos lugares.

Objetivo:
Búsqueda de la
dirección y el
desplazamiento

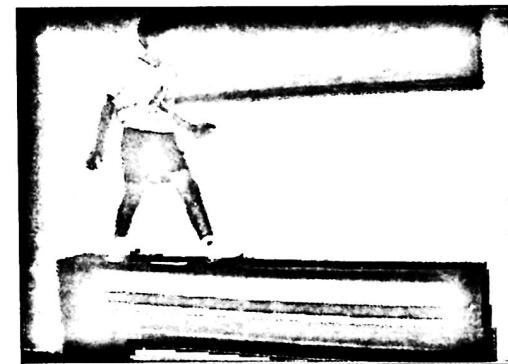


Foto de Paloma Gómez Mino y Karime Ruiz en Ferreiro, Alejandra y Lavalle Josefina, *Desarrollo de la creatividad por medio del movimiento y la danza. Paquetes didácticos*, México, CONACULTA/INBA/CENIDI-Danza José Limón, Biblioteca Digital, 2006.

Explora desplazamientos con diferentes velocidades, en los que trazes líneas rectas, curvas, círculos, medios círculos o bien se desplázate sin trazar camino alguno. Percibe las diferencias.

La dirección nos permite orientarnos en el mundo. Hay varias direcciones. Adelante, atrás, arriba y abajo; lado izquierdo y lado derecho; en el lugar y cuatro diagonales: derecha adelante, derecha atrás, izquierda adelante e izquierda atrás.



Foto de Paloma Gómez Mino y Karime Ruiz en Ferreiro, Alejandra y Lavalle Josefina, *Desarrollo de la creatividad por medio del movimiento y la danza. Paquetes didácticos*, México, CONACULTA/INBA/CENIDI-Danza José Limón, Biblioteca Digital, 2006.

Imagina situaciones en que puedas moverte en diferentes direcciones, como cuando vas hacia arriba para alcanzar una taza en la alacena o una manzana en un árbol, o hacia abajo para recoger un lápiz. Forma un pequeño grupo con tus compañeros para jugar "dígalo con mímica". Escoge alguna de las situaciones imaginadas y represéntala. Traten de adivinar de qué se trata.

Nuestra relación con la ley de la gravedad, presente en todos los movimientos, se hace más evidente en algunas acciones como: cambiar el peso o punto de apoyo de una parte a otra del cuerpo, saltar y equilibrarnos o perder este equilibrio. Exploraremos primero el **soporte**, en nuestro mundo, la ley de la gravedad determina muchas circunstancias, una de ellas es que siempre nos estamos apoyando en algo, o que siempre algo está soportando alguna parte de nuestro cuerpo.



Foto de Paloma Gómez Mino y Karime Ruiz en Ferreiro, Alejandra y Lavalle Josefina, *Desarrollo de la creatividad por medio del movimiento y la danza. Paquetes didácticos*, México, CONACULTA/INBA/CENIDI-Danza José Limón, Biblioteca Digital, 2006.

Para tener clara la idea de soporte es preciso hablar de **los cambios de apoyo**, constantemente cambiamos el peso de nuestro cuerpo; si estamos acostados nos movemos de un lado al otro, si estamos parados por mucho tiempo deseamos sentarnos; podemos cargar el peso en una o varias partes del cuerpo o tener solamente un soporte: un pie, una cadera, una rodilla, o dos pies, dos rodillas, o quizás una cadera y una mano o un pie, una cadera y una mano. Es decir, podemos tener apoyos en uno, dos, tres o más puntos de nuestro cuerpo. Cuando caminamos cambiamos de soporte o transferimos el peso de una extremidad a otra, es decir, de una parte de nuestro cuerpo a otra cercana.

Cuando rodamos acostados en el piso, cambiamos el peso sobre partes todavía más cercanas. Pero, ¿podemos intentar el cambio de soporte entre partes distantes del cuerpo?, por ejemplo de la rodilla a dos manos, del antebrazo a dos pies.



Foto de Paloma Gómez Mino y Karime Ruiz en Ferreiro, Alejandra y Lavalle Josefina, *Desarrollo de la creatividad por medio del movimiento y la danza. Paquetes didácticos*, México, CONACULTA/INBA/CENIDI-Danza José Limón, Biblioteca Digital, 2006.

Selecciona de revistas algunas imágenes en las que observes el uso de diferente número de apoyos e identifica las partes del cuerpo utilizadas. Haz un mural señalando las partes identificadas:

Describe al menos tres situaciones en las que requieras cambiar de apoyo y luego ejecútalas.

Prosigamos con el **salto** o ausencia de soporte. En la vida cotidiana la acción de saltar conlleva la pérdida de soporte y permite una elevación, aunque ésta no se logra por mucho tiempo, pues pronto se vuelve al piso: al soporte.

Por lo general, la vitalidad de los niños los impulsa constantemente a gozar del salto, acción que manifiesta su alegría y su exceso de energía. En general, pequeños saltos o rebotes significan para nosotros un estado de goce, aunque también se salta por enojo, desesperación o coraje extremo.

¿Cuántas modalidades de salto pueden existir? Como tenemos dos pies, podemos saltar de un pie al mismo pie, de un pie al otro, de dos pies a dos pies, de un pie a dos y de dos pies a uno. Éstas son las cinco formas básicas de dejar el piso y regresar a él. Ensáyalas.

Recordemos algunos de los juegos en los que utilizábamos estas formas de saltar: brincar la reata, "saltar de cojito", jugar al avión, encontrar o alcanzar algún objeto, saltar obstáculos, etcétera. Comenta con tus compañeros la forma de salto que corresponde a cada uno de ellos y luego ejecútalos.



Foto de Paloma Gómez Mino y Karime Ruiz en Ferreiro, Alejandra y Lavalle Josefina, *Desarrollo de la creatividad por medio del movimiento y la danza. Paquetes didácticos*, México, CONACULTA/INBA/CENIDI-Danza José Limón, Biblioteca Digital, 2006.

Otra acción en la que ley de la gravedad se hace patente es el **equilibrio o balance**. Experimenta con diferentes puntos de soporte estables, pero que te obliguen a buscar el equilibrio. Por ejemplo, sobre los dos pies eleva los talones y apóyate sobre los metatarsos (párate de puntitas). Luego busca levantar una de las dos piernas. Siéntate en el piso y apoya los pies sobre el piso, luego levanta los pies y equílibrate sobre tus caderas (específicamente sobre tus isquiones (huesos de la cadera).

Para la exploración es importante encontrar soportes estables que favorezcan el equilibrio. Una vez lograda la sensación de equilibrio, se puede tratar sobre un solo pie, o bien en la transferencia de una parte del cuerpo a la otra.



Foto de Paloma Gómez Mino y Karime Ruiz en Ferreiro, Alejandra y Lavalle Josefina, *Desarrollo de la creatividad por medio del movimiento y la danza. Paquetes didácticos*, México, CONACULTA/INBA/CENIDI-Danza José Limón, Biblioteca Digital, 2006.

Finalmente, en la **caída** la relación con la gravedad salta a la vista. A todos nos ha ocurrido alguna vez haber perdido totalmente nuestro control del equilibrio o ver a alguna persona intentando restablecerlo. Puede haber caídas ligeras, en las cuales el equilibrio se pierde momentáneamente y al final es recuperado.

En las caídas ligeras logramos reaccionar a tiempo y dar un paso o detenernos con un nuevo soporte (una mano, una rodilla) que evita que caigamos por completo.

Estas caídas ligeras o **tombés** (como se conocen en la terminología de la danza clásica) pueden ser muy divertidas y permiten una gran diversidad de expresiones. A veces, la sensación de caída puede ser tan descontrolada que la persona quede tirada sobre el piso sin remedio. Una caída total.



Foto de Paloma Gómez Mino y Karime Ruiz en Ferreiro, Alejandra y Lavalle Josefina, *Desarrollo de la creatividad por medio del movimiento y la danza. Paquetes didácticos*, México, CONACULTA/INBA/CENIDI-Danza José Limón, Biblioteca Digital, 2006.

Imagina alguna situación en la que corras el riesgo de caer. Escenificala con ayuda de algunos de tus compañeros. Te proponemos tres para empezar:

- Vas bajando de una montaña, pero debido a la inclinación cada vez avanzas más rápido hasta que tropiezas y caes, pero continúas el descenso rodando. ¿Cómo caerías para no lastimarte?
- Has visto un perro que lleva puesta su correa y de pronto se lanza a la persecución de algún gato. Tú eres el amo que va detrás tratando de no caer y controlar su equilibrio en la carrera, pero finalmente caes y eres arrastrado por el perro.

- Alguien te persigue, a momentos logra alcanzarte y te empuja para hacerte caer. Sin embargo, logras recuperar el equilibrio y acelerar aún más su carrera.

1. 3 Exploración de las calidades de movimiento.

En toda acción corporal se produce la interacción de tres elementos o factores básicos: energía, tiempo y espacio. Estos elementos se entrelazan gracias a una sensación interna del movimiento, llamada flujo. De la conjugación de energía, tiempo, espacio y flujo, brota una multiplicidad de calidades de movimiento, una diversidad de matices en el movimiento (Laban, 1989).

Comencemos con la experimentación del **tiempo**. Todo movimiento tiene una duración ante la cual podemos asumir una actitud que produce una sensación de que el movimiento es interminable, de no querer que el movimiento concluya, de prolongar su duración al máximo, lo que provoca que nuestros movimientos sean *sostenidos*; o bien podemos tener una *actitud de urgencia*, que produce una sensación de prisa por concluir algo, de querer que el movimiento apenas iniciado concluya, de realizarlo en el menor tiempo posible, por lo que la ejecución de nuestros movimientos será *súbita*, breve. Estos dos polos del factor tiempo, por supuesto que sólo marcan los extremos de un continuo en el que podemos experimentar diferentes grados. Aquí, el tiempo es una experiencia subjetiva, que depende de los hábitos corporales de cada uno de nosotros.



Foto de Paloma Gómez Mino y Karime Ruiz en Ferreiro, Alejandra y Lavalle Josefina, *Desarrollo de la creatividad por medio del movimiento y la danza. Paquetes didácticos*, México, CONACULTA/INBA/CENIDI-Danza José Limón, Biblioteca Digital, 2006.

Realiza alguna de las acciones básicas (flexión, extensión, rotación) que practicaste en las clases anteriores y trata de identificar cuál es la actitud ante el tiempo predominante en tus ejecuciones. ¿Coincide con lo que pensabas antes de experimentarlas?, ¿por qué? Ahora, modifica poco a poco la velocidad de la ejecución y observa cómo te sientes. ¿Cuándo empiezas a sentir dificultad para moverte?

Ahora bien, la experiencia del tiempo también puede provenir del exterior, es decir, que no depende de nuestra experiencia interna de la temporalidad, sino que está orientada por una exigencia externa. Este es el caso del "tempo", término que tomamos de la música y que corresponde con las variaciones de la velocidad, que han sido medidas por los músicos en pulsaciones por minuto y que proponen una variedad de matices que van del muy lento al muy rápido. En la medida en que procuremos modular nuestra experiencia interior del tiempo a las exigencias de la música, poco a poco lograremos no sólo un sentido de armonía en nuestros movimientos, sino que podremos conectarnos con mayor facilidad a la vivencia común del tiempo con otros individuos, que se experimenta cuando bailamos en pareja o en grupo.

Selecciona una música que te agrade. ¿Cuál es la velocidad en que está ejecutada?. Intenta moverte siguiendo esa velocidad. ¿Cómo te sientes?, ¿corresponde esa velocidad con tus preferencias de movimiento hacia el tiempo?

Sigamos con la experimentación del **espacio**. El espacio hace referencia al lugar en el que ocurre el movimiento, por lo que implica el uso de trayectorias, niveles y direcciones. Al igual que con el tiempo, tenemos una vivencia personal del espacio que se muestra en nuestras relaciones con el mundo. La primera sensación que tenemos del espacio se relaciona con el volumen de nuestro cuerpo, con el espacio que ocupamos. Y este espacio podemos reducirlo o ampliarlo. Podemos sentirnos cómodos empleando un espacio personal reducido o bien ensanchándolo al máximo, es decir, usando la mayor cantidad posible del espacio que nos rodea. A este espacio personal le que nos rodea, que podemos visualizar como una esfera y delimita nuestro espacio le denominamos kinesfera.



Foto de Paloma Gómez Mino y Karime Ruiz en Ferreiro, Alejandra y Lavalle Josefina, *Desarrollo de la creatividad por medio del movimiento y la danza. Paquetes didácticos*, México, CONACULTA/INBA/CENIDI-Danza José Limón, Biblioteca Digital, 2006.

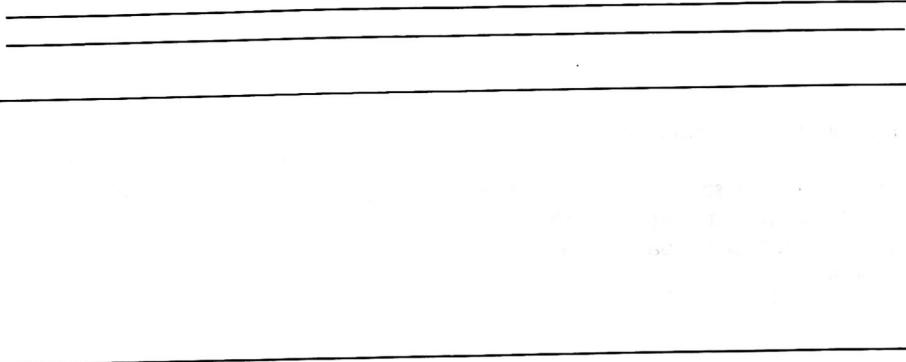
Además de esta experiencia de amplitud o estrechez en nuestra kinesfera, cada uno de nosotros tenemos una actitud peculiar hacia ese espacio que nos rodea, que depende de la atención hacia algún punto específico. Cuando tenemos una actitud multifocal, es decir, abarcar el espacio que nos rodea, cuando estamos concientes de nuestro alrededor, nuestra atención es indirecta, flexible. En cambio, cuando centramos nuestra atención en un solo foco, y precisamos el punto al cual nos dirigimos, nuestra actitud con el espacio es directa, puntual y exacta. Así tenemos dos modos de uso del espacio: *directo e indirecto* o flexible.

Piensa en una situación que te obligue a dirigir tus movimientos hacia un punto específico, ya sea desplazándote o bien sólo realizando un gesto con alguna de tus extremidades, como para tomar un lápiz de la mesa. Escríbela o dibújala y luego ejecútala:

<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	
---	--

En una hoja de papel, dibuja un mapa que permita encontrar un tesoro. Ahora síguelo imaginando que tu salón es esa playa en la que lo has escondido. ¿Qué actitud hacia el espacio mantuviste para seguir el mapa, ibas focalizando punto o hiciste un uso indirecto del espacio? ¿Te costó trabajo seguir las indicaciones del mapa? Narra tu experiencia:

Imagina que estás en un parque de diversiones y caminas maravillado por la inmensidad y variedad de los juegos mecánicos. O bien que estás en una playa y caminas por la orilla disfrutando de un espléndido atardecer. ¿Cuál es la actitud hacia el espacio que mantuviste? ¿Te costó trabajo mantenerla? ¿O por el contrario te sentiste cómodo dejándote llevar por la experiencia? En una frase resume cómo te sentiste y dibuja lo que imaginaste.



Continuemos con la experimentación de la **energía**. La energía está presente siempre en todo movimiento, nunca puede separarse de él. La energía con la que se realiza un movimiento tiene que ver con la acción que se desea llevar a cabo, por ejemplo, un salto requiere mayor energía que una simple caminata corta. Para levantar un objeto requerimos la fuerza de nuestros músculos, en mayor o menor en cantidad, dependiendo del peso del objeto. Si no tenemos la energía necesaria el movimiento se tornará lento y pesado, hasta dejar que finalmente la gravedad actúe sobre él, es decir deje de luchar contra la gravedad.

Al igual que en los otros dos factores, cada uno de nosotros tenemos preferencias en el uso de la energía, por lo que con frecuencia no sabemos modularla de acuerdo con las circunstancias o necesidades con consecuencias en ocasiones desastrosas. ¿Recuerdas a algún compañero o amigo que por ser tan fuerte, al tocar objetos frágiles con frecuencia los rompe? O bien a un compañero debilucho que con dificultad carga su mochila. O al papá de un amigo que es tan nervioso que sus manos siempre están tensas y crispadas. Bien, por eso es importante reconocer nuestras preferencias y explorar el uso de otras modalidades de energía, que permitan modularla y armonizarla.

En una primera exploración podemos utilizar la energía, o mejor, el peso de nuestro cuerpo para vencer o ceder a la gravedad. La imagen de una pluma o de un algodón volando o bien la de un astronauta caminando sobre la superficie lunar son buenos ejemplos para mostrar la sensación de elevación que caracteriza la falta de gravedad. En cambio la sensación que se produce cuando algo nos obliga a ceder a la gravedad la encontramos cuando cargamos algo muy pesado o si imaginamos que un techo nos aprisiona. Resumiendo: para vencer la gravedad, usamos una energía ligera, según el grado de elevación alcanzada; y al experimentar un peso que nos obliga a ceder a la gravedad, empleamos una energía pesada o muy pesada, según el peso experimentado (Hutchinson, cfr. Ferreiro y Lavalle, 2006).



Foto de Paloma Gómez Mino y Karime Ruiz en Ferreiro, Alejandra y Lavalle Josefina, *Desarrollo de la creatividad por medio del movimiento y la danza. Paquetes didácticos*, México, CONACULTA/INBA/CENIDI-Danza José Limón, Biblioteca Digital, 2006.

¿Has visto imágenes de los primeros astronautas que llegaron a la luna? Imagina que te encuentras en ese satélite y que debes explorar su superficie. ¿Cómo caminarías? ¿Podrías correr? Imagina que estás en un bosque tratando de esquivar charcos de agua, pero de repente un ave te toma por el suéter y te ayuda a saltarlos levantándote cuando es necesario. Imagina la sensación. Escribe o dibuja una breve historia en la

que plantees situaciones que permitan experimentar la sensación de leve o muy leve. Escoge una y ejecútala.

Ahora imagina que arrastras un barco jalándolo con gruesas cuerdas y te desplazas lentamente con pasos largos y pesados. O bien imagina los movimientos de un elefante viejo que se desplaza detrás de su manada. Realiza diversos movimientos en los que experimentes el peso.

Desde otra perspectiva, la energía podemos emplearla como fuerza muscular. En esta relación de la energía con la fuerza muscular podemos identificar diferentes grados. Si incrementamos ligeramente la fuerza tenemos un toque *delicado*; pero si la incrementamos aún más tenemos un toque *firme*. En cambio, si disminuimos la fuerza de los músculos, sentimos los músculos *relajados* y si soltamos por completo la fuerza, los sentimos *guangos* (Hutchinson, cfr. Ferreiro y Lavalle, 2006).



Foto de Paloma Gómez Mino y Karime Ruiz en Ferreiro, Alejandra y Lavalle Josefina, *Desarrollo de la creatividad por medio del movimiento y la danza. Paquetes didácticos*, México, CONACULTA/INBA/CENIDI-Danza José Limón, Biblioteca Digital, 2006.

Imagina que eres un levantador de pesas que debe realizar un gran esfuerzo muscular para levantarlas y sostenerlas arriba con firmeza. Luego piensa en que acaricias a un ave recién nacida y la tocas con delicadeza. Siéntate en una silla y relaja tus brazos, tus piernas y tu torso. ¿Qué posición asumirías? Luego tírate en el suelo con el cuerpo completamente suelto, guango.



Foto de Paloma Gómez Mino y Karime Ruiz en Ferreiro, Alejandra y Lavalle Josefina, *Desarrollo de la creatividad por medio del movimiento y la danza. Paquetes didácticos*, México, CONACULTA/INBA/CENIDI-Danza José Limón, Biblioteca Digital, 2006

Haz un cómic en el que plantees una situación que obligue a emplear los cuatro grados de fuerza muscular estudiados: firme, delicado, relajado, guango. Reúnete con tres compañeros y con movimientos corporales narrales la historia de tu cómic.

El último factor que exploraremos es el **flujo**. Esta instancia organizadora del movimiento se refiere a su progresión, su continuidad, o bien a su control. El **flujo libre** produce una sensación de continuidad del movimiento, de que una acción se liga a la otra y que no hay impedimentos para que la energía fluya por todo el cuerpo. En cambio el **flujo contenido**, controlado, cortado, restringido, genera la sensación de que los movimientos serán interrumpidos con facilidad; la energía del cuerpo encuentra obstáculos, baches, cortes que impiden su libre circulación.

Piensa en los movimientos que realiza un nadador que liga una brazada a la otra, produciendo la sensación de que nunca se detendrá. Ahora piensa en los movimientos

de una muñeca de cuerda cuando se le está acabando, o en los movimientos cortados de un robot.

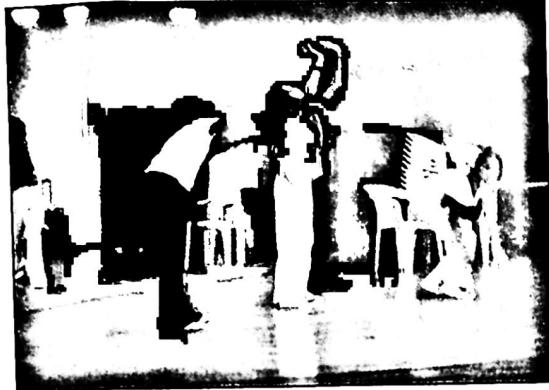


Foto de Paloma Gómez Mino y Karime Ruiz en Ferreiro, Alejandra y Lavalle Josefina, *Desarrollo de la creatividad por medio del movimiento y la danza. Paquetes didácticos*, México, CONACULTA/INBA/CENIDI-Danza José Limón, Biblioteca Digital, 2006

Actividades Sugeridas

Temas	Actividades
1.1 Uso del cuerpo como medio de expresión y comunicación de emociones, sentimientos e ideas en diferentes situaciones	Trabajo en equipos. <ul style="list-style-type: none">▪ Elaboración de un cuadro de diferencias y semejanzas de los gestos, posiciones y movimientos de los familiares y la comunidad en fiestas familiares, cívicas o religiosas.
1.2 Exploración de las posibilidades de movimiento del cuerpo	<ul style="list-style-type: none">▪ Entrevista.▪ Elaboración de una frase de movimiento.
1.3 Exploración de las calidades de movimiento.	Trabajo en equipo. <ul style="list-style-type: none">▪ Elaboración de una frase de movimiento con las acciones básicas exploradas.

Desarrollo de las Actividades sugeridas:

1.1 Uso del cuerpo como medio de expresión y comunicación de emociones, sentimientos e ideas en diferentes situaciones

Trabajo en equipos: Elaboración de un cuadro de diferencias y semejanzas de los gestos, posiciones y movimientos de los familiares y la comunidad en fiestas familiares, cívicas o religiosas. Entrevista. Elaboración de una frase de movimiento.

1. Reúnanse en equipos de máximo cinco integrantes y cada uno de los miembros comparta con el equipo sus hallazgos en relación con los gestos, posiciones y movimientos de los familiares y miembros de la comunidad.
2. Encuentren las semejanzas y las diferencias en los miembros de la comunidad y elaboren un cuadro general. Ilústrenlo con algún dibujo o fotografía.
3. Elaboren una sencilla frase de movimiento con los gestos, posiciones y movimientos semejantes, busquen un ritmo para ejecutarla y repítanla hasta lograr fluidez en los movimientos. Por ejemplo, recuerden la técnica del equipo de fútbol, elijan una jugada característica, ejecútela, repítanla varias veces rítmicamente (en intervalos regulares y marcando acentos fuertes o suaves).
4. Discutan los hallazgos en la identificación de gestos, posiciones y movimientos de un grupo de danzantes en fiestas religiosas y de los participantes en fiestas cívicas. Elaboren un cuadro de diferencias y semejanzas en la interpretación de la danza en uno y otro de fiesta. Ilústrenlo con algún dibujo o fotografía.
5. Elaboren un guión de entrevista con el cuál puedan conocer algunas interpretaciones de los miembros de un grupo de danzantes y de los espectadores sobre los significados de la danza. Busquen algún informante miembro del grupo de danza y un espectador. Realicen la entrevista. Transcribanla y redacten un texto sobre las interpretaciones de los significados de la danza.
6. Reúnanse en plenaria y comparten los cuadros de todos los grupos. Discutan los hallazgos sobre las interpretaciones de los significados y muestren algún ejemplo de gesto, posición o movimiento característico de su comunidad o familia.
7. Cada equipo presente al resto del grupo la frase de movimiento creada.
8. El resto del grupo emite su opinión y plantea los aspectos de la interpretación en que es necesario mejorar.
9. Evalúen los resultados de la actividad y la forma de trabajo de los equipos.

1.2 Exploración de las posibilidades de movimiento del cuerpo.

Trabajo en equipo: Elaboración de un cuadro de sensaciones experimentadas en la exploración de las acciones relacionadas con las posibilidades anatómicas. Elaboración de una frase de movimiento con las acciones básicas exploradas.

1. Compartan diversas situaciones cotidianas en las que están presentes las acciones básicas de desplazamiento, dirección, soporte, salto, equilibrio y caída. Con los dibujos y descripciones de cada uno elaboren un collage con una breve descripción de la acción.
2. Elijan alguna de ellas, elaboren una frase de movimiento y repítanla rítmicamente hasta que logren fluidez en la ejecución.
3. Reúnanse con el grupo en su totalidad y comparten la experiencia, presenten su cuadros, el collage y la frase de movimiento elaborada.
4. El resto del grupo emite su opinión de la frase presentada y plantea los aspectos de la interpretación en que es necesario mejorar.

1.3 Exploración de las calidades de movimiento

Trabajo en equipo. Identificar los cambios de significado en el movimiento por el uso consciente de los componentes de los factores: tiempo, espacio, energía y flujo. Reelaborar la frase de movimiento creada en la sección anterior y dotarla de una calidad particular (es decir, elegir uno de los componentes de los siguientes factores: tiempo, espacio, energía y flujo) y repetirla rítmicamente hasta lograr fluidez en la ejecución.

1. Reúnanse en equipos de máximo tres personas y comparten sus experiencias en el estudio de los factores que integran el movimiento.
2. Elaboren un cuadro sinóptico en el que definan cada uno de los factores y enlisten los elementos en que se subdividen y luego ilústrenlo con dibujos o imágenes obtenidas de revistas. Pueden utilizar el siguiente cuadro:

	Tiempo	Espacio	Energía	Flujo
Definición				
Elementos que lo integran				

3. Recuerden la frase de movimiento creada antes y reelabórenla dotándola de una calidad particular (combinen uno de los componentes de los cuatro factores que integran el movimiento), de acuerdo con la motivación (situación o historia) que le dio origen. Repítanla rítmicamente hasta lograr fluidez en la ejecución.
4. Reúnanse con todo su grupo, presenten su cuadro sinóptico ilustrado y comparten con el resto del grupo la experiencia de reelaboración y uso de los factores de movimiento para dotar de calidad a los movimientos.

Autoevaluación

Da tres ejemplos de formas de expresión corporal en los que influya la cultura.

1. Expresa una idea o un sentimiento por medio de un movimiento. Ilustra diversos movimientos expresivos, a través de un collage o de dibujos. Explica tu idea.
2. Imagina una situación y comunícalo a través de una secuencia de movimientos en la que utilices tres de las acciones básicas con distintas calidades de movimiento.
3. Describe las acciones básicas que utilizaste y cómo usaste los factores: tiempo, espacio, energía y flujo para lograr variaciones en la calidad del movimiento.

Materiales de apoyo

Temas	Material sugerido	Sugerencias de uso
Secuencia 1. El cuerpo como medio de expresión y comunicación	Serie Educación Artística. Primer grado (Telesecundaria). Título del programa Danza de Concheros	
1.1. Uso del cuerpo como medio de expresión y comunicación de emociones, sentimientos e ideas en diferentes situaciones.	Programa. El cuerpo y el espacio. SEP, 2006. Programa. La danza y la expresión corporal. SEP, 2006.	Para identificar gestos, posiciones y movimientos de un grupo de danzantes.
1.2. Exploración de las posibilidades de movimiento del cuerpo.	Libro para el maestro. Educación Artística. Primaria. SEP, 2000.	Para enriquecer la exploración de las posibilidades de movimiento y las de movimiento.
1.3. Exploración de las calidades de movimiento.	http://reformasecundaria.sep.gob.mx	

Glosario

Calidad de movimiento: surge de una conjugación de los factores de espacio, tiempo, energía y flujo (por ejemplo, directo, pesado y libre).

Diseño coreográfico: trazos de piso que dibujan en el espacio escénico los danzantes o bailarines.

Imagen del cuerpo: imagen que construimos al integrar nuestras experiencias internas y externas sobre la forma y posición de nuestro cuerpo.

Kinesfera: espacio que nos rodea y que podemos visualizar como una esfera que delimita el espacio que ocupamos.

Kinético o cinético: relativo al movimiento. El sentido kinético es el que nos permite percibir el movimiento.

Movimiento expresivo: acciones en las que dilatamos la energía corporal para comunicar a otros nuestras ideas, nuestros estados de ánimo, nuestras emociones y sentimientos.

Frase de movimiento: un grupo de acciones (flexión, extensión, rotación, pausa activa, etcétera, ligadas orgánicamente (que una surge de la otra, una permite la realización de la otra) y que generan un sentido (una idea, sentimiento, emoción, sensación).

Parafernalia: objetos y cosas que se utilizan en una danza con fines rituales (incluye palos, sonajas, cascabeles, tenabares, incensarios, banderas, etc.)

Bibliografía

- Bernard, Michael, *El cuerpo*, Barcelona, Paidós, 1985.
- Dropsy, Jacques, *Vivir en su cuerpo. Expresión corporal y relaciones humanas*, Buenos Aires, Paidós, 1987.
- Feldenkrais, Moshe, *Autoconciencia por el movimiento. Ejercicios para el desarrollo personal*, Barcelona, Paidós, 1991.
- Ferreiro, Alejandra y Lavalle, Josefina, *Desarrollo de la creatividad por medio del movimiento y la danza. Paquetes didácticos*. México, CONACULTA/INBA/CENIDI-Danza José Limón, Biblioteca Digital, 2006.
- Harf, Ruth, Kalmar, Débora y Wiskitski, Judith, "La Expresión Corporal va a la escuela", en Akoschky, Judith, et. al., *Artes y escuela. Aspectos curriculares y didácticos de la educación artística*, Buenos Aires, Paidós, 1998.
- Islas, Hilda, *Tecnologías Corporales: danza, cuerpo e historia*, México, Serie de Investigación y Documentación de las Artes, 2a. Epoca, CENIDI-DANZA, "José Limón", 1995.
- Laban, Rudolf, *Danza Educativa Moderna*, México, Paidós, 1989.
- Le Boulch, Jean, *Hacia una ciencia del movimiento humano*, Barcelona, Paidós, 1992.
- Mauss, Marcel, "Técnicas y movimientos corporales", en *Sociología y Antropología*, Madrid, Tecnos, 1979.
- Matoso, Elina, *El cuerpo, territorio escénico*, Buenos Aires, Paidós, 1992
- Schinca, Marta, *Psicomotricidad, ritmo y expresión corporal*, Madrid, Escuela Española, 1989.
- _____, *Expresión corporal. Técnica y expresión del movimiento*. Madrid, Praxis, 2002.
- Volli, Ugo, "Técnicas del cuerpo", en Islas, Hilda (compiladora), *De la historia al cuerpo y del cuerpo a la danza*, México, CONACULTA/CENART/CENIDI-Danza, 2001.

Secuencia de aprendizaje 2

Posibilidades expresivas del cuerpo, a partir de la exploración con estímulos externos

Propósito

Crear secuencias de movimiento con apoyo de estímulos externos.

Temas

2. Posibilidades expresivas del cuerpo, a partir de la exploración con estímulos externos
 - 2.1 Exploración de movimientos libres y espontáneos a partir de estímulos:
 - a) Sonoros
 - b) Táctiles
 - c) Visuales

Contenido

Ahora vamos a explorar las posibilidades de expresión de nuestro cuerpo, las cuales están ahí, escondidas, esperando a que las desarrollemos. El movimiento expresivo nos permite hacer visibles nuestras ideas y sentimientos para comunicarlos a los demás. En danza, para lograr la expresión hacemos uso de las flexiones, extensiones, rotaciones y trayectorias circulares. Imprimimos distintas calidades de movimiento al movilizar los factores de tiempo, espacio, energía y flujo.

En ocasiones son los estímulos externos los que nos ayudan a producir un movimiento dotado de un sentido específico. Los sonidos, las sensaciones táctiles y las imágenes son estímulos poderosísimos de la sensibilidad y la imaginación. Con mucha frecuencia los coreógrafos centran la producción de alguna de sus obras en los estímulos que les provocan algunas músicas o algunas imágenes, pinturas, fotografías o paisajes.

¿Recuerdas alguna ocasión en que uno de estos estímulos te haya provocado una emoción tan fuerte que sentiste la necesidad de compartirla con alguien? Relata brevemente tu experiencia:

2.1 Exploración de movimientos libres y espontáneos a partir de estímulos sonoros

El sonido tiene importantes efectos sobre nuestro cuerpo, las vibraciones que producen las ondas sonoras lo penetran y hacen sensible toda su superficie. La fuerza del sonido "llega a retorcer las vísceras y crispar los músculos", y en múltiples ocasiones del impacto de las cualidades sonoras en el cuerpo emerge el movimiento (Châtelet, cfr. Deleuze, 1989). Lo anterior sugiere que, en algún sentido, el desarrollo de nuestra expresividad está ligada a una intensa experimentación con sonidos.

El mundo moderno nos ha llenado de una multiplicidad sonidos, al punto de que, por la saturación, hemos disminuido considerablemente nuestra capacidad de escucha y de emocionarnos ante los estímulos sonoros. De manera que lo primero que tendremos que hacer es recuperar la capacidad de escuchar, de enfocar nuestra atención en los sonidos para identificar sus matices.

Cierra los ojos y procura reconocer los sonidos que se producen en tu salón de clases. Escucha con atención y registra los sonidos que provienen de la calle. Ahora trata de recordar los sonidos más comunes de tu casa, los que escuchas cuando vas al río, al mar o al bosque. Recuerdas los sonidos que emiten los animales: ladridos, mugidos, bramidos, etc. Trata de imitar alguno de esos sonidos y síguelo con movimientos de tu cuerpo. ¿Por qué seleccionaste ese sonido? ¿Qué sensaciones y emociones te produjo? ¿Qué tipo de movimientos provocó que realizaras? Narra brevemente tu experiencia:

¿Has pensado en que tu cuerpo es un gran instrumento sonoro? Sin duda lo primero que llega a nuestra mente es la capacidad de los cantantes para emitir sonidos. Por ahora, dejemos la voz y concentremos en generar sonidos con diferentes partes de nuestro cuerpo. Piensa en los sonidos que puedes producir al poner en contacto una parte del cuerpo con otra, utilizando acentos suaves y fuertes. ¿Qué sonidos produces cuando das palmadas con las dos manos? Experimenta modificando la fuerza del golpe y la velocidad. Experimenta con diferentes ritmos. Busca a un compañero con el cual puedas seguir un diálogo de ritmos con palmadas. ¿Qué otros sonidos puedes producir con las palmas de las manos? ¿Qué tal si ahora las frotas e incrementas paulatinamente la fuerza y la velocidad? ¿Qué matices descubriste?

Ahora prueba con una mano y un brazo. ¿Qué otros sonidos puedes producir? Nuevamente experimenta cambiando la fuerza y la velocidad de los movimientos. Identifica los matices. Continúa la experimentación con diferentes partes del cuerpo.

Elije una secuencia de sonidos y movimientos, dale un ritmo y repítela varias veces hasta que logres el efecto sonoro y de movimiento deseado. Piensa en una motivación que le dé sentido a la secuencia. Escríbela.

Algunas veces emitimos sonidos debido a la gran fuerza de alguna emoción: gritamos de felicidad o de dolor; pero también podemos hacerlo debido a un gran esfuerzo físico, o como ayuda para la realizarlo, como en el caso de la respiración. La respiración puede ayudar a relajar los músculos o bien podemos elevar nuestra temperatura y ritmo cardíaco si sostenemos una respiración continua rápida. ¿Han observado con atención los sonidos de la respiración y los efectos sobre el movimiento?

Experimenta diferentes sonidos con tu respiración y amplifica los movimientos que surgen naturalmente. Recorre una escala en intensidad y velocidad, luego busca contrastes. Piensa en alguna historia o anécdota que pueda ser narrada con los sonidos y movimientos de la respiración. Ejecútala.

¿Has notado la gran cantidad de sonidos que producen los danzantes o los bailadores de folklore con sus pies? Golpetea el piso con los pies. ¿Cuántos matices puedes producir al modificar la intensidad o fuerza muscular del golpe? Ahora busca generar matices al variar la velocidad y frecuencia de los golpes. Explora también contrastes de intensidad y velocidad. Experimenta con las diferentes partes del pie: metatarso, punta y talón.



"Danzante de Pascola en actitud característica", en *Ceremonial de Pascua entre los indígenas Mayos*, México, FONADAN, s/f.

Produce diversos sonidos golpeando con los dedos o las manos en alguna superficie de madera. Cambia a una superficie metálica y observa qué sucede con el sonido y con la fuerza muscular que necesitas emplear para producirlo. Continúa tu investigación en una superficie de vidrio o bien una de plástico. Sigue explorando, pero ahora emplea otras partes del cuerpo, el codo, la rodilla, todo brazo. Cuando varíes la velocidad y los movimientos sean más lentos, procura ampliarlos al máximo. Elige alguna secuencia de sonidos, dales un ritmo y repítela varias veces hasta que logres el

efecto sonoro y de movimiento que deseas. Puedes utilizar una misma superficie o alternar los sonidos de diferentes superficies. Piensa en una motivación que le dé sentido a la secuencia.

Observa los sonidos producidos por objetos, instrumentos de percusión o musicales. Busca objetos de diferentes materiales (madera, plástico, vidrio, papel, aluminio, metales, etcétera). Experimenta produciendo diferentes sonidos. Busca la relación con el movimiento. ¿Qué tipos de movimiento te sugiere el sonido de los palos, de las botellas, de las cucharas de metal? ¿Qué cambios en la energía corporal sugiere el cambio en intensidad de los sonidos? ¿Qué matices en el movimiento sugiere el sonido rápido de un objeto de plástico en comparación con el de un uno de metal? ¿Podemos producir algún tipo de ambiente si combinamos los sonidos de diferentes objetos? Narra brevemente tus experiencias con los sonidos de objetos:

Ahora sigamos nuestra indagación con instrumentos de percusión y musicales. Consigue algún cascabel, sonaja, tambor o clave. También puedes fabricar tu instrumento con material de desecho: botellas, latas, etc. Experimenta diferentes sonidos: varía la intensidad, la duración, la altura y el timbre. ¿Qué movimientos te sugieren los sonidos agudos, cuáles los fuertes, los sostenidos, etc.? Explora una escala de intensidades (firme, delicado, relajado y guango) y luego improvisa movimientos siguiendo esa escala. Elabora una secuencia con los sonidos y movimientos que más te gustaron de en esta actividad y en la anterior. Dale un ritmo y repítela hasta que la ejecutes con fluidez.

Busca música tocada con sólo algún instrumento: guitarra, piano, flauta. ¿Qué tipo de movimientos te sugieren los sonidos que emiten esos instrumentos? ¿Tienes alguna preferencia? Elabora una sencilla secuencia de movimientos y baila al ritmo de tu música favorita. Narra tu experiencia.

¿Qué música escuchas todos los días? Escoge algunas melodías y pon atención en las sensaciones que te producen. Experimenta con las acciones básicas que aprendiste en la secuencia anterior (desplazamiento, dirección, soporte, salto, equilibrio y caída). Elabora una frase de movimiento, ejecútala varias veces y luego busca una música contrastante.

Forma una pequeña frase de movimiento, ligando por ejemplo una flexión, una extensión, una pausa activa (detención del movimiento, pero con energía interna moviéndose) y una rotación. Elige una duración para cada movimiento y repítela rítmicamente. Recuerda que los movimientos deben corresponder con las sensaciones

que te produce la música. Comenta la experiencia con alguno de los compañeros de tu grupo.

Ahora, busca música de diferentes épocas de nuestro país, por ejemplo: la que se escuchaba en la época del Virreinato, de la revolución, o folklórica. Piensa en los movimientos que te sugiere un son como el de La Negra, un vals como Dios nunca muere, un son jarocho como la Bamba, una polka norteña o una jarana yucateca. No copies los pasos que alguna vez viste o aprendiste, sólo muévete tratando de seguir el pulso, ritmo y melodía de la música.



Banda de Tixtla, Guerrero, Archivo personal de Alejandra Ferreiro, 1999.

Experimenta también con música de otros países y reflexiona ¿Qué música te hace sentir más cómodo para realizar movimientos? ¿Por qué? ¿Con qué calidades de movimiento corresponde ese tipo de música? Movimientos ligados, sostenidos, indirectos y leves. O bien cortados, directos y firmes. Busca la combinación de factores de movimiento que mejor describa tus preferencias musicales y de movimiento.

Eige la música que más te gusta, elabora una frase de movimiento utilizando las acciones básicas y repítelas hasta que logres fluidez en el movimiento. Reúnete con tus compañeros y elabora un collage en el que muestren formas de movimiento relacionadas con distintos tipos de música.

b) táctiles

El tacto se extiende a toda la piel, es decir, a todo nuestro cuerpo. Gracias al tacto apreciamos las sensaciones externas como el calor, el frío las texturas de los objetos, pero también percibimos algunas sensaciones que provienen del interior como las tensiones de nuestros músculos, el cosquilleo de las piernas cuando se “duermen”, etc.

El tacto nos permite diferenciar las sensaciones agradables (una caricia, la brisa fresca, una cálida lluvia, etcétera) de las desagradables, las que nos pueden causar dolor (fuego, toques eléctricos, etcétera). La sensibilidad del tacto nos permite identificar objetos, texturas y temperaturas, aún con los ojos cerrados. Piensa en las personas que no pueden ver (invíidentes) que han desarrollado al máximo su sentido del tacto y que pueden percibir objetos y personas con mayor precisión que nosotros, además gracias a la sutileza lograda pueden “leer” en Braille. Todos podemos desarrollar un alto nivel de agudeza en el tacto, pero es necesario sensibilizarnos.



Foto de Paloma Gómez Mino y Karime Ruiz en Ferreiro, Alejandra y Lavalle Josefina, *Desarrollo de la creatividad por medio del movimiento y la danza. Paquetes didácticos*, México, CONACULTA/NBA/CENIDI-Danza José Limón, Biblioteca Digital, 2006.

Comencemos con un juego de reconocimiento de texturas y objetos. Busca objetos y materiales de gran variedad de texturas: pelotas de goma, de esponja, de plástico, de metal, plastilina, corcho, papel liso, corrugado, cascarón, cartón, pulseras de plástico, de metal, frascos, vasos, gomas, etc. Revuelve los objetos sin mirarlos y colócate un pañuelo en los ojos. Toca uno por uno los objetos y trata de reconocerlos y diferenciar las texturas.

Una vez que hayas concluido la exploración, trata de dibujar con tus brazos, piernas o cabeza alguno de los objetos que mayor impresión te provocó. Procura mostrar con tus movimientos las sensaciones táctiles que percibiste. Busca una frase que resuma tu experiencia y escríbela.

Sigamos con una exploración de las sensaciones táctiles que nos produce el cuerpo. Reconoce las diferentes temperaturas de nuestro cuerpo, identifica las partes más frías y las más calientes. Trata de reconocer las texturas: nota qué áreas del cuerpo son suaves y cuáles ásperas. Ahora prueba con los grados de presión que podemos ejercer sobre la piel. Percibe las áreas más sensibles y las que resisten una mayor presión. Nota si hay áreas más blandas que las otras, las que están tensas y las que están relajadas.

Ahora ejecuta movimientos en los cuales muestres las sensaciones percibidas. Por ejemplo, una flexión con la sensación de frío, una rotación con que muestres el calor o una extensión que exprese la tensión. Elabora una frase de movimiento y repítela hasta que la ejecutes con fluidez. Busca un compañero y preséntale tu frase de movimiento, elaboren entre los dos una nueva. Traten de que en algún momento de la secuencia tengan contacto entre sí.

Prueba las sensaciones que produce el movimiento con algún objeto. Toma alguna pelota y juega con ella. Pásala de una mano a la otra, sube la pelota con los brazos extendidos hasta que quede exactamente encima de la cabeza, flexiona los brazos y apoya la pelota sobre tu cabeza. Deslízala por el frente de tu cuerpo hasta apoyarla en el suelo. Explora con otro recorrido por el cuerpo, busca diferentes tipos de contacto de la pelota con tu cuerpo. Busca una pareja y juega espontáneamente con la pelota; procuren mantener ambos el contacto con la pelota, pero sigan recorriendo zonas no exploradas del cuerpo.



Foto de Paloma Gómez Mino y Karime Ruiz en Ferreiro, Alejandra y Lavalle Josefina, *Desarrollo de la creatividad por medio del movimiento y la danza. Paquetes didácticos*, México, CONACULTA/INBA/CENIDI-Danza José Limón, Biblioteca Digital, 2006.

Prosigue la exploración, pero ahora con aros de hula hula. Comienza jugando de manera tradicional con el hula hula: haciéndolo girar alrededor de la cintura. Continúa explorando con movimientos en el cuello, el tobillo, las rodillas, un brazo, etcétera. Luego busca otras formas de usar el hula hula, pero manteniendo siempre el contacto con alguna parte del cuerpo.

Continúa explorando diferentes sensaciones táctiles, pero ahora con telas. Busca telas de diferentes texturas y pesos; puedes comenzar con alguna muy ligera como el tul o la gasa. Explora primero usándola para cubrirte el cuerpo; encuentra diferentes formas de usarla: como capa, como mantilla, como falda, como chal, como escondite, como refugio, etc. Luego, has flexiones y extensiones doblándola y extendiéndola. Haz giros elevándola y bajándola. Desplázate por todo el salón trazando diferentes caminos, (recto, curvo, circular, sin rumbo) haciéndola volar o arrastrándola. Cambia de soportes utilizándola de apoyo. Salta extendiéndola o haciéndola girar. ¿De cuántas maneras más la puedes utilizar? Sigue la experimentación con una tela un poco más gruesa. ¿Qué diferencias percibes? ¿Qué variaciones requieren tus movimientos para usarla? Crea una frase de movimiento con la primera tela, y luego repítela con la segunda. ¿Qué adaptaciones necesitaste hacer en tus movimientos? Inventa una historia en la que la protagonista sea la tela. Escríbela y luego ejecútala.

Elabora aros de diferentes tamaños con pedazos de manguera. Explora movimientos libres en los brazos, los pies, la cabeza. Colócalos en el piso y traza con ellos diferentes caminos. Camina a través de ellos de puntitas o bien saltando con los dos pies, de un pie al otro, con el mismo pie, de dos pies a uno o bien de uno a dos pies. Reúnete con algunos compañeros y formen un puente, colocando los aros en forma vertical. Desplázate a través del puente, gateando, arrastrándote, en cunclillas, pero flexionando al máximo el torso. Toma un aro y lánzalo haciéndolo girar por el piso; cuando el aro regrese salta encima de él. Pide a uno de tus compañeros que apoye el aro en el piso en forma vertical y crúzalo haciendo alguna marometa. (En estos movimientos debes tener cuidado y si es posible tener un colchón para protegerte de algún golpe). Elabora una secuencia de movimiento expresivo con los aros. Escríbela o dibújala y luego ejecútala.

Experimenta con un pañuelo. Úsalo como pañuelo, como adorno para tu cabeza (busca diferentes formas de ponerlo en tu cabeza o bien para amarrar el cabello), como cinturón, como pulsera, como toalla, para guardar objetos, como bandera, etc. Toma dos pañuelos y realiza movimientos circulares con tus muñecas, con tus codos, con todo el brazo. Traza diferentes diseños en el aire (explora en diferentes direcciones y niveles, con formas definidas, con trazos aleatorios, etc.), coordina los movimientos de uno y otro brazo: de modo simétrico o asimétrico, simultáneamente o alternados. Coordinalos con desplazamientos (rectos, curvos, circulares, sin rumbo), en parejas. Inventa un lenguaje de señales con movimientos del pañuelo, compártelo con uno de tus compañeros y entablen un pequeño diálogo.

¿Has jugado alguna vez a los resorte? Experimenta flexiones, extensiones y giros con ellos. Traza caminos o crea un laberinto. Cambia de soportes haciendo diferentes diseños con los resorte. Reúnete con algún compañero y experimenten movimientos con los resorte extendidos, evitando que se enreden. Busca otro compañero y juega al resorte (dos miembros del equipo, frente a frente se colocan el resorte previamente amarrado, a la altura de las rodillas, para que el otro compañero pueda saltar y hacer suertes). Si no saben jugar, consulten a su profesor o a otro compañero.

Con un equipo de dos compañeros experimenta con cuerdas: ténsenlas (con movimientos primero lentos y luego rápidos), enróllelas y estírenlas (cambiando de velocidad), deslícenlas (haciendo curvas en el piso o en el aire, con movimientos lentos o rápidos, firmes, delicados, relajados o guangos), latiguéenlas (con movimientos lentos y firmes, rápidos y firmes). Extiéndanla en el piso y caminen sobre ellas manteniendo el equilibrio. Utilícelas como marca para medir sus saltos. Piensen en alguna imagen al realizar los movimientos: un látigo que se convierte en serpiente, la cuerda de un vaquero que hace suertes al aire con ella, la cuerda de una caña de pescar, las cuerdas de los marineros, las cuerdas con las que se tejen las redes para pescar. ¿Qué otras imágenes puedes inventar? Busquen un compañero y cada uno jale de un extremo de la cuerda, procuren lograr un equilibrio estático; inviten a otros compañeros a unirse al juego. Ahora cambien de objeto y en lugar de una cuerda utilicen un estambre para tejer suéteres. ¿Qué diferencias experimentan en el uso de

la energía, el tiempo y la dirección? ¿Qué experiencias son más fáciles de realizar, cuáles más difíciles? Imaginen que su cuerpo se ha convertido en una cuerda, realicen con él las suertes que exploraron con las cuerdas y luego con las calidades experimentadas con el hilo. Elaboren una frase de movimiento en la que contrasten los movimientos que exploraron con los resorte y luego con la cuerda y el estambre. Repítanla hasta que la ejecuten con fluidez.

¿Qué podemos hacer con cajas de cartón? Apilarlas como si fueran cubos, formarlas en filas por tamaños, guardar una adentro de otra, construir un refugio, un túnel, una casa, etcétera. Convertirlas en vehículos (canoas, coches, patines, deslizadores), en animales (tortugas, caracoles, gusanos, etcétera). Usarlas como máscaras, como disfraces, como instrumento musical. Emplearlas para elaborar objetos: cubos, paletas, sonajeras, un robot, una muñeca, etcétera.

Busca palos de diferentes tamaños. Utilízalos como extensión de tus brazos para señalar un objeto que está muy alto (experimenta en varias direcciones –adelante, atrás, lado derecho, lado izquierdo, y niveles –alto, medio y bajo), para hacer caer una pelota que está en una repisa alta, como palo de golf para aventar una pelota pequeña, como bat de béisbol, como barra de pesas, como bastón, como muleta, para realizar acrobacias en el aire (aviéntalo y cáchalo, hazlo girar). Busca un compañero y utilizalo para simular una pelea con machetes. Tómenlo cada uno de un extremo y avancen en camino recto subiendo y bajando los brazos. Reúnanse con otros compañeros, formen filas en parejas frente a frente y tomen ambos palos con las dos manos. La primera pareja se coloca de frente al grupo y pasa por debajo de los palos que el resto del grupo mantiene arriba. Al llegar al principio de la fila cada pareja pasa por el puente. Al llegar la primera pareja vuelve a pasar por debajo, pero inmediatamente sube sus brazos con los palos sujetados, para que la siguiente pase por debajo y hagan una cadena que sube y baje. Elaboren una frase de movimiento con las ideas exploradas, repítanla hasta lograr fluidez y luego ejecútenla.

Forma un equipo de cuatro con tus compañeros. Busquen ahora sombreros, gorras o cachuchas de diferentes materiales y formas. ¿De cuántas maneras pueden usarlos? ¿Qué movimientos de brazos pueden hacer con ellos? Coloquen varios sombreros en el suelo sin ningún diseño y desplácese (caminando, gateando, de puntitas, saltando, girando, etcétera) entre ellos y rodéenlos; formen hileras y círculos y caminen entre ellos, acérquense y aléjense, lleguen a uno y recójanlo, exploren formas de colocarlo en diferentes partes del cuerpo y déjenlo nuevamente en el suelo. Sigan desplazándose y tomen otro; en cada ocasión, busquen otras formas de usarlos con las diferentes partes del cuerpo. Inventen una historia en la que el protagonista sea el sombrero.

Escríbela o dibújala.

Relata brevemente tus experiencias en la experimentación de las sensaciones táctiles:

c) Visuales

Las imágenes tienen un gran poder para detonar emociones y sentimientos. Ante ellas se puede llorar, reír, sentir miedo, gozo, rechazo; y debido a ello, besarlas, romperlas, adorarlas, sorprenderse, sobrecogerse o quedar paralizado.

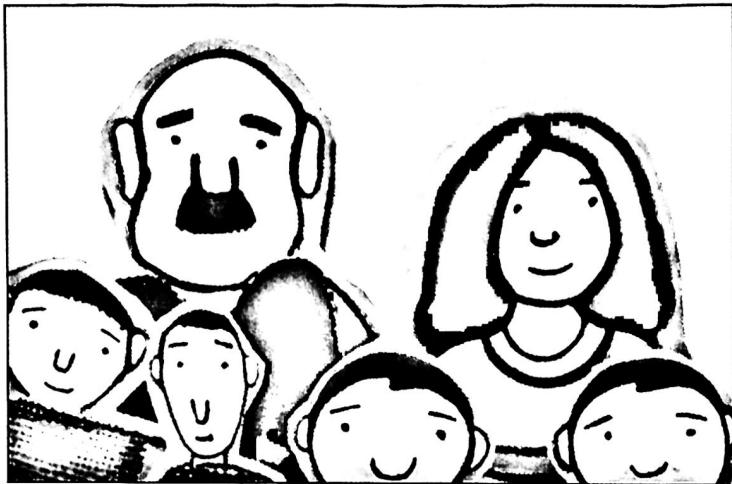
Más que en cualquier otro momento histórico, la época moderna nos ha sometido a un bombardeo de imágenes, sobre todo en las ciudades: propaganda, publicidad, informaciones, señales de tráfico, paneles luminosos, fachadas de los grandes centros comerciales, carteles, etcétera.



Foto: Christa Cowrie, "Soledad", en *La vida de la escena: la escena de la vida. Obra fotográfica*, México, INBA/CENIDI-Danza, 2005.

No obstante, este mayor contacto con las imágenes no significa que seamos más sensibles a su fuerza estética. Tal vez, por el contrario, ha provocado indiferencia o aburrimiento. De ahí la importancia de recuperar la capacidad de emocionarnos ante las imágenes, pero sobre todo la capacidad de percibir los matices y detalles que nos ofrecen.

Pensemos en las fotografías de nuestra familia, la cantidad de recuerdos que nos traen a la mente, seguramente, de múltiples emociones y sentimientos. Busca una foto de familia que te recuerde un momento muy significativo. Reúnete en un equipo pequeño con tus compañeros, elijan una fotografía y denle vida a partir de una secuencia de movimientos.



Dibujo Ángel Velásquez, *La familia de los dinámicos*, 2007

Busca alguna fotografía tuya reciente. Describela señalando la energía (firme, delicada, relajada, guanga) que observas, de manera general, en tu cuerpo, luego en alguna parte o partes del cuerpo que te llamen la atención por la posición que tienes en la foto. Observa detenidamente los gestos de tu cara. Nota el estado de ánimo que refleja, ¿corresponde con el recuerdo que tienes de la situación en que te la tomaron? ¿Qué te gusta de la fotografía? ¿Qué te disgusta?

Busca en revistas imágenes que te provoquen alguna emoción. Elabora un *collage* con esas imágenes, narra brevemente las razones por las que escogiste esas imágenes y el por qué las relacionaste de ese modo en el *collage*. Crea un diseño corporal en el que pongas en movimiento el *collage* creado.

Busca imágenes de tus animales favoritos, selecciona aquellas que te sugieran algún movimiento. Analiza la energía que cada animal muestra en la fotografía y crea un movimiento o diseño corporal con el cual muestres la situación en que se encuentra. Inventa una historia en la que puedas desarrollar la idea que te sugiere la fotografía del animal. Escríbela y luego ejecútala:

También las imágenes la pintura, son poderosos estímulos de emociones y sentimientos. Es frecuente que bailarines y actores se inspiren en ellas para crear obras teatrales o dancísticas. Josefina Lavalle, destacada coreógrafa mexicana, iniciadora del Movimiento de Danza Moderna Mexicana, ha creado algunas de sus obras utilizando cuadros o murales. En *Sueño de una tarde de domingo en la Alameda*, obra montada para la Compañía Nacional de Danza, recreó el mural de Diego Rivera que lleva ese nombre.



Dibujo: Ángel Velásquez, "Pierrot, la luna y los payasos", 2007.

En libros de la biblioteca o en la página de Internet <http://www.arts-history.mx/> busca algunas pinturas que te sugieran diseños corporales o movimientos. O bien que propongan un ambiente o historia para desarrollar. Nosotros te recomendamos revises las siguientes:

- De Diego Rivera: El vendedor de flores, Vendedora de pinole, Mujeres peinándose, Fiesta tehuana, La molendera, Desnudo con alcatraces.

- De David Alfaro Siqueiros: Nuestra imagen actual.
- De Frida Kahlo, Las dos Fridas.
- De José Clemente Orozco: El hombre de fuego, Prometheus.
- De Remedios Varo: El flautista, Locomoción capilar, Vuelo mágico.
- De Picasso: El Guernica, Las señoritas de Aviñón, El arlequín.
- De Leonora Carrington, Reflexiones sobre el oráculo.
- De Vincent Van Gogh, Mi cuarto en Arles.

Estas son sólo sugerencias, pero puedes escoger otras pinturas y otros pintores. Selecciona una imagen. Analízala: los personajes, el ambiente, el vestuario, los peinados, los objetos, etc. Escribe las ideas que te sugiere. Piensa en los conceptos de movimiento (flexión, extensión, rotación, desplazamiento, dirección, cambio de soporte, salto, equilibrio y caída) con los cuales puedas "traducir" a movimiento tus ideas. Elabora las frases de movimiento necesarias para expresar tus ideas y recreen la pintura seleccionada en una representación dancística. Al finalizar comenten la experiencia.

Actividades sugeridas

Temas	Actividades
2.1 Exploración de movimientos libres y espontáneos a partir de estímulos sonoros	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Trabajo en equipo. Comparte opiniones y elaborar frases de movimiento. Entrevista a otros compañeros.
2.2 Exploración de movimientos libres y espontáneos a partir de estímulos táctiles y visuales.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Haz una presentación ante el grupo. ▪ Realiza entrevistas a tus compañeros.

Desarrollo de las actividades sugeridas:

2.1 Uso de estímulos sonoros en la exploración de movimientos libres y espontáneos

Trabajo en equipo. Compartir hallazgos y elaborar frases de movimiento. Entrevista a otros compañeros. Presentación de resultados.

1. Reúnanse en equipos de máximo cinco integrantes y comparten sus hallazgos en las exploraciones con sonidos y algunas de las experiencias o historias.
2. Enlisten los objetos utilizados en la exploración y resuman en una frase la experiencia vivida. Comenten cuál fue la exploración que más disfrutaron y por qué.
3. Elijan una de las exploraciones en que encuentren coincidencias, seleccionen la motivación y elaboren una frase de movimiento, en la que combinen algún movimiento de todos los integrantes. Acompañen la secuencia con los sonidos que la originaron y repítanla hasta que la ejecuten con fluidez.
4. Presenten la frase ante el resto del grupo y escuchen los comentarios del grupo para mejorar su creación e interpretación.
5. Regresen a los equipos y elaboren un guión de entrevista que les permita comparar la opinión de sus compañeros sobre los sentimientos que les provoca la música folklórica de nuestro país, cuál es la más popular y por qué, en comparación con la música extranjera de moda, cuestionen las razones de sus preferencias.
6. Elijan a un miembro de cada uno de los equipos que se han conformado y aplíquenle la entrevista.
7. Transcriban las respuestas, analícenlas, elaboren las conclusiones, transcríbanla a carteles y coméntenlas en plenaria con el resto de los equipos.
8. Evalúen los resultados de la actividad y la forma de trabajo de los equipos.

2.2 Uso de estímulos táctiles en la exploración de movimientos libres y espontáneos

Trabajo en equipo: Compartir hallazgos y elaborar frases de movimiento. Presentarla ante el grupo.

1. Reúnanse en equipos de máximo cinco integrantes y comparten sus opiniones en las exploraciones con estímulos táctiles y algunas de las experiencias o historias.
2. Elaboren una lista de los estímulos táctiles utilizados y en una frase resuman la experiencia vivida. Comenten cuál fue la exploración.
3. Elaboren un mural con las historias o dibujos de las experiencias vividas.

- Elian una frase de movimiento de cada una de las exploraciones, reelabórenla incorporando algún movimiento de las frases de otros compañeros y propongan algún diseño espacial. Busquen alguna música o sonido que la acompañe y repítanla hasta que la ejecuten con fluidez.
- Presenten la frase ante el resto del grupo y escuchen los comentarios del grupo para mejorar su creación e interpretación.
- Evalúen los resultados de la actividad y la forma de trabajo de los equipos.

2.3 Uso de estímulos visuales en la exploración de movimientos libres y espontáneos

Trabajo en equipo: Compartir experiencias y elaborar frases de movimiento. Entrevista a otros compañeros. Presentación de resultados.

- Reúnanse en equipos de máximo cinco integrantes y comparten sus hallazgos experiencias y recuerdos con las fotografías.
- Elaboren un *collage* de las fotografías de los miembros del equipo y desarrolle una historia grupal. A partir de esta historia, elaboren una frase de movimiento, en la que incorporen movimientos característicos de cada uno de los miembros del equipo y repítanla hasta que logren fluidez en la ejecución.
- Presenten la frase ante el resto del grupo y escuchen los comentarios del grupo para mejorar su creación e interpretación.
- Regresen a los equipos y diseñen un guión de entrevista en el que averigüen los pintores y las obras que eligieron sus compañeros para elaborar su frase de movimiento y las razones de esa elección.
- Elian a un miembro de cada uno de los equipos que se han conformado y aplíquenle la entrevista.
- Transcriban las respuestas, analícenlas, elaboren las conclusiones, transcríbanla a carteles y coméntenlas en plenaria con el resto de los equipos. Ilustren la exposición con las imágenes de las obras utilizadas.
- Evalúen los resultados de la actividad y la forma de trabajo de los equipos.

Autoevaluación

- Elige una imagen o pintura que sea de tu agrado. En equipo, elabora una secuencia de movimiento en la que expreses las ideas y emociones que te produce la imagen elegida. Incluye elementos sonoros o musicales y el juego con objetos de tu entorno.
- Reúnete con tu equipo y valoren la experiencia. Discutan si lograron expresar lo que planearon; si la secuencia de movimientos, los sonidos o música elegida y los objetos usados fueron adecuados a su propósito. Elaboren un breve escrito con sus conclusiones.

Materiales de apoyo

Temas	Material sugerido	Sugerencias de uso
Secuencia 2 Posibilidades expresivas del cuerpo, a partir de la exploración con estímulos externos.		
2.1 Exploración de movimientos libres y espontáneos a partir de estímulos sonoros.	http://www.lablaa.org/blaavirtual/ninos/cantar/21.pdf	Juegos y rondas para explorar con estímulos sonoros.
2.2 Exploración de movimientos libres y espontáneos a partir de estímulos táctiles.	Videos de la Serie Danza y expresión corporal, SEP, 1993 http://www.diegorivera.com/gallery/index.php http://www2.informatik.hu-berlin.de/~navarro/arte/galeria1.html http://www.conaculta.gob.mx/mam/mam.swf	Ideas para la exploración de movimientos con estímulos sonoros, táctiles y visuales. Elegir diversas imágenes y pinturas, para crear secuencias de movimientos.
2.3 Exploración de movimientos libres y espontáneos a partir de estímulos visuales.	Libro para el maestro. Educación Artística. Primaria. SEP, 2000. http://reformasecundaria.sep.gob.mx	

Glosario

Acento: Incremento súbito de la energía. Puede ser **fuerte** si se utiliza el máximo de energía o bien **suave**, si se utiliza un grado de energía menor.

Coreógrafo: Artista dedicado a la creación de obras dancísticas.

Intensidad: Fuerza muscular que aplicamos en algún movimiento.

Imagen: Es una representación del mundo visible. Como es una representación, no coincide exactamente con la realidad, es la interpretación que alguien hace para comunicarla a los otros. Los artistas visuales y plásticos producen imágenes en las que no sólo muestran trozos de la realidad, sino que también expresan las ideas y sentimientos que dichos fragmentos de la realidad les producen. Por ello, no debemos creer que las imágenes nos muestran la realidad "tal cual es". También nosotros podemos crear imágenes que representen alguna escena de nuestra realidad y expresar, a través de ellas, lo que pensamos y sentimos.

Sonido: Los sonidos musicales se producen debido a las vibraciones regulares del aire, y podemos escucharlos cuando la parte interna del oído vibra, a su vez. Lo que percibimos como ruido, en contraparte, es producido por una vibración irregular (Sadye y Latham, 1994)

Tacto: El tacto es el sentido menos especializado, pero tal vez el de mayor extensión. El tacto no sólo incluye las manos, sino que se extiende a toda la piel, es decir, a todo nuestro cuerpo. Las sensaciones táctiles son captadas por medio de receptores, denominados corpúsculos, que envían la señal al cerebro a través de fibras nerviosas. Los receptores se encuentran en la capa más externa de la piel o epidermis y están distribuidos a lo largo de toda nuestra piel en forma variable, de ahí que existan zonas con alto grado de sensibilidad táctil y otras de menor grado, debido al número de receptores que tengan (<http://es.wikipedia.org/wiki/Tacto>).

Bibliografía

- Cardona, Patricia, *La dramaturgia del bailarín*, México, Escenología/INBA/CENIDI-Danza "José Limón", 2000.
- Castañer Balcells, Marta, *Expresión corporal y danza*, Barcelona, INDE, 2000.
- Costa, Joan, *Imagen corporativa en el siglo XXI*, Buenos Aires, La Crujía, 2001.
- Deleuze, Gilles, *Pericles y Verdi. La filosofía de François Châtelet*, Valencia, Pre-textos, 1989.
- Kalmar, Déborah, *Qué es la Expresión Corporal. A partir de la corriente de trabajo creada por Patricia Stokoe*, Buenos Aires, Lumen, 2005.
- Sadye, Stanley y Latham, Alison, *Guía Akal de la música clásica*, Madrid, Akal, 1994.
- Schinca, Marta, *Psicomotricidad, ritmo y expresión corporal*, Madrid, Escuela Española, 1989.
- _____, *Expresión corporal. Técnica y expresión del movimiento*. Madrid, Praxis, 2002.
- Wikipedia, La enciclopedia libre, <http://es.wikipedia.org/wiki/Tacto>

Secuencia de aprendizaje

3

El cuerpo y su relación con la cultura

Propósito

Reflexionar en torno del cuerpo y su relación con la cultura.

Temas

3. El cuerpo y la cultura

- 3.1 Interpretación grupal de los sentimientos y pensamientos expresados corporalmente
- 3.2 Reconocimiento de la imagen corporal
- 3.3 Expresión del cuerpo y cultura

Contenido

Los humanos somos seres que vivimos en grupos o en comunidades. Desde que nacemos estamos en contacto con otros humanos de quienes aprendemos prácticamente todas las actividades. Pero cada grupo humano ha encontrado formas diversas de realizar esas actividades, que los diferencian del resto de los grupos. Estas formas de hacer expresan los valores de la comunidad, y constituyen prácticas que se norman y transmiten de generación en generación. Así descubrimos que las actividades que realizamos todos los humanos tienen significados particulares en cada cultura.

Lo anterior nos permite entender por qué existen grandes diferencias en ciertos comportamientos que podríamos considerar "instintivos", pues aseguran nuestra supervivencia, pero que cada grupo humano realiza de forma diferente. De ahí que nuestras formas de interacción social (las relaciones que establecemos con los demás miembros de nuestra comunidad) y las expresiones corporales que usamos sean diferentes en cada cultura. ¿Reconoces algunas diferencias entre los comportamientos de los mexicanos y, por ejemplo, de los chinos? Enlístalas.

Busca en revistas, periódicos o videos alguna película de bailes o danzas de otros países. Identifica aquellos movimientos en los que observas diferencias importantes con los que has observado en las danzas o bailes de nuestro país. Describe los movimientos que más te llamen la atención por su diferencia con los que te son familiares.

3.1 Interpretación grupal de los sentimientos y pensamientos expresados corporalmente

Hasta ahora hemos realizado actividades para ampliar nuestras capacidades perceptivas, a la vez que nos sensibilizamos acerca de las posibilidades de movimiento de nuestro cuerpo, además realizamos en diferentes momentos sencillas frases de movimiento, comentamos los trabajos realizados y valoramos sus resultados.

Reúnete en equipo y discute con tus compañeros, qué criterios permiten definir si una frase de movimiento logra comunicar los pensamientos, sentimientos o emociones del creador, más allá de los gustos personales. Algunos de los puntos que podrían considerar son:

- Elección de las acciones que mejor traducen la idea,
- Uso adecuado de las calidades de movimiento (energía, tiempo, espacio y flujo),
- Claridad en la intención corporal (realización de los movimientos sin dudas, ni titubeos), dirección de la mirada,
- Uso oportuno de gestos que apoyan la interpretación del movimiento.

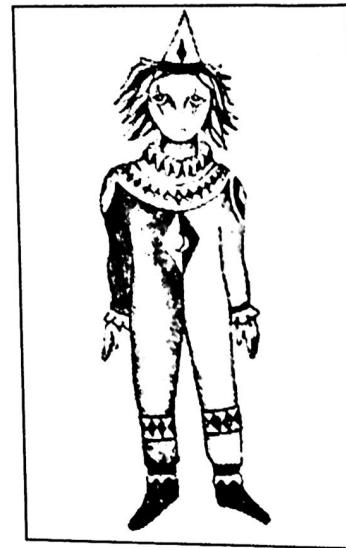
Enlisten estos criterios y pidan a algún voluntario que recree alguna de las frases que ya han elaborado. Discutan sobre las coincidencias y diferencias en las observaciones.

Ya tenemos cierta experiencia en la observación y descripción de los gestos, posiciones y movimientos de las personas que nos rodean. Consigue entre tus familiares, amigos o en Internet, una película de una fiesta familiar: una boda o unos quince años (en caso de que no localicen alguna, piensa en la última fiesta a la que fuiste y trata de recordar los detalles, compleméntalos con una entrevista a alguno de los asistentes). Reúnete en equipo con otros compañeros, vean la película y luego hagan una lista de aquellos gestos, posiciones y movimientos en los que observaron expresiones de sentimientos y emociones. Detallen las características del uso de la energía, del tiempo, del espacio y del flujo de aquellos movimientos en los que encontraron mayor claridad:



El baile del torito, Tixtla, Guerrero, Archivo personal de Alejandra Ferreiro, 1999.

Busca en revistas imágenes de personas o animales cuyos gestos o posiciones muestren de forma de expresión de algún pensamiento, emoción o sentimiento. Elabora un collage con las imágenes. Inventa alguna historia y elabora una frase de movimiento en la que relaciones algunos de estos gestos y posiciones, y muestres los sentimientos identificados. Escribelos:



Dibujo Ángel Velásquez, "Pierrot, la luna y los payasos", 2007

Piensa ahora en describir los sentimientos y emociones que se producen en un partido de fútbol. ¿Has asistido alguna vez al partido final de un equipo favorito tuyo? En caso negativo, seguramente has visto por televisión un partido de la selección nacional. Describe los movimientos de los aficionados cuando nuestro equipo mete gol, luego detalla los gestos, posturas o movimientos que se producen cuando el equipo contrario es el que anota. A la mitad del juego, por lo general, hay porristas. Intenta hacer una descripción de los movimientos de las porristas, qué acciones básicas utilizan (flexiones, extensiones, rotaciones, desplazamientos, direcciones, cambios de soporte, saltos, equilibrio y caída). Describe la forma en que utilizan cada uno de los factores de movimiento: energía, tiempo, espacio y flujo. Identifica el movimiento con la emoción: por ejemplo, los aficionados muestran alegría o enojo, cuando extienden en dirección al nivel alto los dos brazos, otros acompañan estos movimientos con un salto, otros aplauden, etc. Piensa en una secuencia de movimiento en la muestres los principales gestos, posiciones y movimientos que identificaste. Repítela hasta que realices los movimientos con fluidez.

Ahora busca algún video de otro partido de fútbol en el que no juegue la selección, o bien observa un partido de algún equipo local o de tu cuadra o comunidad. Identifica los movimientos expresivos y descríbelos. Compara tus descripciones con la anterior. Encuentra semejanzas y diferencias. ¿Qué relación encuentras entre las diferencias observadas y las características culturales (piensa expresiones de los mexicanos en otros momentos de euforia, por ejemplo, en las fiestas patrias)? Escribe tus hallazgos:

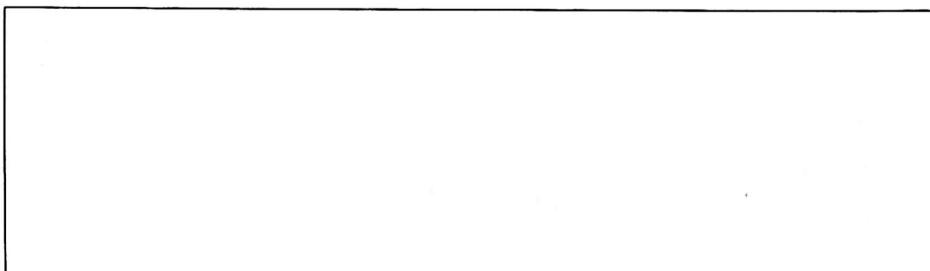
Busca en la videoteca de la escuela, en Internet, con tu maestro o con algún amigo, alguna película de una función de danza clásica, contemporánea, folklórica, flamenco, jazz, etc. Investiga sobre la temática o motivaciones de la obra. Trata de identificar los gestos, posiciones y movimientos que muestran con mayor claridad las ideas expresadas en la obra. Procede como lo hiciste en el partido de fútbol: describe las acciones básicas y sus características de energía, tiempo, espacio y flujo. Reúnete con un compañero y compara tus descripciones con las de él. ¿Encuentras coincidencias? ¿Discrepancias? Describelas. ¿Lograron acuerdos, o mantuvieron las perspectivas individuales?:



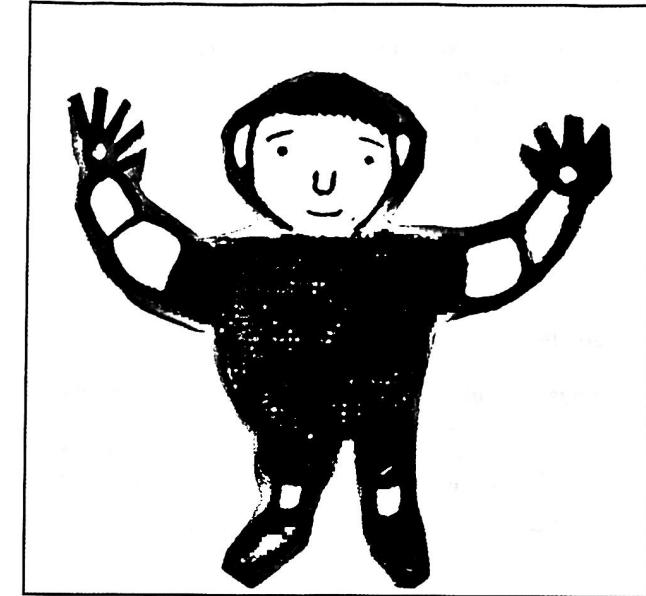
Foto: Christa Cowrie, "Carnaval Tzotzil", en *La vida de la escena la escena de la vida. Obra fotográfica*, México, INBA/CENIDI-Danza, 2005.

3.2 Reconocimiento de la imagen corporal

¿Has pensado en la imagen que tienes de ti mismo?, ¿en lo que te gusta y no te gusta de tu cuerpo? La imagen que tenemos de nosotros mismos va cambiando a lo largo de nuestra vida debido, por un lado, a las experiencias con el propio cuerpo y, por otro, a la importancia que le damos a las opiniones de los otros. ¿Identificas alguna actividad física o juego en el que eras torpe cuando niño, pero que ahora realizas con facilidad?, ¿cuál es la razón de este cambio?. O bien, por el contrario, alguna actividad que de niño se te facilitaba, pero que ahora realizas con dificultad ¿Sabes por qué te cuesta trabajo ahora? Narra estas experiencias e ilústralas con una fotografía o dibujo:



Ahora piensa en alguna experiencia en la que te hayas sentido muy halagado por los comentarios que alguien querido realizó sobre tu aspecto corporal. ¿Puedes reconocer qué gestos, posiciones y movimientos de tu cuerpo le fueron agradables? Describelos:



Dibujo Ángel Velásquez, "La familia de los dinámicos", 2007

Piensas que estas acciones siguen siendo un atributo tuyo. ¿Las has perfeccionado? ¿En qué acciones observas mejoría, cuáles han permanecido igual y cuáles otras has descuidado?

Ahora piensa en las actividades que realizas cotidianamente. ¿Sabes cómo te mueves en cada una de ellas? Escoge alguna en la que te sientas más cómodo o seas más hábil y describe las acciones que realizas, la energía con que lo haces (en relación con la fuerza y con el peso), el tiempo, el espacio y el flujo.

¿Crees que puedes mejorarlas? Analiza cada una de las acciones que involucra la actividad. Por ejemplo, tender la cama involucra flexiones y extensiones, que yo hago de modo fuerte, indirecto, rápido y libre, cuando sacudo la sábana para estirarla en el aire y luego cambio a un movimiento leve, directo, sostenido y libre, cuando la dejo caer sobre la cama.

Explora cambios en el uso de la energía, luego el tiempo, el flujo. Cambia primero en uno sólo de los factores, pero explorando matices, no cambies al opuesto. Por ejemplo, a una flexión sostenida aumenta la velocidad y realízala menos sostenida. Observa qué sucede: nota si la realizas con más facilidad. Ahora explora el cambio en otro factor, y continúa hasta que hayas explorado los cuatro. Comenta tu experiencia con un compañero.

Reúnete con algún compañero y elijan a un conductor de algún programa de televisión, o bien de un noticiero. Describan los gestos, posiciones y movimientos más comunes. Discutan si éstos reflejan la personalidad del conductor, o bien piensen qué tanto los periodistas o conductores de programas de televisión modifican su imagen corporal cotidiana cuando se presentan en público.

Encuentra diferencias en el comportamiento que tienes cuando estás con tus familiares, con tus compañeros, con tus amigos o con personas desconocidas. ¿Qué imagen de ti proyectas con cada uno? ¿Crees que coincide con la imagen que otros captan de ti? ¿Por qué? Discútelo con tus compañeros, en un equipo pequeño.



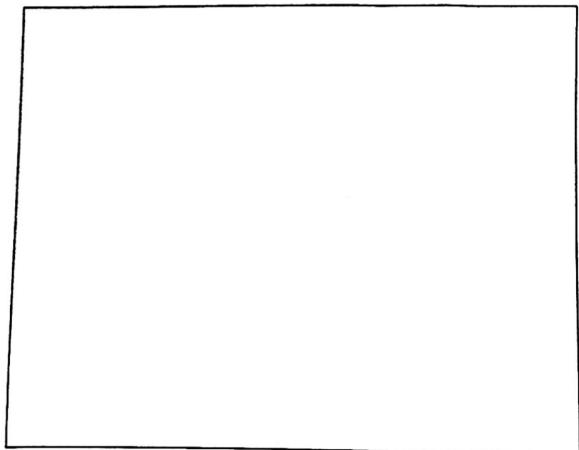
Foto de Paloma Gómez Mino y Karime Ruiz en Ferreiro, Alejandra y Lavalle Josefina, *Desarrollo de la creatividad por medio del movimiento y la danza. Paquetes didácticos*, México, CONACULTA/INBA/CENIDI-Danza José Limón, Biblioteca Digital, 2006.

Ahora piensa en situaciones en las que nos comunicamos con otras personas sin palabras, usando sólo el cuerpo, esto es, empleando algunos movimientos que los demás reconocen. Describe brevemente una situación y los movimientos del cuerpo que realizas. Comenta tu descripción con un compañero.

En ocasiones nuestros gestos, posiciones y movimientos nos traicionan y comunican a otros algún sentimiento o emoción que tenemos guardado. Cuando esto ocurre surgen situaciones que pueden ser desastrosas o por el contrario muy divertidas. Narra alguna experiencia al respecto, reúnete con tres compañeros y comenten sus escritos. ¿A qué creen que se debió el malentendido?:

¿Has jugado alguna vez a identificar películas con mimética? Reúnete con otros 3 compañeros. Hagan una lista de al menos 4 películas que todos hayan visto. Divídanse en dos equipos, cada uno elija una película al azar y sin que los demás se enteren. Empiecen el juego tratando de que sin palabras, sólo con movimientos, el otro miembro de su equipo adivine de qué película se trata. Al concluir la actividad, reflexionen sobre los movimientos que cada uno escogió y sobre su efectividad para comunicarse. Narren su experiencia.

A veces, en algunas situaciones deseamos o intentamos cambiar nuestra imagen corporal. Actualmente están de moda los tatuajes y muchas personas gustan de transformar el aspecto de alguna parte de su cuerpo con un tatuaje. También algunos grupos de jóvenes tienen tatuajes que los identifican como miembros del grupo. ¿Conoces alguna persona, amigo o compañero que tenga un tatuaje? Hazle una breve entrevista para saber por qué se hizo el tatuaje y cómo escogió la imagen. Escribe un breve reporte y dibuja el tatuaje:



La forma de vestirnos puede modificar nuestra imagen corporal. A finales de la década de los 60 surgió un movimiento de jóvenes que protestaron por las formas de vida de la época moderna y por las guerras a las que condujo. Aunque muchos de los jóvenes de esa época no pertenecían a este movimiento asimilaron la forma de vestirse "hippie" que, entre otros, incluía la ropa psicodélica. En los setenta existió otro movimiento de jóvenes denominado "punk", que también propuso formas de vestir, pero sobre todo formas características de peinarse y usar el cabello, algunas de las cuales aún persisten. Las principales modificaciones de la imagen corporal de estos movimientos expresan actitudes, ideas y sentimientos, como agresividad, enojo o rebeldía. ¿En tu colonia o comunidad existe algún grupo de jóvenes que tenga formas de vestir, peinarse o de moverse característicos? Describelos. Discute con tus compañeros los significados que ustedes creen que tiene la vestimenta, peinado y movimientos del grupo de jóvenes elegido.

Elabora una frase de movimiento en la que muestres los principales movimientos, gestos y posiciones de los grupos de jóvenes que describiste.

Reúnete con tus compañeros en un equipo de cuatro. Con los materiales que tengan a la mano, elaboren una representación de los alumnos de su grupo de telesecundaria que muestre alguna característica compartida. Muestren sus producciones al grupo en su totalidad.

3.3 Expresión del cuerpo y cultura

Un antropólogo francés descubrió que las culturas se diferencian unas de otras por sus hábitos de movimiento. Según él, el cuerpo es "el primer y más natural objeto técnico". Pensaba que cada cultura hace un uso peculiar y tradicional de ese instrumento técnico, por lo que creó el término de "técnica del cuerpo" para referirse a aquellos "actos tradicionales y eficaces", que son transmitidos culturalmente, con frecuencia por imitación, es decir, cuerpo a cuerpo, e identifican a la vez que diferencian a los grupos sociales (Mauss, 1979). Estas técnicas del cuerpo son múltiples e incluyen formas de comer, dormir, jugar, caminar, beber, hacer deporte, etcétera, pero además se transforman continuamente, en la medida en que las sociedades lo hacen.



Foto: Christa Cowrie, "La siembra", en *La vida de la escena la escena de la vida*. Obra fotográfica, México, INBA/CENIDI-Danza, 2005.

Esta idea nos permite pensar en nuestros propios hábitos corporales, todos relacionados con el grupo cultural al que pertenecemos. Hasta nuestros hábitos más comunes, de los que ni siquiera nos damos cuenta, los hemos aprendido de nuestros padres, abuelos o tíos. Por tanto, si los observamos con cuidado descubriremos que nos movemos de forma muy parecida. ¿Has pensado en que para comer nuestros

tradicionales tacos, los mexicanos hemos desarrollado una técnica peculiar? ¿Puedes describirla?

Para comer distintos alimentos usamos diferentes técnicas de las que apenas nos damos cuenta. En ocasiones usamos cubiertos, en otras no. Los platos a veces son sustituidos por servilletas o trozos de papel estraza. No comemos del mismo modo si estamos sentados a la mesa que si estamos de pie. Reúnete con tus compañeros en un equipo pequeño. Imaginen una situación social que incluya una comida (un bautizo, la merienda de todos los días, un día de campo, una elotiza, etcétera). Elaboren una secuencia de movimientos para comunicar sin palabras en qué consiste la situación cuáles son los alimentos que están comiendo. Muestren su escena al grupo en su conjunto. ¿Lograron adivinar?

Pensemos en las diferencias culturales en el comer. ¿Conoces la forma de comer de los chinos, de los hindúes, de los africanos, de los árabes? ¿Sabías que en muchos lugares se acostumbra comer en círculo y sentado en cucillas? Investiga la forma de sentarse, de tomar los cubiertos (en caso de que los usen), la disposición y forma de los platos, la comida de alguno de estos grupos culturales y descríbelas. Luego elabora una pequeña secuencia de movimiento en la que muestres las características de alguno de los grupos que investigaste.



Foto: Christa Cowrie, "La oración de maíz", en *La vida de la escena la escena de la vida*. Obra fotográfica, México, INBA/CENIDI-Danza, 2005.

Ahora pensemos en las diferencias en los hábitos para dormir. ¿Conoces las diferentes formas de dormir que existen en nuestro país? En algunas regiones se duerme sobre petates, en otras se usan hamacas o camas de madera, hay quienes lo hacen simplemente sobre la paja o el suelo. ¿Has observado cómo duermen tus padres y hermanos? ¿Tus primos? ¿Saber cómo duermes tú mismo? Nota si en estas formas de dormir hay algunos aspectos comunes o patrones. Describelos. Reúnete en equipo y comparen sus escritos.

Elige alguna otra técnica corporal que consideres característica de tu familia o comunidad. Describe los movimientos característicos. Hazlo enfatizando en los grados de energía que utilizan (firme, delicado, relajado, guango, o bien, muy leve, leve, pesado y muy pesado). Observa si realizan algún movimiento acentuado o enfatizado. Observa los usos del espacio (directo o indirecto), del tiempo (sostenido o súbito), y del flujo (libre o contenido). Registra en un cuadro tus observaciones y coméntalas con un compañero.

Hay otros movimientos comunes a los grupos sociales, como los gestos del cuerpo o de la cara, que les permiten comunicarse entre ellos sin que las personas ajenas a la comunidad puedan comprenderlas. De manera que estos gestos se convierten en señales. Por lo general, las familias tienen algunas señales características. ¿En tu familia hay señales? Descríbelas y menciona las situaciones en que las utilizan con mayor frecuencia. Elabora una secuencia de movimiento que muestre el uso de las señales en tu familia y dibújala. Fíjate en los dibujos que ilustran las señales que pueden hacerse con las manos.

También entre los grupos de amigos, cuando se convive con frecuencia, se llegan a crear señales. ¿Entre tu grupo de amigos hay señales?, ¿cuándo las usan?, ¿sabes cómo y por qué se crearon?, ¿se parecen a las de algún otro grupo que conoces?, reúnete con alguno de tus compañeros e inventa un lenguaje de señales y luego compártanlo con el resto del grupo. Dibuja algunas de las señales que inventaron y escribe su significado.

Revisemos las diferentes formas de saludar que existen. ¿Cómo saludas a tus padres y abuelos? ¿Cómo a tus hermanos? ¿A tus parientes más lejanos? ¿Saludas de la

misma forma a un compañero de clase que a un amigo? ¿Cómo lo haces con tus maestros o el director de la escuela? Identifica las diferencias y escríbelas. Inventa una historia en la que muestres diferentes tipos de saludos, luego crea los movimientos y llégalos en una frase.

También en nuestras relaciones con los demás seguimos normas culturales que aprendimos desde muy niños. Por ejemplo, la distancia que mantenemos con las personas depende del tipo de relación e intimidad con ellas, y nos sentimos incómodos si alguien no respeta esas normas.



Foto de Paloma Gómez Mino y Karime Ruiz en Ferreiro, Alejandra y Lavalle Josefina, *Desarrollo de la creatividad por medio del movimiento y la danza*. Paquetes didácticos, México, CONACULTA/INBA/CENIDI-Danza José Limón, Biblioteca Digital, 2006.

La antropología (ciencia que estudia los aspectos físicos del ser humano y las manifestaciones socioculturales de las comunidades que forman), propuso una clasificación de esta distancia y distinguió cuatro tipos de distancia: íntima, personal, social y pública. En la primera dejamos que otro atraviese nuestra kinesfera (espacio que nos rodea) y permanezca muy cerca de nosotros. Esta distancia sólo la permitimos con las personas muy cercanas, como los familiares. La distancia personal corresponde con el espacio que se utilizamos en relaciones cara a cara con otra persona (por lo general, en una conversación de amigos), pero que no llega a atravesar la kinesfera. La distancia social es la que mantienen los individuos en una situación en la que se está en grupo, cada quien en su propio espacio, pero manteniendo la relación grupal. Un claro ejemplo de este tipo de distancia es la que se mantienen en un salón de clases. Por último, la distancia pública es la que mantienen, por ejemplo, los cantantes con el público en un concierto, o los actores y bailarines en un escenario. Es una distancia en la que más bien hay un contacto visual y emocional, pero los cuerpos están alejados (Hall, 1972).

Imagina un encuentro con algún amigo que no has visto en mucho tiempo. En la primera secuencia lo ves a lo lejos y estableces contacto visual y con algún gesto. En la segunda, te acercas al grupo de amigos con quien está reunido y participas de la reunión. En la tercera secuencia, se separan del grupo y conversan animadamente de tiempos pasados. En la cuarta secuencia, se despiden con un fuerte abrazo. Reúnete con algún compañero y dramatizcen el encuentro. Discutan cómo qué observaron en los distintos momentos y con las diferentes distancias.

Las expresiones corporales con las que nos comunicamos con los otros, los hábitos que tenemos para realizar las actividades diarias, los gestos con los que nos expresamos y las formas en que nos acercamos a los demás en distintos momentos tienen un toque personal, pero están influídos por los distintos grupos sociales de los que formamos parte y por la cultura en la que fuimos educados.

Actividades Sugeridas

Temas	Actividades
3.1 Interpretación grupal de los sentimientos y pensamientos expresados corporalmente	▪ Trabajo en equipo. Compartir hallazgos, discutir y comparar resultados.
3.2 Reconocimiento de la imagen corporal	▪ Trabajo en parejas. Compartir hallazgos. Entrevista. Discusión sobre la moda.
3.3 Expresión del cuerpo y la cultura	▪ Trabajo en equipo. Compartir hallazgos, elaborar murales, cuadros comparativos y frases de movimiento con las ideas exploradas.

Desarrollo de las Actividades sugeridas:

3.1 Interpretación grupal de los sentimientos y pensamientos expresados corporalmente

Trabajo en equipo: Compartir hallazgos, discutir y comparar resultados.

1. Reúnanse en equipos de máximo cinco integrantes y comparten sus hallazgos en las descripciones de los gestos, posiciones y movimientos de los miembros de la familia. Discutan en grupo los criterios que siguieron en la observación y su eficacia.

- Comenten en el equipo los collages elaborados con las imágenes de revistas. Analicen los estereotipos en los gestos y posiciones (por ejemplo, mujer llorando=tristeza, ¿siempre que lloramos lo hacemos por tristeza? ¿Sólo las mujeres lloran?)
- Elaboren un cuadro comparativo con los hallazgos en los partidos de fútbol de la selección mexicana y con el de otros países. Presenten ante el grupo la frase de movimiento elaborada y escuchen sus comentarios para mejorar su trabajo.
- Presenten en equipos las descripciones de las obras de danza analizadas, encuentren similitudes en las descripciones y discrepancias. Discutan si es posible ser "objetivos" en la descripción de un trabajo artístico y si estas descripciones ayudan a comprender mejor la temática de la obra y las intenciones de los coreógrafos y bailarines.
- Evalúen los resultados de la actividad y la forma de trabajo de los equipos.

3.2 Reconocimiento de la imagen corporal

Trabajo en parejas: Compartir hallazgos. Entrevista. Discusión sobre la moda.

- Reúnanse en parejas y comenten con su compañero los recuerdos de la infancia sobre las habilidades mejoradas o perdidas. Discutan las razones por las que cambiamos nuestro comportamiento e imagen cuando estamos con conocidos y cuando estamos con desconocidos.
- Reúnanse en plenaria y comenten el juego de la mimica y la importancia de mejorar nuestra comunicación corporal.
- Regresen otra vez con la pareja y realicen el guión de entrevista para aplicarla a alguna persona que tiene un tatuaje. Luego aplíquenla y comenten los resultados. Elaboren las conclusiones y preséntenlas al grupo. Ilustren el tatuaje con una foto o dibujo.
- Compartan con sus compañeros las descripciones de algún miembro de un grupo o banda juvenil de su colonia. Ilústrenlo con un dibujo.
- Discutan en plenaria cómo influye la moda, la televisión, la publicidad en las modificaciones que hacemos a nuestra imagen corporal.
- Comenten cómo la danza puede ayudar a mejorar nuestra imagen corporal.
- Evalúen los resultados de la actividad y la forma de trabajo de los equipos.

3.3 Expresión del cuerpo y cultura

Trabajo en equipo: Compartir hallazgos, elaborar murales, cuadros comparativos y frases de movimiento con las ideas exploradas.

- Reúnanse en equipos de máximo cinco integrantes y compartan sus hallazgos en la descripción de diferencias en el comer, en el dormir y en alguna técnica corporal característica de la familia o comunidad.

- Elaboren una frase de movimiento en la que muestren alguna de los movimientos descritos y preséntenla ante el grupo. Escuchen sus comentarios para mejorar su interpretación.
- Elaboren un cuadro de las señales identificadas e ilústrenlo con imágenes de revistas, fotografías o dibujos.
- Presenten ante el grupo el lenguaje de señales creado en grupo y las ilustraciones en las que lo describen.
- Elaboren un mural con dibujos, fotografías o imágenes de los diferentes tipos de saludos identificados. Presenten ante el grupo la frase de movimiento en la que muestran diferentes tipos de saludos. Escuchen sus comentarios para mejorar su interpretación.
- Busquen en revistas imágenes que ilustren los cuatro tipos de distancia que exploramos: íntima, personal, social y pública. Presenten ante el grupo la secuencia de frases de movimiento en la que exploraron corporalmente estas distancias. Escuchen sus comentarios para mejorar su interpretación.
- Evalúen los resultados de la actividad y la forma de trabajo de los equipos.

Autoevaluación

- Escribe los criterios que has utilizado para analizar los gestos, posiciones y movimientos tuyos, de tus compañeros y parientes.
- Evalúa si tu capacidad de observar detalles en tu cuerpo y los de los demás ha mejorado y explica por qué y en qué lo notas. Escribe para qué te ha servido.
- Plantea al menos dos actividades en las que puedas mejorar tu imagen.
- Explica con ejemplo qué es una técnica corporal y en qué influye para la realización de una actividad cotidiana.
- Describe con un ejemplo la distancia social que prevalece en tu familia o comunidad.

Glosario

Materiales de apoyo

Temas	Material sugerido	Sugerencias de uso
Secuencia 3: El cuerpo y su relación con la cultura 3.1 Interpretación grupal de los sentimientos y pensamientos expresados corporalmente 3.2 Reconocimiento de la imagen corporal 3.3 Expresión del cuerpo y cultura	Imágenes, fotografías, películas, documentales, programas de televisión, etc., en las que puedan observarse los hábitos de movimiento, las expresiones corporales, los gestos y las formas de comunicación no verbal. Serie Danza y Expresión Corporal, Programa "Conociendo nuestro cuerpo", SEP, 1999. La danza en la corte y el poder de la danza. SEP, videoteca de secundaria, 1998. Que siga el baile, SEP, videoteca de secundaria, 1998	Hacer comparaciones entre distintos grupos culturales, situaciones sociales, momentos históricos. Crear secuencias de movimiento en las que se juegue con los conceptos del tema: Exagerar los movimientos, hacerlos lenta o rápidamente, etc.

Cultura: Conjunto de creencias y prácticas características de un grupo social, orientadas por ciertas normas y valores y que expresan los significados de los miembros de ese grupo.

Estereotipo: Imagen o idea aceptada comúnmente por un grupo o sociedad con carácter inmutable.

Frase de movimiento: Un grupo de acciones (flexión, extensión, rotación, pausa activa, etcétera, ligadas orgánicamente (que una surge de la otra, una permite la realización de la otra) y que generan un sentido (una idea, sentimiento, emoción, sensación).

Imagen del cuerpo: Imagen o representación que construimos al integrar nuestras experiencias internas y externas sobre la forma y posición de nuestro cuerpo.

Kinesfera: Espacio que nos rodea y que podemos visualizar como una esfera que delimita el espacio que ocupamos.

Kinético o cinético: Relativo al movimiento. El sentido kinético es el que nos permite percibir el movimiento.

Mudras: Son gestos que tratan de representar a la conciencia. Se piensa que surgieron en la religión hindú, pues una gran

Bibliografía

- Cardona, Patricia, *La dramaturgia del bailarín*, México, Escenología/INBA/CENIDI-Danza "José Limón", 2000.
- Castañer Balcells, Marta, *Expresión corporal y danza*, Barcelona, INDE, 2000.
- Hall, Edward, T., *La dimensión oculta*, México, Siglo XXI, 1972.
- Islas, Hilda (compiladora), *De la historia al cuerpo y del cuerpo a la danza*, México, CONACULTA/CENART/CENIDI-Danza, 2001.
- Kalmar, Déborah, *Qué es la Expresión Corporal. A partir de la corriente de trabajo creada por Patricia Stokoe*, Buenos Aires, Lumen, 2005.
- Mauss, Marcel, "Técnicas y movimientos corporales", en *Sociología y Antropología*, Madrid, Tecnos, 1979.
- Nateras Domínguez, Alfredo (compilador), *Jóvenes, culturas e identidades urbanas*, México, UAM/Miguel Ángel Porrúa, 2002.
- Picard, Dominique, *Del código al deseo. El cuerpo en la relación social*, Buenos Aires, Paidós, 1986.
- Schinca, Marta, *Psicomotricidad, ritmo y expresión corporal*, Madrid, Escuela Española, 1989.
- _____, *Expresión corporal. Técnica y expresión del movimiento*. Madrid, Praxis, 2002.

Secuencia 1 de aprendizaje

Preparación y alineación corporal

Propósito

Reconocer la importancia de la preparación y alineación corporal como aspectos esenciales para el trabajo corporal y el cuidado de la salud.

Temas

1. Preparación y alineación corporal
 - 1.1 Elementos que favorecen la preparación muscular
 - 1.2 Utilización de ejes verticales y horizontales en la alineación del cuerpo

Contenido

En el primer bloque del curso iniciamos un reconocimiento de nuestro cuerpo y de sus posibilidades de movimiento. También reflexionamos acerca de nuestra imagen corporal y cómo podemos mejorarla si reconocemos, exploramos y disfrutamos las posibilidades de movimiento de nuestro cuerpo. Ahora continuaremos ese reconocimiento, pero enfocando nuestra atención en el cuidado físico del cuerpo. El cuerpo es el medio que comunica nuestro interior con nuestro exterior, pues en él se muestran las huellas de lo que hemos vivido, de lo que somos, por lo que no podemos reducir su conocimiento al simple funcionamiento anatómico y fisiológico. Sin embargo, es muy importante que tengamos en cuenta algunos cuidados mínimos para evitar dañarlo, hacer un uso inapropiado o abusivo de él.

Todos sabemos que ciertos cuidados de higiene y salud son muy importantes para prevenir enfermedades: aseo diario, buena nutrición, vestimenta apropiada para el clima, ejercicio y descanso suficiente. Si hemos adquirido malos hábitos, como el consumo de comida chatarra o fumar, debemos pensar en cambiarlos y desarrollar nuevos hábitos, que protejan y prolonguen nuestro bienestar corporal. Aunque no siempre seamos cuidadosos de observar estas normas, sabemos de ellas y de su importancia. Es común la idea de que basta con realizar ejercicio para que nuestro cuerpo obtenga beneficios, pero desconocemos u olvidamos algunos cuidados previos a la realización de movimientos que por su fuerza o intensidad pueden lastimarnos. De

ahí que dediquemos esta secuencia a la preparación muscular previa a toda actividad física calentamiento y a la alineación correcta del cuerpo.

1.1 Elementos que favorecen la preparación muscular

El **calentamiento** es la primera fase en toda clase de danza y cualquier actividad física. Los propósitos del calentamiento son:

- preparar el cuerpo y la mente para la actividad, pues relaja el cuerpo de las tensiones diarias y concentra la atención en el trabajo corporal;
- elevar la temperatura corporal y el ritmo cardíaco;
- incrementar gradualmente la circulación de la sangre;
- optimizar la transmisión de los impulsos nerviosos;
- aumentar la flexibilidad y fuerza de los músculos;
- lubricar las articulaciones para ampliar su rango de movilidad, y prevenir lastimaduras.

Estos propósitos se logran mediante la realización de un conjunto de ejercicios en los que utilizaremos las siguientes acciones básicas: flexionar, extender, rotar, desplazarse, cambiar de dirección, equilibrarse, caer, cambiar de soporte y saltar. Estas acciones pueden enriquecerse si se usan diferentes dinámicas, como cambios en la energía corporal (peso y fuerza) y cambios de tiempo (variaciones en la velocidad del movimiento).

Antes de iniciar cualquier movimiento y entrar de lleno al calentamiento, es indispensable dedicar un tiempo para mejorar la "postura" y aprender la alineación correcta de las partes del cuerpo. Esto requiere una cuidadosa revisión de los hábitos posturales, como las formas de estar de pie, de sentarnos y de caminar.

Es frecuente que la postura del cuerpo se altere por circunstancias externas, como: hábitos de trabajo inadecuados; problemas emocionales que provocan tensión, principalmente en espalda, hombros y cuello; malos hábitos al sentarse o al caminar; ciertas posiciones al dormir, etcétera. En la postura, gestos y movimientos corporales se expresan los cambios de humor, el miedo, la introspección o extroversión, la depresión, la fatiga, etcétera. Y en ocasiones, mejorar nuestra postura corporal ayuda a modificar algunas de estas actitudes.

Una postura pobre, desgarbada, que cede a la gravedad y parece gastar poca energía, genera una apariencia poco atractiva y a la larga deteriora la salud. La mala alineación de las partes del cuerpo causa tensiones y dolores que minan la energía. Una postura que llame la atención, como cuando se está muy derecho pero tieso, no es un buen signo. Las posturas forzadas rígidas tienen un costo enorme en energía y salud. Algunos piensan que la posición correcta se limita a "pararse o sentarse derecho"; sin embargo, esta acción por sí sola no conduce a la postura correcta, porque no logramos conciencia de la relación que debe existir entre las partes del cuerpo. Necesitamos una guía más precisa para encontrar la postura correcta.

Una buena postura mejora la apariencia a la vez que genera una sensación de bienestar, pues no contraviene la ley de la gravedad y deja los músculos y las articulaciones en libertad para moverse. El esqueleto tiene la función de sostener el cuerpo, y lo hace sin gasto de energía. Cuando los músculos cumplen la tarea del esqueleto y sostienen el cuerpo en lugar de los huesos, gastan innecesariamente la energía y están impedidos para realizar su principal función: moverse. De ahí que nuestra primera tarea sea localizar los músculos que han sustituido a los huesos en el control de la postura. Lo notaremos fácilmente, pues por lo general

en estas áreas sentimos una mayor tensión muscular, es decir, un incremento de la energía mayor al requerido para vencer la fuerza de gravedad. Debemos aprender a relajar las diferentes partes del cuerpo y llevarlas a un estado "natural", que permite un movimiento sin un gasto innecesario de energía.

Comencemos con una rápida detección de las áreas que sentimos adoloridas, pues son las que en principio tienen una tensión muscular mayor de la necesaria. Realiza lo siguiente:

- a) Da pequeños golpecitos con la palma abierta, alternando una y otra mano, por todo el cuerpo comienza con tus brazos (mano, antebrazo, brazo), continua con los hombros, luego el cuello y espalda, sigue con tu torso y caderas y concluye con tus piernas (muslos, pantorillas y pies). Seguramente sentiste aquellas áreas con mayor tensión.
- b) Concéntrate en tu respiración, cuando logres que ésta sea suave y continua, inhala profundo y al exhalar tensa ligeramente la parte del cuerpo que sientas más adolorida, inhala nuevamente y al exhalar relájala completamente, suelta toda la energía.
- c) Repite el ejercicio una o dos veces más y luego continúa tu recorrido con otra parte del cuerpo, sigue hasta que hayas logrado relajar todas las partes del cuerpo en que sientes tensión.

El relajamiento completo no siempre se logra las primeras veces que realizamos este ejercicio; es necesario que continúes repitiéndolo al inicio de tu clase de danza hasta que sueltes por completo la tensión muscular, que provoca la mala postura e impide la libre movilidad de tus articulaciones. Otro ejercicio que te puede ayudar a relajar el cuerpo es el siguiente:

- a) De pie, separa las piernas a los lados hasta que logres una posición cómoda, por lo general, se logra abriendo las piernas al ancho de las caderas. Cuida no separar las piernas excesivamente, pues tensarías las caderas.
- b) Concéntrate en tu respiración, cuando sea suave y continua, inhala profundo. Al exhalar tensa todo el cuerpo apretándolo con fuerza y mantén la tensión lo más que puedas sin inhalar de nuevo. Cuando sientas la necesidad, inhala profundo y al exhalar suelta la energía y relaja todo el cuerpo.

Otro ejercicio más:

- a) Concéntrate en tu respiración hasta que sea suave y continua.
- b) Inhala profundo y deja caer al frente la cabeza. Siente cómo se relajan los músculos del cuello y se libera la tensión de las articulaciones. Inhala y al exhalar regresa a la posición inicial.
- c) Repite el movimiento en otras direcciones: atrás, lado derecho y lado izquierdo.
- d) Continúa con los hombros, primero tensándolos y luego soltándolos. Siente cómo las articulaciones se liberan cuando relajas la tensión. Hazlo en dirección hacia arriba y luego al frente y atrás.
- e) Sigue con elevaciones y relajaciones de los brazos y piernas en diferentes direcciones.

Escribe o dibuja tu experiencia, describiendo las sensaciones producidas por la tensión y la relajación.

--	--

Una vez que aprendimos a liberar nuestras articulaciones de tensiones innecesarias, podemos concentrarnos en mejorar nuestra postura corporal. Sin embargo, antes de realizar los ejercicios que te proponemos, es necesario que hagas un rápido recordatorio de los principales huesos y músculos de nuestro cuerpo, para que puedas interpretar con facilidad las instrucciones que te daremos.

Reúnete con dos o tres de tus compañeros y busquen en revistas o libros de anatomía o bien en Internet algunos esquemas del sistema óseo y el sistema muscular. Señalen en el esquema del sistema óseo los siguientes huesos:

- Huesos del cráneo: frontal, parietales, temporales, occipital, esfenoides y etmoides.
- Huesos del tronco: clavícula, omóplato, costillas, esternón, vértebras cervicales (atlas y axis), dorsales (señalan la primera vértebra) y lumbares (señalan la primera vértebra), pelvis, (sacro, cóccix, ilíón, isquiún y pubis),
- Huesos de las extremidades superiores: húmero, cúbito, radio, carpo, metacarpo y falanges.
- Huesos de las extremidades inferiores: fémur, rótula, tibia, peroné, tobillo, tarso, metatarso y falanges.

Ahora señalen en el esquema del sistema muscular los siguientes músculos:

- Músculos del cuello: esterno-cleido-mastoideos y esplesio.
- Músculos del tronco: trapecio, pectorales, intercostales, serratos y recto abdominal.
- Músculos del brazo: deltoides, bíceps y tríceps.
- Músculos de las extremidades inferiores: glúteos, sartorio, tensores, aductores, recto femoral, gemelos y tendón de Aquiles.

Colóquense por parejas frente a frente y jueguen a identificar huesos y músculos. Uno con el esquema en la mano lo nombra y el otro lo señala en su propio cuerpo. Cambien de papel.

Bien, ahora que ya recordamos nuestros huesos y músculos prosigamos con algunos ejercicios para mejorar nuestra postura corporal. Sin duda, el movimiento es el mejor aliado para despertar nuestras sensaciones y mejorar el bienestar corporal; no obstante, necesitamos

darnos la oportunidad de observar nuestras sensaciones para percibir con mayor claridad el eje corporal y la colocación adecuada de las partes del cuerpo que intervienen en el control de la postura cuando nos movemos, las cuales alinearemos en relación con este eje. El cuerpo humano se encuentra atravesado a todo lo largo por una línea imaginaria vertical o **eje de gravedad**, cuyo dominio permite el equilibrio corporal indispensable para la realización de cualquier movimiento. Realiza el siguiente ejercicio:

- a) Siéntate en la orilla delantera de tu banca, separa las piernas. Relaja las piernas y las rodillas hasta que puedas moverlas hacia delante y los lados con facilidad. Apoya los pies en el suelo.
- b) Concéntrate en tu respiración y cuando sea suave y continua, balancea tu torso a un lado y al otro, coordina el movimiento con la respiración. Disminuye gradualmente el movimiento hasta detenerte, pero aún en la aparente inmovilidad procura percibir la ligera oscilación que ha continuado.
- c) Repite el balanceo pero cambia de dirección, ahora al frente y atrás, percibe el movimiento de las articulaciones de la cadera, de la pelvis y de las rodillas. Disminuye gradualmente el movimiento hasta quedar inmóvil. Continúa percibiendo el vaivén.
- d) Repite una o dos veces más el ejercicio. Ahora percibe, cuando estés en la aparente inmovilidad, el eje vertical o eje de gravedad que atraviesa nuestro cuerpo desde la coronilla.
- e) Luego de las repeticiones, mueve el tronco trazando con la coronilla un círculo, primero en el sentido de las manecillas del reloj y luego en contra de ellas.
- f) Continúa el movimiento hasta que logres realizarlo con fluidez y en concordancia con la suavidad de tu respiración.
- g) Disminuye gradualmente la amplitud de los círculos hasta que llegues nuevamente sólo al balanceo. Procura percibir el eje de gravedad cuando concluyas el trazo de un círculo e inicies el siguiente.

Un ejercicio más. En la misma posición anterior:

- a) Flexiona la cabeza al frente y baja tu torso al frente. Siente, a medida que bajas, como si tu cabeza se enrollara en la columna vertebral.
- b) Cuando tu torso esté completamente flexionado y con los brazos relajados al frente, inicia el ascenso, rodando tu pelvis hacia atrás, elevando el torso hacia arriba y sintiendo cómo se apoya el cóccix en la silla.
- c) Detén un momento el movimiento cuando tus manos toquen las rodillas para sentir la forma redonda que ha asumido tu espalda; inhala y al exhalar procura relajar las tensiones de la espalda.
- d) Continúa el ascenso, pero ahora concéntrate en percibir la columna vertebral: siente cómo cada vértebra se coloca una encima de la otra a medida que vas alargando la columna. Cuando coloques las dos últimas vértebras (las del cuello) que será cuando extiendas la cabeza para llevarla a su posición normal, imagina que estás acostado en el piso o recargado en una pared y trata de disminuir la curvatura natural del cuello. Al mismo tiempo siente como si alguien te estuviera jalando un mechón de cabello de la coronilla, obligándote a alargar al máximo tu columna. Imagina que tu columna vertebral es una liga que se estira.
- e) Concluye el ejercicio proyectando tu mirada al frente, cuida que tu barbilla forme un ángulo de 90° con el piso, es decir, que la barbilla y la nariz no apunten hacia arriba o a hacia abajo, sino exactamente al frente. Siente el eje de gravedad que atraviesa el cuerpo desde la coronilla.

Describe brevemente tu experiencia al percibir el eje de gravedad:

Ahora trabajemos con nuestra postura en posición erecta. Recuerda que la buena postura combina una mínima cantidad de esfuerzo para sostener el cuerpo en equilibrio, con una mínima tensión en las articulaciones y músculos, produciendo la máxima eficiencia del cuerpo.

Separa ligeramente tus piernas, cuidando que no sobrepasen el ancho de las caderas, es decir, que estén exactamente debajo de los huesos de la cadera. Los dedos de los pies y las rodillas apuntando hacia el frente. Las caderas paralelas, con las dos crestas ilíacas alineadas una en relación con la otra, y completamente de frente. Los hombros alineados entre sí, a la misma altura, y cayendo en relación con los huesos de la cadera (imagina que trazas una línea recta de cada hueso de la cadera al hombro correspondiente) y apuntando al frente. Los brazos deben caer a los lados del cuerpo dejando que la fuerza de gravedad ejerza su función y con un breve espacio de aire en la axila. Ahora percibamos el peso del cuerpo. El peso del cuerpo debe distribuirse en toda la planta del pie formando un triángulo de apoyo como el que se muestra en el dibujo.



Para experimentar esta distribución del peso por todo el pie, realiza el siguiente ejercicio:

- Balancéate lentamente de un lado a otro y siente cómo el peso se traslada de un pie a otro. Luego de varias repeticiones deja de balancearte y procura repartir equitativamente tu peso en ambos pies.
- Desplaza tu peso hacia delante lentamente, sin levantar los talones y sin mover la columna vertebral, siente cómo el peso se transfiere hacia los dedos de los pies y cómo se tensan ligeramente los músculos de la parte de atrás de la pierna.
- Desplaza el peso hacia atrás, sin levantar los dedos y mover la columna vertebral, siente cómo se transfiere el peso a lo largo del pie hasta dejarlo en los talones. Ahora siente cómo se sueltan los músculos de arriba de la espalda, los de arriba de las rodillas y los del frente de los muslos. Nuevamente busca distribuir tu peso equitativamente a lo largo de todo el pie y siente el centro de gravedad a la mitad del arco de los pies.
- Debes sentir que te encuentras en una posición cómoda que te permite moverte con facilidad. Si no es así, revisa nuevamente tu colocación, porque puedes estar aplicando una tensión inadecuada en alguna parte del cuerpo.

Una vez lograda la distribución del peso, sigamos con un ejercicio que te ayude a experimentar la postura correcta en posición erguida, de pie. Con las piernas separadas a la anchura de las caderas, las puntas de los pies apuntando al frente y el cuerpo alargado, realiza el siguiente ejercicio:

- Respira profundo, inhala lentamente hasta llenar al máximo los pulmones, detén por unos segundos la respiración y exhala también lentamente hasta vaciar por completo tus pulmones.
- Repite dos o tres veces la respiración.

- Inhala una vez más sintiendo que te elevas desde la coronilla (como si te jalaran un mechón de cabello), pero no despegues tus pies del piso. Eleva al máximo tu torso, en especial el esternón, pero ten cuidado de no subir los hombros ni aplicar alguna tensión en los brazos.
- Al exhalar procura sostener la elevación, para lo cual imagina que tu cabeza es un globo lleno de gas.

Ahora sí estamos listos para explorar la coordinación postural dinámica, cuyo objetivo es lograr la postura correcta, pero en movimiento. El relajamiento del cuerpo por partes es un buen modo de experimentarla, realiza el siguiente ejercicio:

- Inicia con una flexión de cabeza al frente; permite que la gravedad ejerza su fuerza sobre los músculos del cuello y te ayude a eliminar las tensiones de esa zona.
- Continúa con otra flexión al frente en la que relajes el esternón y dejes caer los brazos al frente también relajados.
- Sigue con una flexión y aflojamiento de la cintura, y luego con una flexión y relajamiento total del torso al frente (muévelo desde la articulación de la cadera).
- Sostén unos segundos la posición relajada al frente para sentir la fuerza de gravedad sobre tu torso y relajar tensiones.
- Para recuperar la posición erguida, realiza una ligera flexión de las rodillas, al mismo tiempo que inicias la elevación del torso. A medida que subes, baja la cadera, bascula la pelvis hacia delante (desplázala hacia delante, ayúdate aplicando una leve tensión en los glúteos) y redondea completamente tu espalda (imagina que abrazas una pelota al frente, como si estuvieras sentado en una silla). Sigue con el alargamiento del torso en dirección hacia arriba y al hacerlo siente cómo se activa la pelvis para colocar una vértebra sobre la otra, desde el cóccix hasta el axis; al mismo tiempo extiende lentamente las rodillas.

Ejecuta el ejercicio primero muy lentamente, y luego incrementa la velocidad, pensando en activar la sensación de flujo de la energía, de manera que ejecutes todo el movimiento ligado.

Una vez que hemos realizado algún ejercicio para mejorar la postura, estamos listos para iniciar el calentamiento. A continuación te proponemos varios ejercicios para que en cada clase escogas uno o dos de cada grupo de acciones y elabores una rutina que puedas trabajar durante varias sesiones. El calentamiento tiene una duración de 15 a 20 minutos en una clase de dos horas. Podemos iniciar nuestro calentamiento despertando al cuerpo:

- Extiende tus brazos a los lados en el nivel alto, como cuando sientes un poco de flojera y deseas estirar el cuerpo para reanimarlo.
- Flexiona los brazos cruzándolos por enfrente del cuerpo para abrazarte tan fuertemente como sea posible.
- Repite la extensión, pero ahora buscando extender también el torso al máximo; repite la flexión, pero incorpora una ligera flexión del torso hacia el frente.
- Prosigue una o dos veces más la secuencia buscando que se incremente cada vez más el grado de extensión y flexión.

Una variante del ejercicio que puedes realizar en otras clases: comienza la extensión con la cabeza, luego un brazo, el otro, el torso y finalmente las piernas; igual, puedes comenzar flexionando la cabeza, un brazo, el otro, el torso y las rodillas.

Enriquece el ejercicio con cambios de dinámica y de tempo. Imagina que tienes pesas en los brazos, por lo que tus movimientos se vuelven pesados y lentos. Contrasta esta sensación con la que se produciría si tuvieras globos en los brazos: movimientos elevados y rápidos. Juega con esos contrastes (con la misma idea de las pesas y los globos en los brazos). Ejecuta el movimiento pesado y rápido, en el primer caso; elevado y lento, en el segundo.

Una variante de la dinámica para otras clases: imagina que eres muy fuerte, por lo que, a pesar de las pesas, puedes realizar movimientos firmes y rápidos; luego imagina que repentinamente te quitan las pesas y al sentir alivio en tus brazos realizas movimientos relajados y lentos.

Una vez que en varias clases hayas experimentado con la flexión y la extensión de todo el cuerpo, experimenta comenzar directamente con flexiones y extensiones de las diferentes partes del cuerpo (cabeza, codos, muñecas, brazos, rodillas, tobillos, cintura, torso). Comienza de la cabeza hacia los pies o viceversa.

Sigamos con rotaciones y realiza el siguiente ejercicio:

- Con los brazos flexionados abrazándote el cuerpo, rota lentamente la cabeza a la derecha y a la izquierda, luego el torso y al final, gira sobre tu eje vertical.
- Repite el movimiento buscando que la amplitud de la rotación sea cada vez mayor.
- Dibuja un círculo con la cabeza en el sentido de las manecillas del reloj, continúa con el torso y finaliza trazando un pequeño círculo en el piso mientras caminas.
- Repite el ejercicio en contra de las manecillas del reloj.

Sugerencia: una vez lograda la coordinación de estos movimientos, puedes incorporar el movimiento de los brazos cuando rotas el torso y todo el cuerpo, pero cuida que del torso surja el impulso para mover los brazos, y no al revés. De igual forma, enriquece la experiencia de la rotación con cambios en la dinámica y el tempo.

Continuemos con desplazamientos (en camino recto, circular, curvo y sin rumbo), utilizando todo el espacio. Realiza el siguiente ejercicio:

- Camina por el salón en distintas direcciones siguiendo el pulso de la música. Utiliza diferentes maneras de desplazarse (caminando, arrastrándose, corriendo, saltando, trotando, etcétera).
- Cambia las direcciones del desplazamiento (adelante, atrás y hacia los lados), combinados con giros ejecutados en el propio eje (cuartos, medios y completos) combinándolos con desplazamientos.
- Ejecuta círculos en el sentido o en contra de las manecillas del reloj (cuartos de círculo, medios y completos). Incorpora flexiones y extensiones de piernas (elevando las rodillas al máximo) y de brazos (dirigidos a diferentes direcciones). Experimenta las secuencias cambiando sólo la dinámica o sólo el tempo (por ejemplo, camina lentamente y acelera poco a poco; camina con pasos firmes y disminuye poco a poco la fuerza hasta ejecutarlos con gran delicadeza, etc.) y después combínalos (camina con pasos firmes rápidos, luego con pasos delicados y lentos, etcétera).

Sugerencia: piensa en algunas imágenes para realizar los desplazamientos: caminar por un laberinto, viajar por el Amazonas, subir por una montaña en la que se encuentra un camino muy angosto, uno sinuoso, uno muy empinado, etcétera.

Ahora prosigamos con cambios de soporte. Realiza el siguiente ejercicio:

- Comienza con cambios de soporte simples: los cambios de un pie a otro en tu lugar y en diferentes direcciones (al frente, a los lados, atrás); o sentado con las piernas ligeramente flexionadas al frente, cambia el soporte de una a otra cadera, procura extender al máximo el torso y sentir que el abdomen (recto abdominal) se alarga, ayúdate levantando los brazos hacia arriba.
- Sigue experimentando con cambios de soporte: sentado sobre las caderas, las piernas estiradas al frente, cambia el soporte a tu costado derecho, luego a la espalda, continúa soportándote sobre el otro costado y regresa a tu lugar.
- Repite la actividad hacia el otro lado. Hazla una vez más, pero en lugar de soportarte sobre la espalda gira al lado contrario y soporta el peso sobre el abdomen. Continúa tu giro apoyándote de costado y regresa al lugar.
- Sentado sobre las rodillas con las caderas apoyadas en las piernas flexionadas atrás, inclina el torso hacia el frente, apoya las manos, continúa la inclinación del torso flexionando los brazos hasta soportar el peso sobre los muslos y el abdomen, gira el cuerpo hacia la derecha para apoyar el torso en tu costado derecho, sigue girando, hasta apoyar la espalda, luego el otro costado y finalmente queda de nuevo soportando el peso sobre el abdomen.
- Flexiona la cintura y las piernas, a la vez que extiendes el torso hasta quedan nuevamente apoyado sobre las rodillas y sentado sobre las piernas.
- Repite la actividad del otro lado.

Sugerencia: enriquece los movimientos con cambios de dinámica y de tempo, pero este último ejercicio ejecútalo preferentemente lento y ligado.

Sigamos ahora con el equilibrio. Realiza los siguientes ejercicios:

- El equilibrio lo puedes experimentar fácilmente al elevar tus talones y permanecer sobre los metatarsos.
- Puedes cambiar de un pie a otro moviendo la pierna que queda libre hacia diferentes direcciones.
- Prueba dando un paso al frente, deja que la pierna de trabajo se mueva al frente y atrás mientras intentas equilibrarte sobre la pierna de apoyo.
- Repite la actividad dando el paso hacia diferentes direcciones.

Por último trabajemos los saltos, que puedes ejecutar en cinco posibilidades:

- Sobre los dos pies como los conejos.
- Sobre un pie de cojito, cambiando de un pie al otro como si estuvieras sobre una estufa caliente.
- De dos pies a uno como cuando en el juego del avión saltas del número 10 al 9.
- De un pie a dos como si alguien te jalara hacia alguna dirección.

Sugerencia: puedes combinar los saltos con desplazamientos rectos o en círculo. No olvides que los saltos puedes ejecutarlos hasta que las articulaciones se han movilizado y calentado. Por ello, deberán ser las últimas acciones del calentamiento.

Ahora estás listo para continuar con tu clase de danza!

Una vez concluidas las actividades y ejercicios de cada clase, es necesario que consideres otro momento para dar atención especial a tu cuerpo y músculos. Al terminar un periodo de ejercicio intenso, es necesario enfriar el cuerpo, recuperar el ritmo respiratorio y alargar los músculos, particularmente cuando hayas ejecutado movimientos de danza folklórica. Los ejercicios que siguen son muy útiles para el enfriamiento del cuerpo. Repite la posición en la que realizaste los ejercicios de coordinación postural: separa ligeramente tus piernas a la anchura de las caderas, los dedos y rodillas apuntando hacia el frente, las caderas paralelas completamente de frente, los hombros alineados entre sí y con los huesos de la cadera, los brazos al lado del cuerpo relajados. Y realiza los siguientes ejercicios:

- a) Comienza con algunas respiraciones, inhala y exhala lentamente. Para ampliar la sensación de inhalación ayúdate de los brazos: extiéndelos por los lados hasta llevarlos al nivel alto, justo arriba de tu cabeza. Déjalos ahí por unos segundos, vuelve a inhalar alargando al máximo el torso y los brazos, exhala y baja lentamente los brazos por la direcciones de lado, al llegar al nivel medio, detente.
- b) Inhala lentamente y al exhalar flexiona el torso al frente hasta llegar a 90°, mantén los brazos al lado extendidos y alarga el torso al frente para que quede completamente plano, como una mesa. Detente unos segundos, pero continúa alargando los brazos y el torso.
- c) Inhala y mueve los brazos al frente, hasta que queden justo encima de tu cabeza (que está apuntando al frente), exhala y relaja completamente el torso y los brazos hacia abajo. Detente unos segundos y deja que la fuerza de gravedad ejerza presión sobre tu torso y te ayude a relajarlo otro poco más.
- d) Inhala y al exhalar flexiona ligeramente las rodillas, eleva el torso, bascula la pelvis y redondea completamente la espalda.
- e) Sigue subiendo el torso, activa la pelvis para que regrese a su lugar y comienza a colocar vértebra sobre vértebra del cóccix al axis, estira las rodillas, alarga el torso hacia arriba y proyecta la mirada 90° al frente.
- f) Repite el ejercicio, pero en las primeras inhalaciones y exhalaciones agrega flexiones y extensiones de rodillas y en el alargamiento de torso hacia arriba agrega elevaciones de talones sobre los metatarsos.

Otro ejercicio que puedes realizar:

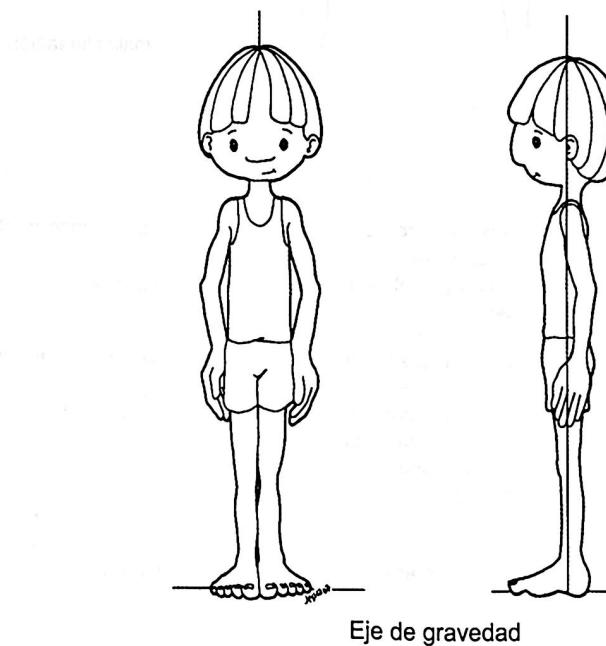
- a) Inhala y al exhalar flexiona tu cabeza al lado derecho, permanece en la flexión unos segundos, permitiendo que la fuerza de gravedad ejerza presión sobre tu cuello, siente la cabeza pesada al lado.
- b) Inhala y al exhalar flexiona la cintura escapular (clavícula y omóplatos) hacia el lado derecho, relajando completamente los brazos y flexionando ligeramente las rodillas, permanece en esta posición unos segundos y permite que la fuerza de gravedad ejerza presión sobre el costado izquierdo de tu torso.
- c) Inhala y al exhalar flexiona completamente el torso al lado y profundiza la flexión de rodillas, permanece así unos segundos y permite que la fuerza de gravedad ejerza

presión sobre todo el costado izquierdo del torso. Cuida mantener el hombro izquierdo alineado y evita lanzarlo hacia adelante.

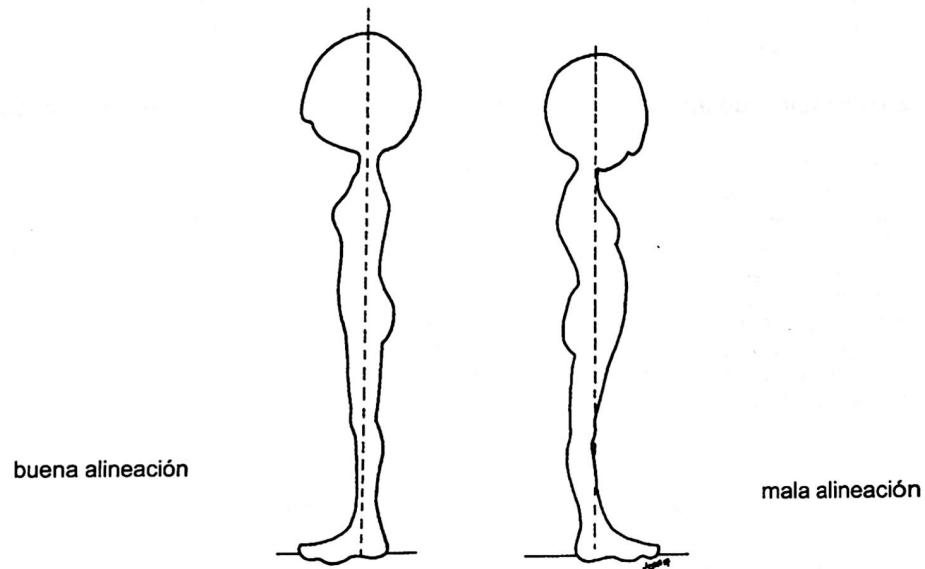
- d) Inhala y al exhalar deja que tu torso y brazos caigan al frente, al mismo tiempo que basculas tu pelvis y redondeas completamente el torso.
- e) Activa la pelvis y empieza a colocar una vértebra sobre la otra del cóccix al axis, al mismo tiempo alarga el torso en dirección hacia arriba y estira lentamente las rodillas y proyecta la mirada al frente a 90°.
- f) Repite el ejercicio al otro lado.
- g) Ejecuta el movimiento primero muy lentamente y luego incrementa la velocidad, pensando en activar la sensación de flujo de la energía, de manera que ejecutes el movimiento ligado.

1.2 Utilización de ejes verticales y horizontales en la alineación del cuerpo

La alineación del cuerpo supone, además de la colocación correcta de las partes del cuerpo, la relación adecuada entre ellas. La alineación de los pies, se relaciona con la alineación de piernas y rodillas, la de éstas con la alineación de la pelvis y la de ésta con la alineación de los hombros y la de éstos con la alineación de la cabeza. Para ello, es necesario que percibamos el eje vertical o de gravedad y los ejes imaginarios horizontales que permiten verificar la relación de las diferentes partes del cuerpo. Nota que la alineación se realiza de abajo hacia arriba, aunque se observe de arriba hacia abajo. El primer reconocimiento para la alineación correcta es el *eje de gravedad*. Arriba aprendimos que al cuerpo humano lo atraviesa una línea imaginaria o eje de gravedad, cuyo dominio permite el equilibrio corporal necesario para realizar cualquier movimiento.



Nuestro cuerpo está bien alineado cuando los segmentos corporales que permiten el movimiento (pie, rodilla, pelvis, columna vertebral, tórax, cintura escapular, extremidades superiores y cabeza) están colocados uno sobre el otro, alineados exactamente en referencia al segmento inferior, y cuando el eje de gravedad cae en el área de soporte (en medio de los dos pies). Y, por el contrario, estará mal alineado si algún segmento se desvía de la línea de gravedad. Veamos la siguiente figura para comprender lo anterior:

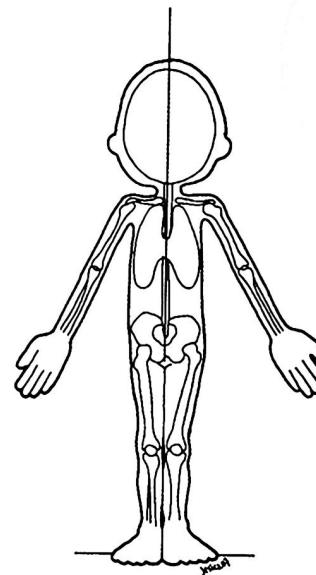


Es posible averiguar si estamos en eje o no, si realizamos un recorrido visual en cinco puntos de referencia visibles externamente que se localizan de acuerdo con las siguientes instrucciones.¹ Para esta actividad y las siguientes es importante que tengas a la mano tu esquema del sistema óseo y del muscular.

Reúnete con alguno de tus compañeros y colóquense frente a frente. Observen detenidamente cómo la línea de gravedad (el eje vertical imaginario) divide en dos mitades iguales (derecha e izquierda) el cuerpo. Ahora identifiquen los cinco puntos de referencia para verificar la alineación de frente y señálenlos en el esquema de abajo:

1. entre nariz y boca donde se siente un huequito.
2. en el esternón (en medio de las costillas)
3. en medio del pubis
4. entre las dos rodillas
5. entre los maléolos internos (huesos que sobresalen en ambos lados del tobillo)

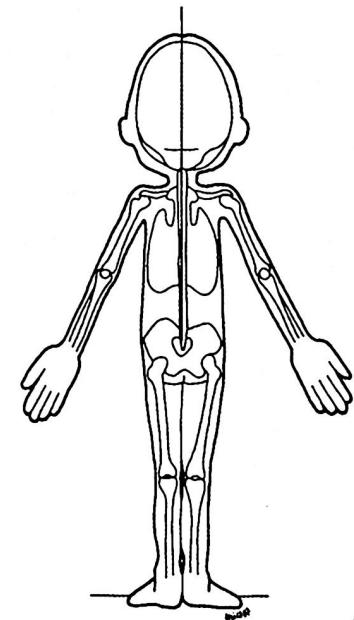
¹ Consideraremos los puntos de referencia propuestos por Zazueta y Fernández (1985: 13-15)

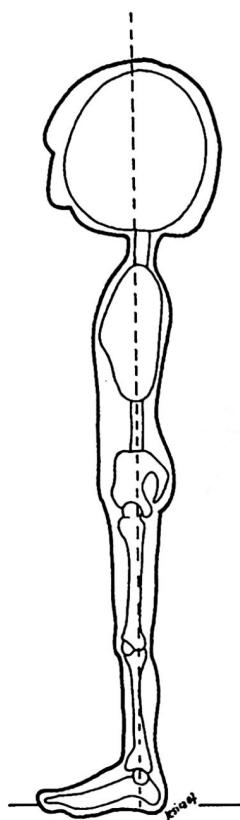


Ahora observen los cinco puntos de referencia para revisar la alineación de espaldas y señálenlos en el esquema de abajo. Tomen turnos para la observación:

Ahora colóquense de perfil uno mientras el otro observa los cinco puntos de referencia para alinear por la cara lateral. Tomen turnos para la observación y luego señalen los puntos en el esquema de abajo:

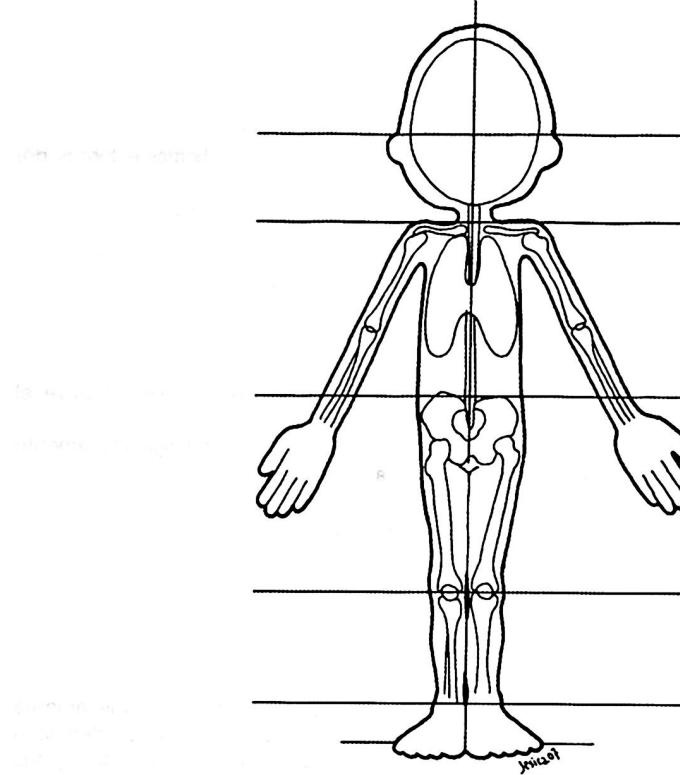
1. atrás de la oreja, en el huequito (bajo el conducto auditivo externo)
2. en la articulación del hombro.
3. en la articulación de la cadera
4. detrás de la rótula,
5. delante del maléolo externo





En esa misma posición de perfil, tracen una línea imaginaria que conecte los puntos de referencia número 1: entre nariz y boca, bajo la protuberancia occipital y atrás de la oreja. Verifiquen que se encuentren a la misma altura, en caso contrario, ayuden a su compañero a lograr la alineación. Sigan con los puntos de referencia 2: el esternón, la primer vértebra dorsal, la articulación del hombro: Luego continúen con los puntos 3: en medio del pubis, a la mitad del sacro, en la articulación de la cadera. Los puntos 4: entre las dos rodillas y detrás de la rótula. Y, finalmente, los puntos 5: entre los maléolos internos y externos. Verifiquen que se encuentren a la misma altura. En caso contrario, ayuden a su compañero a lograr la alineación. Cambien de papel.

Por último, chequen de frente los puntos de referencia descritos. Para ello tracen líneas horizontales: una de oído a oído, otra de clavícula a clavícula, otra más de cresta ilíaca a cresta ilíaca, una cuarta de rodilla a rodilla y una última línea de maléolo a maléolo. Esto ayudará a verificar la alineación de frente. Apoyen a su compañero a colocar las partes del cuerpo en relación con estos ejes horizontales.

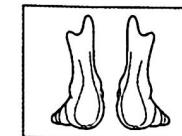


Describe el estado general de tu alineación utilizando el eje de gravedad y las cinco líneas horizontales que se trazan considerando los puntos de referencia señalados.

Si bien estos ejes ayudan a lograr conciencia de la alineación es conveniente que realicemos algunos ejercicios para lograr la alineación de cada segmento corporal.²

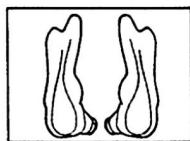
Comencemos con las plantas de los pies y los tobillos. En el tema anterior revisamos la distribución correcta del peso en la planta de los pies. Ejecuta el ejercicio de balanceo a los lados y al frente y atrás hasta que logres la adecuada distribución de tu peso a lo largo y ancho de las plantas. Ahora bien, para alinear los tobillos realiza el siguiente ejercicio:

- De pie, con las piernas separadas a la anchura de las caderas con las puntas de los pies ligeramente abiertas, rueda los tobillos hacia dentro, como en la figura de abajo.

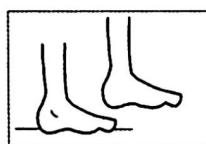


² Los ejercicios de alineación que proponemos se basan en el curso de "Alineación de articulaciones", impartido por José Ferez a maestros de la Academia de la Danza Mexicana en 1982.

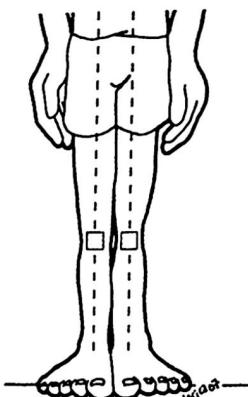
- b) Detén el movimiento y observa las sensaciones que se producen.
- c) Rueda los tobillos hacia fuera hasta que tu peso descance en los bordes externos del pie. Detente.



- d) Ahora lentamente regresa el pie a su posición normal y siente cómo se distribuye el peso a lo ancho y largo del pie.
- e) Percibe cómo se alinean los tobillos, cuida que tu arco se mantenga ligeramente levantado y revisa que ambos maléolos estén a la misma altura.



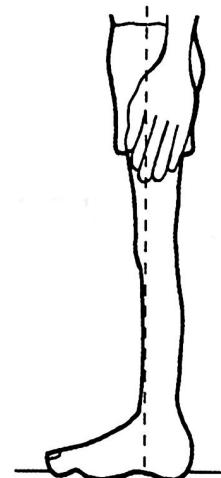
La alineación de las rodillas requiere de una revisión de perfil y de frente. Nuevamente colóquense en parejas y uno examine las piernas de su compañero: ¿están hiperextendidas (echadas hacia atrás y con las rodillas sumidas)? O ¿están proyectadas hacia delante y tus rodillas se ven prominentes y angulosas? O ¿están alineadas en relación con la línea de gravedad? Ahora colócate de frente a un espejo y observa si tus rodillas están volteadas hacia adentro o, por el contrario, si están mirando hacia fuera. La correcta alineación ocurre cuando están centradas y la rótula es atravesada por la línea de gravedad, de acuerdo con el siguiente esquema:



Alineación de rodillas de frente

Para alinear las rodillas de perfil, párate con los talones juntos y las puntas de los pies ligeramente abiertas y realiza el siguiente ejercicio:

- a) Con el peso del cuerpo sobre los metatarsos, pero sin levantar los talones, dobla y separa ligeramente las rodillas. Mantén alargado el torso hacia arriba.
- b) Redondea ligeramente la columna vertebral y bascula (desplaza) la pelvis hacia delante.
- c) Presiona firmemente los empeines hacia delante y lentamente extiende las rodillas, alargando las piernas hacia arriba y alineándolas en relación con la línea de gravedad.
- d) Repite varias veces el ejercicio hasta que percibas que piernas y rodillas se alinean con el eje de gravedad (imagina que tienes una varilla que atraviesa toda la pierna desde el centro de la planta del pie). Luego pide a tu compañero que te ayude a verificar la alineación de acuerdo con los puntos de referencia que ya aprendiste.



Alineación de rodillas de perfil

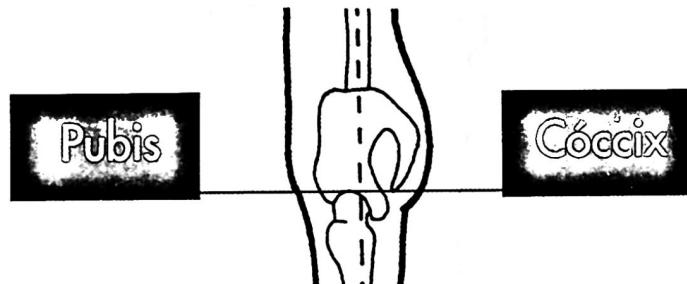
Para alinear las rodillas de frente es necesario trabajar desde la coyuntura de la cadera. De pie, separa las piernas a la anchura de las caderas con las puntas de los pies ligeramente abiertas y realiza el siguiente ejercicio:

- a) Con el torso alargado hacia arriba, flexiona ligeramente las rodillas, coloca tus manos una en cada glúteo y bascula (desplaza) la pelvis al frente y redondea la espalda relajando el torso al frente.
- b) Rota hacia afuera los muslos lo más que puedas, al tiempo que estiras las rodillas. Tensa ligeramente los músculos de las piernas y glúteos, para que las rodillas logren alinearse. Evita presionar hacia atrás tus rodillas cuando las estiras.
- c) Repite varias veces el ejercicio hasta que sientas que las rodillas están alineadas y apuntando directamente al frente. Pide a tu compañero que verifique la alineación, de acuerdo con los puntos de referencia.

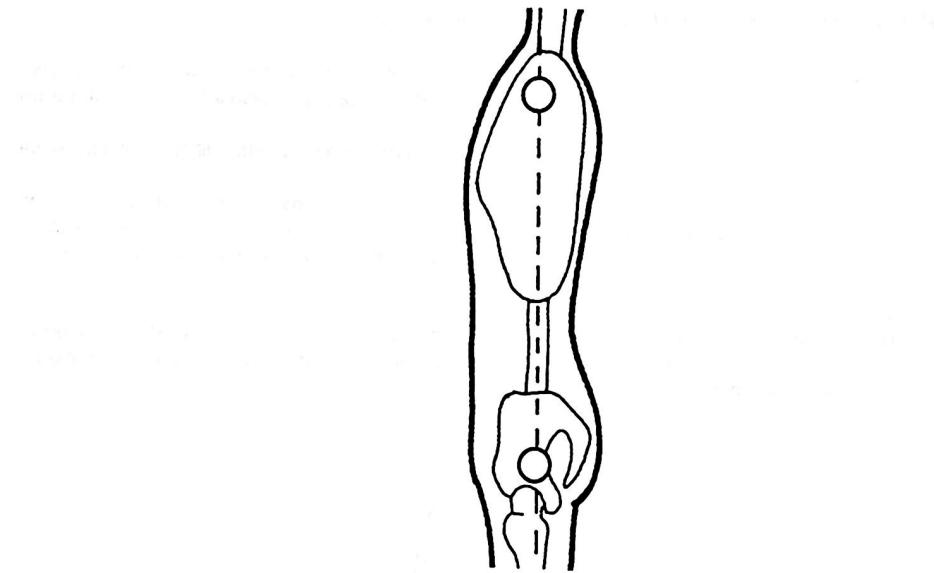
La alineación de la pelvis requiere observar si está echada (basculada) hacia atrás o en declive hacia el frente, lo que altera la posición de la columna vertebral. Su correcta alineación ocurre cuando logra centrarse en relación con la línea de gravedad.

Para alinear la pelvis, colócate de pie con las piernas separadas a la anchura de las caderas y las puntas de los pies ligeramente abiertas, alarga el torso hacia arriba, procura disminuir la curvatura del cuello y proyecta tu mirada a 90°. Realiza el siguiente ejercicio:

- Lentamente bascula (desplaza) la pelvis hacia atrás, tanto como puedas sin que presiones las vértebras.
- Levanta ligeramente la caja torácica y bascula la pelvis hacia el frente hasta que llegue a la línea de gravedad.
- Detente y sujetá los glúteos y la pelvis con una ligera tensión en los músculos y alarga el recto abdominal al máximo.
- Relájate y repite varias veces el ejercicio hasta que encuentres naturalmente el punto en que pubis y cóccix estén a la misma altura.



Nuestra columna es el principal soporte de nuestro cuerpo y debemos mantenerla flexible. La colocación inadecuada de la columna provoca fuertes dolores pero también puede producir deformaciones irreversibles. Reúnete con algún compañero y pídele que observe detenidamente tu columna vertebral. ¿Está redondeada hacia el frente y con los hombros hacia delante? ¿O la parte de debajo de la espalda está muy arqueada? La columna debe estar recta y alineada con el eje de gravedad, como en el siguiente esquema:



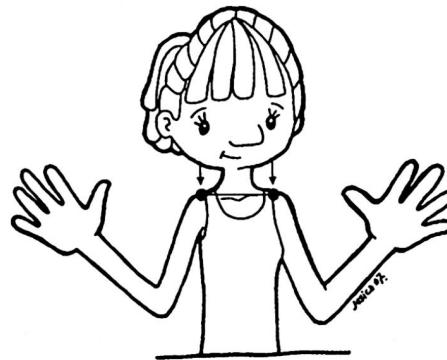
Para alinear correctamente la columna, párate de frente a una pared con los talones juntos, los pies ligeramente abiertos, los brazos relajados, la mirada proyectada a 90° y realiza el siguiente ejercicio:

- Ponte de frente a la pared, extiende los brazos al frente nivel alto, coloca las manos en la pared a la anchura de los hombros y da dos pasos hacia atrás.
- Relaja los hombros y arquea la espalda, al tiempo que mueves las caderas hacia atrás lo más que puedas.
- Eleva los hombros y redondea la espalda, a la vez que basculas tu pelvis al frente. Siente cómo la longitud de tu columna se amplía.
- Relaja los hombros y baja los codos, alarga tu torso hacia arriba y lentamente mueve el abdomen hacia la pared arqueando al máximo tu columna.
- Recupera la posición erecta, alargando la columna vertebral y alineando en relación con la línea de gravedad la parte de atrás de la cabeza, los omóplatos, caderas, pantorrillas y talones.
- Repite el ejercicio cuatro veces o hasta que encuentres la alineación correcta de tu columna vertebral.

La alineación de los hombros depende en buena medida del correcto alineamiento de la columna vertebral. Sentir los hombros adoloridos es un síntoma de que nuestros hombros están mal colocados. Pueden estar levantados o hacia el frente o presionados hacia atrás, en lugar de bajos y relajados.

Para alinearlos correctamente realiza el siguiente ejercicio:

- a) De pie, separa las piernas a la anchura de las caderas con las puntas de los pies ligeramente abiertas, los brazos relajados y la mirada proyectada a 90°. Concéntrate en el peso de los brazos.
- b) Lentamente, eleva los hombros lo más alto que puedas. Cuida que tu columna no se redondee.
- c) Lentamente bájalos, jalando los brazos hacia abajo y presionando firmemente con las manos, alarga la parte de atrás del cuello y siente cómo los omóplatos se colocan, siguiendo la dirección de sus puntas hacia abajo, como si se encajaran en la cintura. Cuida de no mover los hombros hacia atrás.
- d) Repite el ejercicio varias veces.
- e) Puedes repetirlo acompañando la subida de hombros con los brazos extendidos en el nivel alto. Al bajar los hombros deja los brazos arriba para observar el máximo alargamiento del cuello.



Por último alineemos el cuello y la cabeza. La posición del cuello determina la alineación de la cabeza, la que en caso de mal alineamiento se sentirá pesada. Descubre tus hábitos posturales en relación con la cabeza y cuello. ¿Cómo están colocados? ¿Lanzas tu cabeza hacia delante y llevas la barba hacia abajo? O ¿tu cabeza está hacia atrás y la barba arriba?

Para alinear correctamente tu cuello y cabeza, realiza el siguiente ejercicio:

- a) De pie, separa las piernas a la anchura de las caderas con las puntas de los pies ligeramente abiertas, los brazos relajados y la mirada proyectada a 90°. Alarga el recto abdominal y tensa ligeramente los músculos de la cadera, baja los hombros y realiza una o dos respiraciones profundas.
- b) Lentamente mueve (desliza) la barba hacia delante lo más que puedas. Siente cómo tu cuello se alarga hacia el frente. Mantén el resto del cuerpo inmóvil, particularmente, resiste el impulso de mover los hombros hacia delante.
- c) Lentamente alarga el cuello y jala la cabeza hacia arriba desde el atrás, al tiempo que mueves (deslizas) la cabeza hacia atrás hasta que el cuello esté completamente extendido.
- d) Relaja y repite el ejercicio varias veces.

Escribe o dibuja tu experiencia en el alineamiento de las diferentes partes del cuerpo. ¿Cuáles fueron los ejercicios que te costaron más trabajo o en los que percibiste menos transformaciones? ¿En el chequeo previo a la realización de los ejercicios descubriste cuáles son tus malos hábitos? ¿Qué partes del cuerpo resultaron las más desalineadas? Revisa algunas de tus actividades e identifica tus malos hábitos cuando estás sentado o parado. ¿Cuándo te sientas, lo haces recargando completamente la espalda en el respaldo para mantenerla recta o la mantienes curva y hacia el frente, o por el contrario arqueada? Cuando estás de pie ¿cuidas la alineación de las partes de tu cuerpo? ¿qué posiciones asumes con mayor frecuencia? Revisalas de acuerdo con los puntos de referencia y detecta las partes mal alineadas.

--	--

La utilidad de estos ejercicios está en relación directa con tu cambio de hábitos posturales, de manera que realizarlos una vez no servirá de mucha ayuda, pues no lograrás transformar tus hábitos. Aunque el ideal es realizar estos ejercicios diariamente, procura realizarlos al menos dos veces por semana. Puedes incluir algunos de ellos en el calentamiento y enfriamiento de tu clase de danza.

Actividades Sugeridas

Temas	Actividades
1.1 Elementos que favorecen la preparación muscular.	<ul style="list-style-type: none">▪ Trabajo individual y en parejas. Identificación en parejas y pequeños grupos de hábitos posturales erróneos y áreas de mayor tensión. Ejecución de ejercicios de relajamiento, de postura correcta sentado, de distribución de peso del cuerpo, de coordinación postural correcta, coordinados por el profesor. Elaboración de secuencia de calentamiento. Ejecución de enfriamiento.
1.2 Utilización de ejes verticales y horizontales en la alineación del cuerpo.	<ul style="list-style-type: none">▪ Trabajo individual, de parejas y grupal. En parejas, observación del uso de los ejes verticales y horizontales en la detección de problemas de alineación. Descripción del estado general de alineación. En grupo, ejecución de los ejercicios de alineamiento. Registro en un diario del proceso de mejora de la postura. Compartir hallazgos con un compañero.

Desarrollo de las actividades sugeridas:

1.1 Elementos que favorecen la preparación muscular

Trabajo individual y en parejas. Identificación en parejas y pequeños grupos de hábitos posturales erróneos y áreas de mayor tensión. Ejecución de ejercicios de relajamiento, de postura correcta sentado, de distribución de peso del cuerpo, de coordinación postural correcta, coordinados por el profesor. Elaboración de secuencia de calentamiento. Ejecución de enfriamiento.

1. En parejas, pide a tu compañero que observe cuidadosamente tus hábitos posturales e identifique las áreas del cuerpo en las que aplican tensión innecesaria. Tomen turnos. Cuando hayan logrado en pareja la alineación correcta modelen ante el grupo y reciban comentarios para mejorar la postura.
2. Reúnete con todo el grupo, sigue las instrucciones del profesor y utiliza una música suave y lenta, para realizar ejercicios de relajamiento utilizando la respiración. Escribe o dibuja tu experiencia en la localización de tensiones.

3. Realiza los ejercicios para mejorar tu postura sentado e identifica los puntos de mayor problema. Utiliza una música suave y lenta.
4. Reúnete en grupo y sigue las instrucciones del profesor para realizar el ejercicio de distribución del peso del cuerpo.
5. En grupo, realiza el ejercicio de coordinación postural dinámica. Utiliza una música suave y lenta.
6. Reúnete con dos o tres de tus compañeros y elaboren un calentamiento de 15 minutos, eligiendo al menos un ejercicio de cada grupo de acciones: flexionar, extender, rotar, desplazamientos, cambios de soporte, equilibrio y saltos. Ejecútelo con una música con un pulso claro y de velocidad media.
7. Luego ejecuta los ejercicios del enfriamiento. Utiliza una música suave y lenta.
8. Elabora un escrito en el que reflexionen sobre la importancia de la postura correcta, del calentamiento y del enfriamiento en una clase de danza.

1.2 Utilización de ejes verticales y horizontales en la alineación del cuerpo

Trabajo individual, de parejas y grupal. En parejas, observación del uso de los ejes verticales y horizontales en la detección de problemas de alineación. Descripción del estado general de alineación. En grupo, ejecución de los ejercicios de alineamiento. Registro en un diario del proceso de mejora de la postura. Compartir hallazgos con un compañero.

1. En parejas, observa cuidadosamente el uso de los ejes imaginarios verticales y horizontales para detectar problemas de alineación del cuerpo de tu pareja y ayúdalos en su alineación. Toma su lugar y que él te ayude.
2. Describe el estado general de tu alineación utilizando el eje vertical o eje de gravedad y las cinco líneas horizontales.
3. En grupo, siguiendo las instrucciones y correcciones del profesor, realiza los ejercicios de alineación de las diferentes partes del cuerpo, considerando el siguiente orden: pies y tobillos, rodillas, pelvis, columna vertebral, hombros, cuello y cabeza.
4. Lleva un diario en el que detalles la mejora y puntos pendientes de tu postura, a partir de la realización cotidiana de los alineamientos.
5. Reúnete con alguno de tus compañeros y comparten los hallazgos en su proceso de mejora de la postura correcta.

Autoevaluación

Responde a las siguientes preguntas:

1. ¿Cuáles son los principales aspectos a considerar en el logro de una postura correcta?
2. ¿Cuál es el objetivo de la coordinación postural correcta?
3. ¿Cuáles son los objetivos del calentamiento y qué acciones debe considerar?
4. ¿Por qué es importante el enfriamiento y qué acciones debe considerar?

A partir de las notas de tu diario, haz una valoración por escrito de los logros que has tenido en el mejoramiento de tu postura, y de los aspectos que aún requieren un esfuerzo de tu parte. Puedes ilustrar con dibujos.

Materiales de apoyo

Temas	Material sugerido	Sugerencias de uso
Secuencia 1. Preparación y alineación corporal		
1.1 Elementos que favorecen la preparación muscular	Esquemas anatómicos y del sistema muscular. Descripciones funcionales del sistema muscular. Libros de anatomía y kinesiología.	Observaciones de las partes y segmentos corporales. Aprendizaje de terminología básica de anatomía necesaria para la danza. Para buscar descripciones funcionales de sistema óseo y muscular y consultar esquemas.
1.2 Utilización de ejes verticales y horizontales en la alineación del cuerpo	http://sepiensa.org.mx/servicios/sites_educativos.htm	Para enriquecer las actividades con juegos varios sobre el conocimiento del cuerpo.

Glosario

Alineación: colocación correcta de las partes del cuerpo y la relación adecuada entre ellas.

Atlas: primera vértebra cervical.

Axis: segunda vértebra cervical.

Bascular la pelvis: mover la pelvis desplazándola hacia delante, hacia atrás o hacia los lados.

Calentamiento: primera fase de una clase de danza que prepara el cuerpo y la mente para la actividad física, relaja las tensiones diarias y concentra la atención en el trabajo corporal; eleva la temperatura y el ritmo cardíaco; incrementa gradualmente la circulación de la sangre; aumenta la flexibilidad y fuerza de los músculos; lubrica las articulaciones para ampliar su rango de movilidad, y previene lastimaduras.

Cintura escapular: formada por omóplatos y clavícula.

Enfriamiento: última fase de una clase de danza, que permite la recuperación del ritmo respiratorio, alargar los músculos, eliminar tensiones en las partes del cuerpo y confirmar la postura correcta y la alineación de las partes y segmentos del cuerpo.

Metatarso: parte anterior del pie compuesta por los cinco huesos de la planta, ubicados entre el tarso y las falanges.

Maléolos: huesos que sobresalen en ambos lados del tobillo.

Partes del cuerpo: cabeza, tronco y extremidades (brazos, piernas, manos y pies).

Segmentos corporales: las extremidades (brazos y piernas) y el torso tienen dos o más partes unidas entre sí por las articulaciones.

Tensión: incremento de la energía corporal que produce rigidez en las articulaciones o dolor en los músculos.

Bibliografía

Bernard, Michael, *El cuerpo*, Barcelona, Paidós, 1985.

Dropsy, Jacques, *Vivir en su cuerpo. Expresión corporal y relaciones humanas*, Buenos Aires, Paidós, 1987.

Feldenkrais, Moshe, *Autoconciencia por el movimiento. Ejercicios para el desarrollo personal*, Barcelona, Paidós, 1991.

Ferez, José, "Apuntes del curso Alineación por articulaciones", México, mimeo, 1982.
Le Boulch, Jean, *Hacia una ciencia del movimiento humano*, Barcelona, Paidós, 1992.

Lewis, Daniel, *La técnica ilustrada de José Limón*, México, Serie Investigación y Documentación de las Artes, segunda época, INBA-CENIDI-Danza José Limón, 1994.

Schinca, Marta, *Psicomotricidad, ritmo y expresión corporal*, Barcelona, CissPraxis, 2003.

Zazueta Urias, Marco A. y Fernández Moliner, Sonia, *Anatomía del movimiento*, México, Ediciones Danzaria Internacional, 1985.

Secuencia de aprendizaje

2

Exploración y experimentación de movimientos en el espacio, utilizando elementos del tiempo y del ritmo

Propósito

Explorar y experimentar movimientos en el espacio, utilizando elementos básicos del tiempo y del ritmo.

Temas

- 2. Exploración y experimentación de movimientos en el espacio, utilizando elementos del tiempo y del ritmo
 - 2.1 Exploración de movimientos en la kinesfera (direcciones, niveles, planos).
 - 2.2 Utilización de direcciones, niveles y planos en el espacio total.
 - 2.3 Utilización del pulso corporal en la realización de movimientos de partes y todo el cuerpo en el espacio parcial y total.
 - 2.4 Exploración de movimientos con el apoyo de diversas velocidades del pulso en la música.
 - 2.5 Realización de movimientos adecuados a compases de 2/4, 3/4 y 4/4.
 - 2.6 Elaboración de movimientos expresivos utilizando pausas sonoras.
 - 2.7 Ejecución de movimientos con acentos musicales.
 - 2.8 Adecuación del movimiento a diferentes ritmos o estilos musicales.

Contenido

El movimiento ocurre en el tiempo y en el espacio. La danza utiliza un cuerpo en movimiento en un espacio-tiempo tridimensional. Esto quiere decir que tenemos un cuerpo tridimensional, que se mueve en un espacio tridimensional y ese movimiento involucra siempre al tiempo. Por ello, las posibilidades de movimiento de nuestro cuerpo siempre se relacionan con cierto uso del espacio y del tiempo.

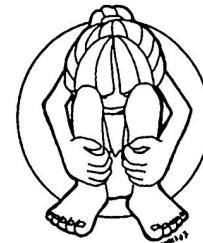
Debemos explorar el espacio personal que ocupamos y el espacio que nos rodea teniendo en cuenta el tiempo. El tiempo puede ser considerado como lo experimentamos interiormente, subjetivamente, o bien puede ser establecido desde el exterior, ya sea por un pulso o por un tempo musical. También tenemos que explorar:

- Los patrones rítmicos que surgen de las unidades de medida de la música;
- La fuerza expresiva de las pausas activas de movimiento y de las pausas sonoras, y
- La fuerza expresiva de los acentos musicales.

2.1 Exploración de movimientos en la kinesfera (direcciones, niveles, planos).

En el bloque anterior mencionamos que el factor espacio se refiere al lugar en el que ocurre el movimiento, por lo que implica el uso de trayectorias, niveles y direcciones. Señalamos que la primera sensación que tenemos del espacio se relaciona con el volumen de nuestro cuerpo, con el espacio que ocupamos. Es nuestra área individual, la cual compartimos sólo con amigos. Este espacio parcial, personal, que nos rodea, al que denominamos kinesfera, podemos reducirlo o ampliarlo, de acuerdo con nuestras necesidades de relación con los demás y con el mundo. También lo podemos visualizar como una esfera imaginaria que nos envuelve y se mueve con nosotros cuando nos desplazamos.

Exploraremos un poco nuestra kinesfera. Imagina que estás atrapado dentro de una burbuja. Recorre con las manos los diferentes puntos de la burbuja (arriba, adelante, abajo, atrás, a las diagonales), pero no cambies tu frente. De pronto, la burbuja empieza a hacerse chiquita y tratas de empujarla para que no te comprima. Y cuando parece que te apachurrará por completo, la burbuja se vuelve a agrandar y poco a poco puedes extender las extremidades hasta llegar al máximo.



¿Cuántos puntos descubriste al explorar tu kinesfera? ¿Puedes enumerarlos? Escribe o dibuja tu experiencia de las exploraciones y las sensaciones que te produjo.

Las direcciones

Los seres humanos nos movemos en un espacio que incluye tres dimensiones: ancho, largo y profundo. Podemos percibir este espacio tridimensional gracias a la forma en que están construidos nuestros cuerpos, a la arquitectura de los edificios en que vivimos y a la forma del mundo que habitamos. Muy otra sería nuestra visión del espacio si nuestro mundo fuera bidimensional, solamente ancho y largo.

Imagina que eres una hoja de papel y que sólo puedes moverte en dos dimensiones, porque no tienes profundidad y no puedes moverte hacia delante o hacia atrás. Sólo hacia arriba y abajo y a los lados.

Por nuestra naturaleza necesitamos referencias para orientarnos en el espacio. Nos movemos en relación con un "piso", un "techo" o un "cielo", y en lados limitados, sean paredes, edificios, calles, etcétera. Por regla, nos movemos en un espacio definido, un cuarto, un salón o un escenario, en donde ya están establecidas las direcciones que nos sirven para orientarnos.

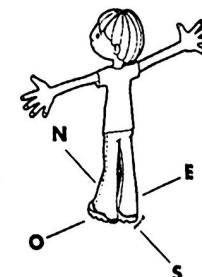
En la vida cotidiana, un bebé empieza por darse cuenta de su espacio personal. Identifica las direcciones a través de su propio cuerpo. Descubre que su cabeza está arriba y sus pies abajo; que tiene un frente, un atrás y dos lados, que posteriormente podrá nombrar como lado derecho y lado izquierdo. Poco a poco comienza a relacionarse con su cuarto y, más adelante, con el mundo.

En muchas actividades, como el deporte, la gimnasia y la danza, nos orientamos por medio de nuestras direcciones personales, o con las exigencias de la ley de la gravedad, aunque a ratos tratemos de contrariarla. En nuestra vida diaria, de acuerdo con el salón en el que trabajamos el cuarto donde vivimos, nos orientamos gracias a algunos puntos focales, como otras personas, un espejo, una ventana y demás objetos.

Hagamos algunos ejercicios. Recuerda las direcciones que puede seguir tu cuerpo sin cambiar el frente: adelante, atrás, derecha o izquierda. Ahora explora estas cuatro direcciones con tus extremidades. Limpia una ventana que está de frente a ti. Pídele a tu compañero de atrás con un movimiento (gesto) de tu brazo hacia atrás y sin girar el cuerpo que te preste su goma. Toma un libro que se encuentra en la banca del lado derecho. Saca algo de tu mochila que se encuentra del lado izquierdo. Recuerda que en la exploración no debes cambiar el frente y debes permanecer en tu banca.

Imagina que entras a tu salón y está oscuro. Cierra los ojos e inicia una exploración del salón o del patio. Extiende los brazos y piernas para estar seguro de que por donde avanzas no hay obstáculos. Avanza un poco hacia delante. Sin cambiar el frente, revisa si hay algún objeto a tu derecha, a tu izquierda o detrás de ti. Extiende nuevamente los brazos y piernas hacia delante para verificar si no hay algún obstáculo que te haga tropezar. Explora todo el cuarto, revisa cuidadosamente las áreas que tienes enfrente, a los lados y atrás. De tiempo en tiempo, cambia de frente y continúa la exploración hacia otro lugar del cuarto. Traza un mapa mental del recorrido para que puedas repetir la actividad, pero un poco más rápido. ¿Qué descubriste en tu recorrido? ¿Reconociste los objetos? ¿Luego de un rato de explorar el cuarto, podías orientarte o los cambios de frente te desorientaron? Escribe o dibuja tu experiencia.

Las direcciones conocidas como Norte, Sur, Este y Oeste no son las mismas para todo el mundo, pues lo que para algunos está al norte, para otros está al sur. Para viajar es importante considerar que el Este o el Oeste son términos generales, siempre en referencia al punto de partida y al punto de llegada. En tu salón define cuál es el norte y avanza al frente hacia esa dirección, luego avanza hacia el lado derecho en dirección este, hacia el lado izquierdo en dirección Oeste y hacia atrás en dirección al sur. Recuerda que al desplazarte hacia las diferentes direcciones deberás mantener siempre el mismo frente, en este caso, hacia el punto que estableciste como norte.



Con frecuencia los seres humanos hemos asociado estas direcciones con algún ideal o sueño. Si deseas la libertad ¿qué dirección tomarías? Si pensaras en el amor, ¿a dónde te dirigirías? ¿cómo 'traducirías' en movimiento las expresiones "al este del sol" o "al oeste de la luna"? Piensa en alguna motivación que te haga tomar una dirección específica: el sol nace por el oriente y se oculta por el poniente; los pioneros norteamericanos viajaron rumbo al oeste en busca de un mejor nivel de vida. Escribe o dibuja la motivación que pensaste.

Reúnete con alguno de tus compañeros, comparten los escritos y dibujos. Elijan alguna de las motivaciones y exploren las direcciones a partir de ella.

Ahora incluyan en su exploración las diagonales: diagonal derecha adelante, diagonal izquierda delante, diagonal derecha atrás y diagonal izquierda atrás. ¿Qué movimientos cotidianos realizan en estas direcciones? Por ejemplo, cuando alguien levanta el brazo para pedir un taxi, generalmente lo hace en diagonal. Describan alguna otra situación en la que se muevan utilizando las direcciones diagonales.

¿Han pensado en las sensaciones que produce mover alguna parte del cuerpo hacia una diagonal? Dirijan su cabeza hacia la diagonal derecha adelante, repitan el movimiento a la diagonal izquierda atrás; háganlo una vez más utilizando las direcciones contrarias y luego comenzando en las diagonales atrás. Muevan el brazo izquierdo hacia la diagonal izquierda adelante, a la vez que levantan la pierna derecha hacia la diagonal derecha atrás. Repitan el movimiento hacia el lado contrario: el brazo derecho hacia la diagonal derecha adelante y la pierna izquierda a la diagonal izquierda atrás. Cambien la dirección del brazo hacia atrás y la de la pierna hacia adelante. Busquen diferentes posibilidades de explorar las diagonales con sus extremidades. Recuerden que el frente no se cambia y las caderas siempre se dirigen al punto señalado como frente.

Otras direcciones muy significativas son arriba y abajo. Los humanos hemos dado a estas direcciones connotaciones religiosas o emocionales. En algunas religiones se piensa que el cielo es un lugar arriba de nosotros, al cual se llega por el "buen" comportamiento y el infierno

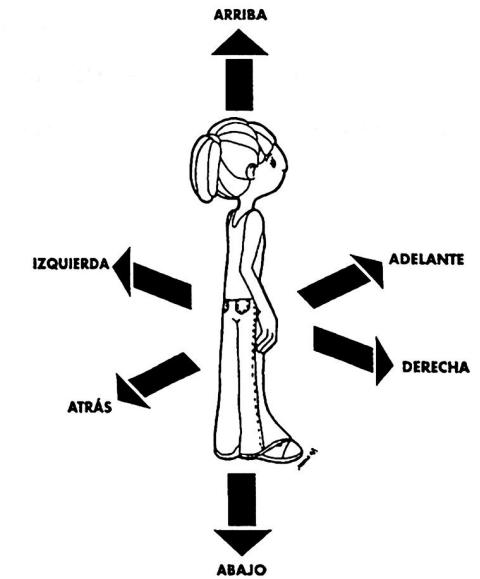
es un lugar debajo de la tierra, al cual se irán quienes se comporten "mal". Subir o bajar, además de indicar acciones espaciales, son acciones asociadas con ciertos estados de ánimo: arriba, el entusiasmo, la alegría; abajo, la tristeza, el desánimo. También, el techo está arriba y la tierra, abajo. O bien, algo tan simple como pensar en que tu cuerpo es un elevador que sube de la planta baja al piso más alto y luego baja. Con estas motivaciones explora diferentes posibilidades de indicar que estás en el cielo o en el techo, o que se te has ido al infierno o al sótano. ¿Qué otras motivaciones puedes encontrar para explorar arriba y abajo? Escríbelas o dibújalas.

Reúnete en equipo con tus compañeros. Escojan alguna de las motivaciones descritas y elaboren una frase de movimiento. Denle una calidad a la frase utilizando en los movimientos la energía (peso o fuerza), el tiempo (súbito o breve), el espacio (directo o indirecto) y el flujo (libre o contenido), de acuerdo con la motivación. Repítanla hasta que logren fluidez en sus movimientos.

La cruz dimensional

Como vivimos en un mundo tridimensional y nuestros propios cuerpos tienen tres dimensiones (vertical, lateral y sagital), conviene que exploremos las direcciones que constituyen cada dimensión:

- La *dimensión vertical* la descubrimos cuando pensamos en la línea vertical que atraviesa nuestro cuerpo y define nuestras direcciones arriba y abajo.
- La *dimensión lateral* aparece cuando trazamos una línea de lado a lado de nuestro cuerpo y señala nuestras direcciones derecha e izquierda.
- La *dimensión sagital* la encontramos si dibujamos una línea de adelante hacia atrás de nuestro cuerpo, cruzando por el centro (por nuestro ombligo) e indicando las direcciones adelante y atrás.



El conjunto de las tres dimensiones es conocido como la *cruz dimensional*.

Exploraremos la cruz dimensional. Imagina que alcanzas algún objeto arriba de ti, luego déjalo en el suelo (dimensión arriba-abajo). Toma otro objeto que se encuentra a tu lado derecho y llévalo a tu lado izquierdo. Continúa ahora alcanzando algún objeto delante de ti; hazlo lento y sigilosamente; tómalo y retrocede rápidamente (dimensión adelante-atrás). Busca otra motivación para la exploración, pero sigue el mismo orden: (1) arriba-abajo; (2) lado derecho-izquierdo; (3) adelante-atrás. Escribe tu experiencia en la exploración.

Los niveles

Cuando exploramos la dimensión vertical de la cruz dimensional, consideramos las direcciones arriba y abajo. Estas direcciones también se llaman niveles. Así, podemos hablar de dirección arriba o nivel alto, de dirección abajo o nivel bajo y del lugar o nivel medio. Hagamos algunas exploraciones:

Para la exploración del *nivel alto* o área de arriba puedes pensar en emociones como alegría, éxtasis, entusiasmo, júbilo, aspiración a lo inalcanzable, confianza en ti mismo, autoafirmación, de pensamiento agradable o alegre que eleva el ánimo. Un solo movimiento de la cabeza o de la mirada hacia arriba puede cambiar el sentido de cualquier gesto corporal e indicar que te diriges al nivel alto: a algo divino. ¿Has visto los gestos de los peregrinos que imploran por algún milagro? ¿Has visto a los mahometanos rezar y alternar gestos del cuerpo hacia arriba hacia abajo? De igual manera puedes dirigirte al nivel alto para intentar vencer la gravedad o el destino, o bien para recuperarte de alguna sensación de desesperación o desánimo.

También puedes utilizar el nivel alto cuando intentas alcanzar algo que rebasa tu estatura: buscar en una alacena alta algún traste o alcanzar una fruta que cuelga de un árbol. O bien para llamar la atención de una persona: saludar con gran felicidad a alguien que ves a lo lejos, imaginar que estás en un cine lleno y tratas de indicar a un amigo el lugar donde puede sentarse junto a ti. ¿Has visto a las porristas de los equipos de fútbol americano? Selecciona una o dos de las motivaciones dadas y explora el nivel alto, luego elabora una frase de movimiento, dale un ritmo y repítela hasta que la ejecutes fluidamente.

La expresión "tener los pies en la tierra" enuncia con claridad uno de los significados más comunes a los que puede asociarse el *nivel bajo* o el área de abajo: la seguridad, el estar bien sujeto a la tierra. Pero también el nivel bajo está relacionado con el descanso, el reposo, el cansancio, la humildad.

Las emociones también son motivadoras de una reacción corporal hacia el área de abajo: cuando nos invade la desesperanza, la humillación, la tristeza, la congoja, la desolación, el desánimo, la postración, etcétera. Cada una de estas emociones ocasiona gestos en dirección abajo. Cualquier movimiento puede cambiar su significado con un solo movimiento de la cabeza o de la mirada hacia abajo. Piensa en alguna motivación que te sugiera examinar el nivel bajo explóralo, luego elabora una frase de movimiento, dale un ritmo y repítela hasta que la ejecutes fluidamente.

El *nivel medio* es en el que nos movemos cotidianamente. Nuestras expresiones corporales más comunes las realizamos en este nivel: tócate la cara, las orejas, el cabello, los hombros, el pecho. Con las manos cerca de tu cuerpo, delineá todo su contorno, llegando hasta donde alcancen tus brazos sin tener que flexionar las rodillas. Ahora dibuja en el aire la silueta de un amigo imaginario que tienes enfrente. Extiende los brazos al frente a 90° en relación con tu cuerpo (de modo que los brazos queden a la altura de los hombros), recorre el espacio que puedes alcanzar mientras mueves los brazos lo más atrás posible (hasta ponerlos como una cruz); flexiona los brazos hasta colocarlos en los costados. Estíralos lentamente a los lados y recorre el espacio hasta llegar nuevamente al frente a 90°. Piensa en alguna motivación que te sugiera examinar el nivel medio y explóralo, luego elabora una frase de movimiento, dale un ritmo y repítela hasta que la ejecutes fluidamente.

Reúnete en equipo con tus compañeros. Piensen en alguna motivación en la cual puedan ligar las exploraciones de los niveles alto, bajo y medio. Escribanla. Creen una frase de movimiento, denle un ritmo y repítala hasta ejecutarla fluidamente. Luego denle una calidad a la frase utilizando en los movimientos la energía (peso o fuerza), el tiempo (súbito o breve), el espacio (directo o indirecto) y el flujo (libre o contenido), de acuerdo con la motivación.

Los planos

Los planos se construyen al unir dos dimensiones: cuatro puntos de dirección ligados. Si unimos los puntos de dirección de la dimensión vertical (arriba-abajo) con los de la dimensión lateral (lado-lado), se construye el *plano vertical* (también denominado lateral por algunos autores como Ann Hutchinson, debido a que enfatizan el inicio de la exploración en los lados). Si ligamos los puntos de dirección de la dimensión lateral (lado-lado) con los de la dimensión sagital (adelante-atrás) se crea el *plano horizontal*. Si unimos los puntos de dirección de la dimensión vertical (arriba-abajo) con los de la dimensión sagital (adelante-atrás), se produce el *plano sagital*.

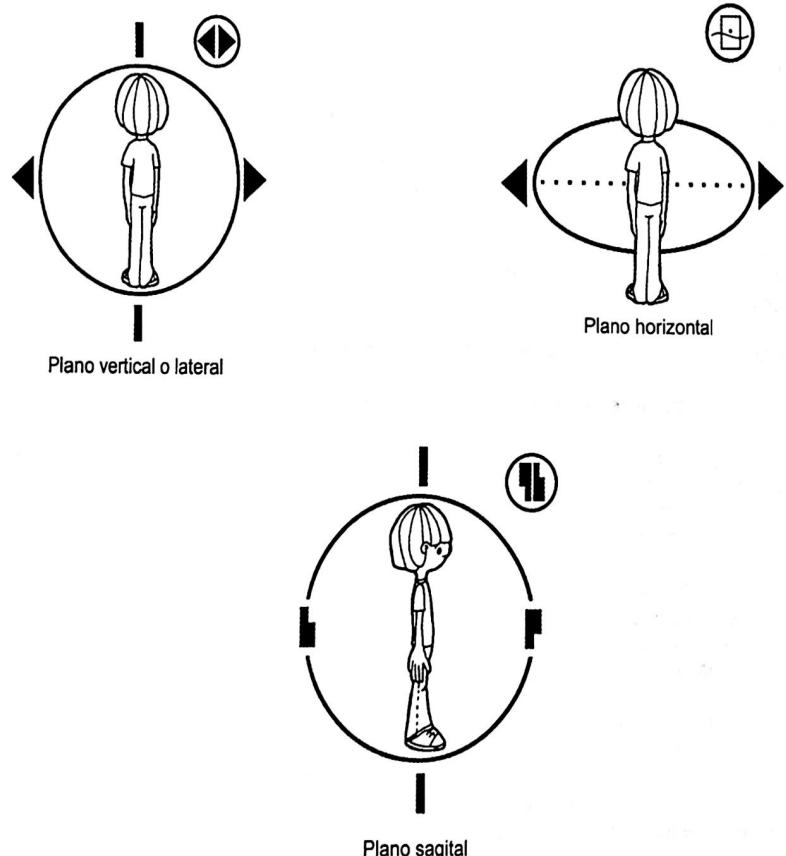
Para facilitar la exploración y conocimiento de los planos, se les asocia con ciertas imágenes:

Al *plano vertical* o lateral se le denomina puerta y sugiere una exploración que abarca todo el espacio de lado a lado, pero en ascenso y descenso (como limpiando una puerta circular). Si la exploración se prolonga, el plano puerta puede conducir a una rueda de carro. Ejecuta la exploración de la puerta con los brazos lo más extendidos posible e imaginando cómo las manos tocan la puerta; comienza en el lado derecho nivel bajo, continúa en el lado derecho nivel medio, luego lado derecho nivel alto, sigue en el lugar nivel alto, luego lado izquierdo nivel alto, lado izquierdo nivel medio, lado izquierdo nivel bajo y finaliza en el lugar en el nivel bajo. Observa que con la exploración trazaste un círculo. Repite la exploración con los brazos ligeramente flexionados para que puedas trazar un círculo más pequeño. Hazlo hasta limpiar toda la superficie de la puerta. Puedes repetir la experiencia desplazándote hacia alguna dirección, pero manteniendo la puerta al frente de ti.

Al *plano horizontal* se le denomina mesa. Este plano sugiere los movimientos de ampliación y acortamiento. Para explorarlo puedes imaginar que has quedado atrapado en el centro de una mesa redonda, y recorres con los brazos y manos toda la cubierta para descubrir alguna grieta que te permita salir. Comienza la exploración extendiendo tus brazos al máximo, pero sin cambiar el frente de tus caderas, sólo rota tu torso hacia la diagonal derecha atrás nivel medio,

sigue a tu lado derecho delante nivel medio, luego hacia la diagonal derecha adelante nivel medio, al frente nivel medio, diagonal izquierda adelante nivel medio, lado izquierdo nivel medio, diagonal izquierda atrás nivel medio y atrás nivel medio. Observa cómo con la exploración trazaste un círculo. Repite la exploración flexionando ligeramente los brazos para hacer un círculo más pequeño. Hazlo hasta que recorras toda la superficie de la mesa. Puedes realizar la exploración desplazándote en alguna dirección, pero sin olvidar que tu interés está enfocado en revisar las posibles grietas de la mesa.

Al *plano sagital* se le denomina rueda y está relacionado con la acción de avanzar y retroceder abarcando al máximo el espacio arriba y abajo. Para explorarlo puedes imaginar que estás en una rueda de hamster y te desplazas infinitamente por ella. En el *plano sagital* tienen lugar las marometas. Inicia tu exploración extendiendo tus brazos al máximo en la dirección al frente nivel alto, sigue al frente nivel medio, luego al frente nivel bajo (para facilitar el ejercicio de explorar estas direcciones puedes avanzar al frente), prosigue en tu lugar nivel bajo (en este punto detente para iniciar el desplazamiento hacia atrás), luego atrás nivel bajo, atrás nivel medio y finaliza en tu lugar nivel alto. No olvides imaginar que estás metido en una rueda y que estás recorriendo y tratando de tocar sus paredes con tus brazos. Repite la exploración imaginando que la rueda es más pequeña, por lo que debes flexionar ligeramente tus brazos para tocar sus paredes.



Reúnete con alguno de tus compañeros y piensen en alguna otra motivación para explorar los planos. Escribanla o dibújenla y después realícenla.

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

2.2 Utilización de direcciones, niveles y planos en el espacio total.

Hasta este momento has explorado el espacio personal o parcial, denominado kinesfera. Este tipo de exploración se realiza en un solo lugar. Ahora vas a explorar el espacio total, que es el espacio que nos rodea, para lo cual será necesario el desplazamiento.

En el bloque anterior aprendiste que nos desplazamos cuando vamos de un lugar a otro, cuando nos movemos de un punto a otro, cuando nos transportamos, cuando nos dirigimos a algún lugar en particular o cuando solamente pasamos por algún sitio sin detenernos. Nos movemos en una dirección, en un camino determinado, viajamos a través de un río, caminamos con diferentes direcciones: hacia delante, hacia atrás; trazando diferentes caminos: en línea recta o curva, en círculo o en líneas diagonales; atravesamos o pasamos por dentro de ciertos lugares, avanzamos o retrocedemos. Corremos, gateamos, nos arrastramos o bien sólo caminamos. Ahora profundizaremos un poco más pensando en las direcciones y niveles que utilizamos, así como en diferentes motivaciones para desplazarnos.

Del concepto de desplazamiento se desprenden dos ideas principales: la primera se refiere a la colocación o situación precisa desde donde nos movemos o hacia donde nos movemos; y la segunda a la travesía, es decir, al acto mismo de viajar, de desplazarnos. Ambas ideas se aplican a la danza, pero en ésta, además, nos preocupamos por la forma o el diseño de la trayectoria del desplazamiento, es decir, si el camino es recto o curvo, si vamos en zigzag, en diagonal o en círculo.

Analicemos algunas de las razones por las cuales nos desplazamos y veremos que son múltiples. Puede ser que nuestro propósito sea dejar un lugar y ponernos a la mayor distancia posible, porque en él encontramos algo que nos desagrada. O bien nos desplazamos porque deseamos llegar a un punto, después a otro y a otro, buscando el sitio más agradable. En ambos casos tenemos una intención definida y sabemos a dónde llegar. Pero también podemos desplazarnos por el simple placer de hacerlo; sólo nos guía el deseo mismo de sentir la libertad

de desplazarnos por el espacio, de correr sin tener ningún obstáculo. Así, podemos movernos con una intención, de manera enfocada, o sin una intención particular. Ejecuta estos dos tipos de desplazamiento (con intención definida y punto de arriba, y sin intención ni punto de llegada). ¿Percibes la diferencia corporal a la que obliga la motivación?

La velocidad influye en la percepción del desplazamiento: cuanto más lenta es la acción, menos exacta es la idea de desplazamiento; sin embargo, si el foco del desplazamiento es enfático, el porte del cuerpo (por ejemplo, el torso erguido) puede ayudar a expresarla con mayor claridad. Es posible que alguien tenga alguna limitación para desplazarse, pero el deseo, la fuerza que motiva su movimiento puede ser tal, que no quede duda de su objetivo.

Realiza un desplazamiento lento, pero enfoca tu mirada en el punto al que llegarás. Ahora ejecuta el mismo desplazamiento, pero incrementa la velocidad. ¿Qué diferencias experimentaste?

También podemos enfocarnos en el inicio del desplazamiento, por ejemplo, el impulso de escapar por alguna razón apremiante, generalmente dramática; en este caso, el desplazamiento se inicia de manera abrupta. Puede ser que el énfasis se ponga en el punto de llegada, al reunirse nuevamente con el ser amado, en donde la expresión de felicidad por el encuentro sea la que dé sentido a nuestro desplazamiento.

Piensa en alguna otra motivación para desplazarte iniciando de manera abrupta, de llegada sorpresiva, etcétera. Ejecuta los desplazamientos con las motivaciones sugeridas o bien con las que tú pensaste. ¿Qué diferencias observaste en tus desplazamientos?

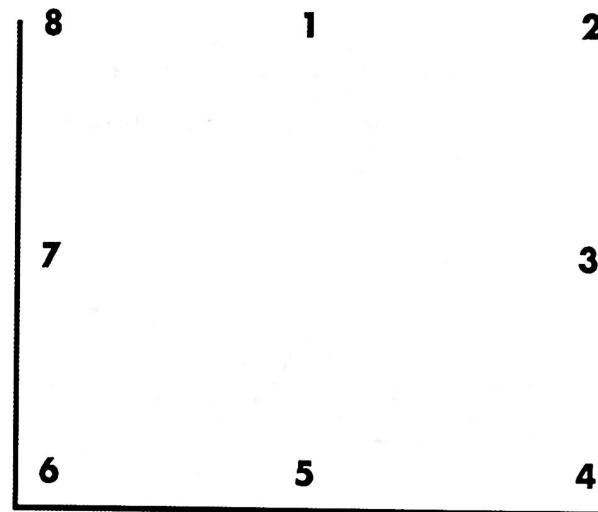
La exploración sobre el desplazamiento puede hacerse, como hemos dicho, utilizando cambios en la velocidad y energía, pero también usando diferentes partes del cuerpo (sobre los metatarsos, o sentado sobre las caderas), así como los distintos niveles (parado, hincado, sentado, acostado) y direcciones (adelante, atrás, lados y diagonales).

Aunque el desplazamiento sea nuestro principal propósito, el uso de otras partes del cuerpo evitarán la monotonía en la exploración (podemos enfatizar la dirección deseada con los brazos extendidos al frente, o bien señalando el punto de arriba con un codo). ¿Cuántas formas de desplazamiento puedes descubrir? Explóralas.

Camina hacia cualquier lugar del salón cubriendo el mayor espacio posible (camina sólo hacia delante). Cambia la velocidad de los desplazamientos. ¿Qué sensaciones descubres? Otra vez camina hacia cualquier lugar del salón, pero utiliza diferentes direcciones (hacia delante, los lados, hacia atrás) y maneras de trasladarse (gateando, saltando, galopando, arrastrándose, etcétera).

Repite tres o cuatro veces los desplazamientos cambiando de frente (dirigiéndote hacia diferentes puntos del salón), de dirección y de manera en que te trasladas. Piensa en alguna motivación para cada ejecución.

Ahora aprendamos a orientarnos con una referencia externa y a cambiar de frentes, para lo cual es necesario numerar los diferentes puntos del salón o espacio en el que nos encontramos. Tomaremos como frente, el lado del salón donde se encuentra el pizarrón. Ése será el punto 1 y luego seguiremos hacia nuestro lado derecho numerando cada octavo de giro; así, la primera esquina de nuestro lado derecho será el punto 2, el lateral será el punto 3 y así sucesivamente hasta llegar al punto 8 como se indica en el esquema de abajo:

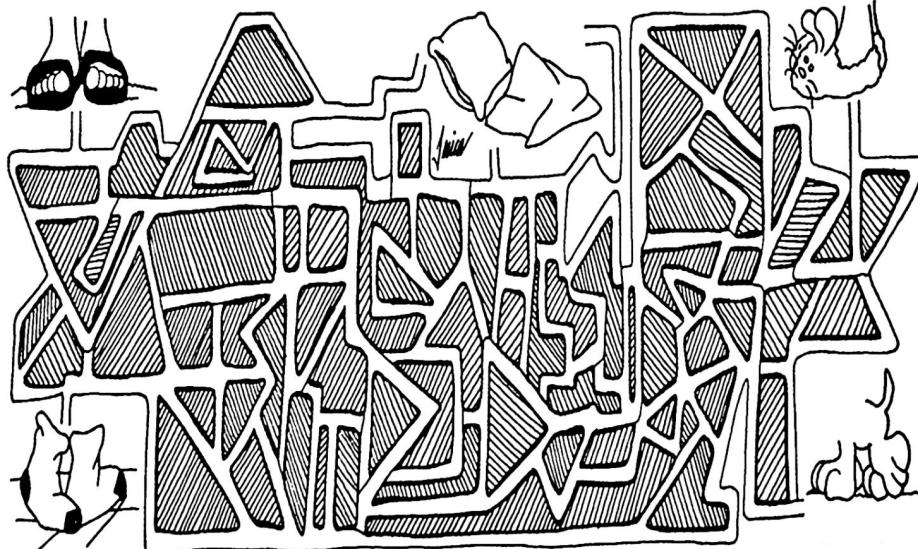


Reúnete con todo el grupo y colóquense de frente al punto número 1 (frente al pizarrón). Despláicense hacia delante y luego hacia atrás. Den un octavo de giro y queden de frente al punto 2. Despláicense hacia delante y luego hacia atrás. Den un octavo de giro hacia la derecha y queden de frente al punto 3. Despláicense hacia su lado derecho y luego regresen a su lugar desplazándose hacia su lado izquierdo. Recuerden que el frente es el punto 3. Den nuevamente un octavo de giro a la derecha y queden de frente al punto 4. Despláicense hacia su lado derecho y luego regresen a su lugar desplazándose hacia su lado izquierdo. Continúen explorando con los diferentes frentes (puntos 5, 6, 7 y 8), variando la dirección del desplazamiento: hacia delante, atrás, lado derecho y lado izquierdo.

Formen filas de cuatro personas. Imaginen que son soldados y que se mueven como una unidad (en el ejército a estas formación la llaman "compañía"). Al desplazarse utilicen sólo caminos rectos. Cambien de frente y observen las variantes que necesita hacer el grupo para evitar que el sentido de unidad se pierda. Ahora cambien de dirección, varíen la velocidad y el tipo de paso con el que ejecutan los desplazamientos (trotos, carrera lenta, marcha, arrastrándose, etcétera).

¿Has pensado que al desplazarte trazas un camino y que éste corresponde en buena medida con la motivación que tienes? Te desplazas en trayectoria o *camino recto* cuando sabes a dónde te diriges: tienes un punto de arriba específico al cualquier llegar sin rodeos. Este objetivo se refleja en la dirección y trazo de nuestro camino, lo delimita, así evitamos desperdiciar nuestro tiempo y espacio. De igual forma, nos obliga a mantener la mirada hacia el punto al que nos dirigimos. Los seres humanos caminamos hacia delante; sin embargo, en danza debemos encontrar diferentes maneras de trasladarnos en línea recta, como puede ser hacia delante, hacia atrás, hacia los lados, o entre estas dos direcciones, es decir, en diagonales.

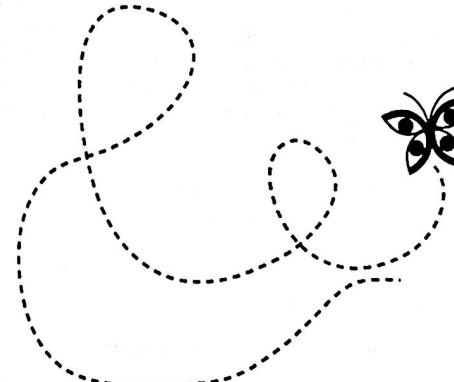
El camino recto nos permite también dibujar un zigzag como resultado de una serie de pequeñas líneas rectas con rápidos cambios de dirección; o caminar en línea recta hasta el final del salón o del espacio en que nos movemos, donde necesariamente deberemos dar vuelta para cambiar de frente y continuar nuestro recorrido lineal hasta el otro extremo del salón; si repetimos este recorrido linealmente, dibujaremos un cuadrado imaginario en el piso. Podemos desplazarnos en línea recta cuando alguien nos persigue, cuando nos dirigimos hacia alguien, cuando nos alejamos de algo o alguien que nos produjo miedo. Piensa en algunas motivaciones para desplazarte en camino recto. Ejecútalas.



En contraste con el desplazamiento en camino recto, "vagabundeamos" o caminamos sin rumbo, cuando no tenemos planeado a dónde nos dirigirnos. El *camino sin rumbo* nos permite disfrutar del placer de movernos y recorrer el espacio, sólo por el gozar de ello, dejándonos ir por cualquier parte y sin preocuparnos por la trayectoria o por nuestro destino en el espacio. Podremos utilizar todo el cuerpo e igualmente "vagabundear" con nuestros brazos o con la cabeza al mismo tiempo.

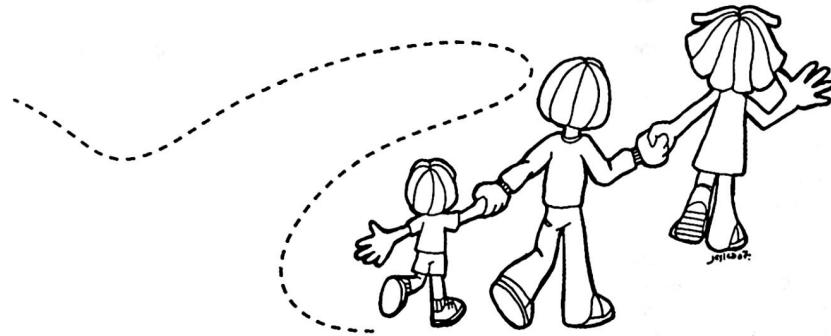
Busca distintas motivaciones que te lleven a vagabundear por el espacio: el viento que te impulsa suavemente; imaginar que estás en el centro de un remolino, que estás perdido o que algo te ha cegado. En tus vagabundeos puedes realizar algunos trazos específicos, rectos o curvos, pero como prevalece un estado de ánimo errabundo, la intención que expresa el movimiento es la de no tener rumbo. Tu camino puede curvearse, pero como no tienes la idea de formar un círculo o de trazar curvas, la falta de foco en la ejecución del desplazamiento ocasionará que las curvas no tengan fuerza expresiva.

Reúnete con todo el grupo. Coloquen varios objetos dispersos en todo el salón y despláicense de diferentes maneras alrededor de ellos. Ahora, la mitad del grupo siéntese en diferentes partes del salón para que la otra mitad camine entre ellos. Jueguen a las estatuas. Distribúyanse por todo el salón, pero recuerden a qué grupo pertenecen. Tomen una forma que les agrade. Cuando la música se inicie, el primer grupo caminará entre los compañeros del otro grupo y cuando la música se detenga, se quedarán como estatuas; cuando la música reinicie será el otro grupo el que se desplace. Quien se equivoque de grupo o se mueva cuando deba estar congelado, perderá y saldrá del juego. Piensen en algunas motivaciones para vagabundear y ejecútalen.



Otra forma de desplazamiento consiste en hacer curvas. La exploración del camino curvo no debe contener la idea de línea circular perfecta. Las curvas serán irregulares, nunca porciones exactas de un círculo; sólo deberá guiarnos el deseo de hacer curves. Para experimentar las curvas podemos imaginar caminos sinuosos que recorrer, diferentes obstáculos que salvar, siempre de manera irregular. Esta idea de "hacer curvas" es lo que lleva a producir caminos o trazos curvos en el piso.

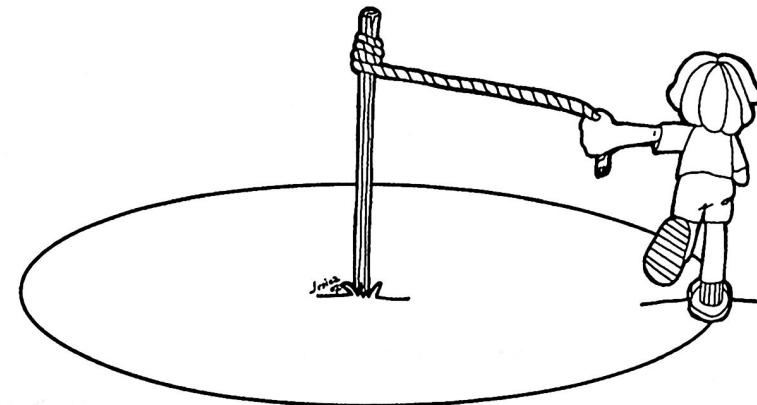
Imagina una víbora desplazándose; trata de seguir el camino que va trazando en el piso. ¿Has escalado alguna montaña? ¿Has visto los caminitos que los alpinistas siguen al subir: curvos, estrechos y muy irregulares? Desplázate por los diferentes caminos subiendo la montaña; en algunos caminos, los más empinados, las curvas son muy amplias, por lo que tu andar se vuelve lento; en otros, las curvas son muy angostas, por lo que tienes que dar pasos muy cortos y acelerar el ritmo de la caminata. Piensa en otras motivaciones para realizar curvas.



En contraste con el desplazamiento en "curvas" y el "vagabundeo", el camino circular o desplazamiento en círculo requiere imaginar conscientemente un claro diseño circular en el piso como un aro perfecto. En la ejecución de un camino circular es necesario tener claridad, no sólo del diseño del círculo, sino también del propósito y la parte del círculo que se desea trazar, de modo que se tiene que saber con anticipación si se quiere hacer un círculo completo, uno pequeño o grande, o bien, partes de un círculo (medio círculo, un cuarto de círculo). A diferencia del camino recto que tiene una intención o propósito claro y un destino o punto de llegada preciso, el círculo no termina nunca, puede no tener principio ni fin. El tiempo que tardemos en realizar un círculo no es tan importante, sino el trazo mismo. La exploración del camino circular es más exacta cuando se imagina un punto focal en el centro de éste y se conserva el mismo espacio en la relación con el punto central.

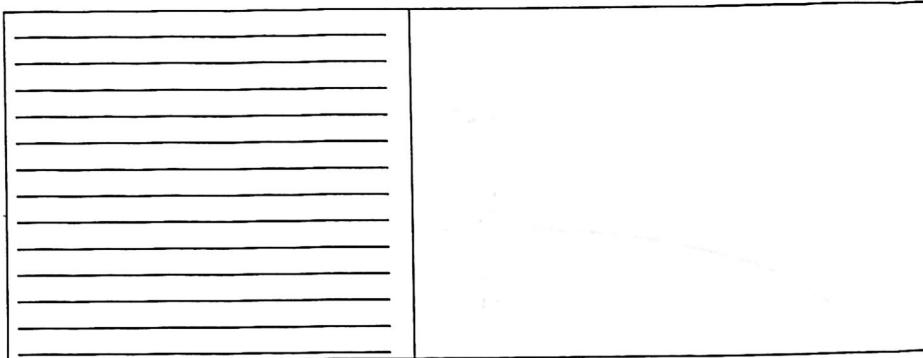
En el camino circular o en el trazo de un círculo la acción de dar vuelta, de cambiar de frente, es una parte integral del movimiento. Cuando se ejecuta un círculo grande esta acción es menos perceptible, y más obvia cuando hacemos un círculo pequeño. Tanto en el desplazamiento en círculo como en los giros podemos escoger dos direcciones: en el sentido de las manecillas del reloj (MR) o en contra de las manecillas del reloj (CMR).

¿Qué motivaciones nos permiten explorar el camino circular? Imagina que trepas a una botella gigante y llegas hasta la boca; camina alrededor de ella con mucho cuidado para evitar caer. Imagina una moneda gigante y corre alrededor de ella. Piensa que estás en una pista de carreras y corre alrededor de ella o que trotas siguiendo el dibujo de un gran reloj en el piso; o bien, que estás en una plaza de un pequeño pueblo y caminas alrededor del quiosco; o que te desplazas presuroso alrededor de una glorieta. Inventa algunas motivaciones para seguir explorando el camino circular. Reúnete con otro compañero y ejecútala.



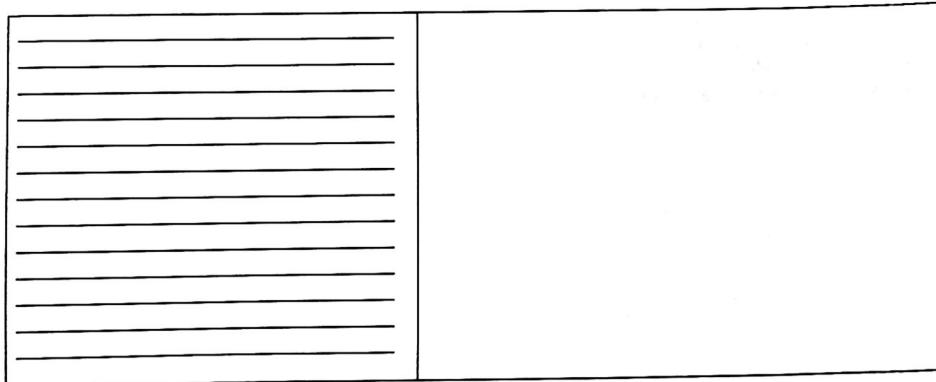
Exploraremos los desplazamientos en los que utilizamos diferentes niveles. Comencemos con el nivel bajo. ¿Qué motivaciones llevarían a desplazarte en el nivel bajo? Tal vez buscas algo que se te cayó, o imitas a un animal que se desplaza silencioso a pecho tierra para atrapar a su presa. Piensa en otras motivaciones, escríbelas o dibújalas y luego realízalas.

¿Qué motivaciones te impulsan a desplazarte utilizando el nivel alto? Tal vez recorrer el pasillo de un camión donde el tubo de pasajeros está muy alto y tienes que andar sobre los metatarsos. Piensa en otras motivaciones, escríbelas o dibújalas y luego realízalas.



Ahora piensa en desplazarte utilizando diferentes planos:

¿Cómo te desplazarías utilizando el plano puerta? Tal vez haciendo ruedas de carro.
¿Qué motivaciones te sugiere el plano mesa? Podrías empujar una cómoda con los brazos al frente en el nivel medio.
¿Cómo te moverías usando el plano rueda? ¿Qué tal hacer marometas como los osos panda?
Piensa en ideas para utilizar los distintos planos. Escríbelas o dibújalas y luego ejecútalas.



Reúnete en equipo con tus compañeros. Piensen en alguna motivación en la cual puedan ligar desplazamientos en diferentes direcciones, niveles y planos. Escribanla. Creen una frase de movimiento. Denle una calidad a la frase utilizando en los movimientos la energía (peso o fuerza), el tiempo (súbito o breve), el espacio (directo o indirecto) y el flujo (libre o contenido), de acuerdo con la motivación.

2.3 Utilización del pulso corporal en la realización de movimientos de partes, segmentos y todo el cuerpo en el espacio parcial y total.

Cuando exploramos en el bloque anterior las calidades de movimiento estudiamos el tiempo. Ahí descubrimos que tenemos preferencias personales hacia el tiempo que se notan en nuestros movimientos. Así, podemos movernos con indulgencia o con urgencia. Igualmente revisamos el tiempo, o tiempo exterior, que es definido por las pulsaciones por minuto. Ahora profundizaremos específicamente en el pulso, que es la unidad rítmica básica (aún divisible) y

comprende un patrón espaciado regular parecido al ritmo de un reloj. El pulso lo podemos identificar cuando escuchamos una música y percibimos un acento regular y continuo. El tempo determina la velocidad del pulso.

El ejemplo más claro del pulso se encuentra en nuestro cuerpo: el ritmo cardíaco. Cada latido del corazón nos marca un pulso. Camina alrededor del salón siguiendo tu pulso cardíaco. Acelera el paso hasta correr y cuando se haya acelerado tu pulso, vuelve a caminar siguiéndolo. ¿Has escuchado el latido cardíaco de algún animal? Camina pensando en el pulso real o imaginado de algún animal. Ahora simplemente camina a la velocidad que te es más común. Hazlo de manera continua y regular. ¡Ése es tu propio pulso!

También la respiración normal tiene un pulso. Concéntrate en tu respiración y mueve alguna parte del cuerpo siguiendo el pulso que marca tu respiración. Ahora respira más profundo hasta que logres que la respiración sea continua, pero más lenta, en ese momento acompáñala con un movimiento de alguna parte del cuerpo. Ahora acelera la respiración y sigue su pulso con un movimiento de cabeza, ahora de mano, luego de una pierna.

Reúnete con un compañero. Uno de los dos proponga un ritmo de acuerdo con su pulso cardíaco, que marcará con palmadas, mientras el otro lo sigue con un movimiento de alguna parte del cuerpo. Cambien de lugar. Observen las diferencias en la velocidad de los pulsos cardíacos de cada uno. Repitan la actividad tres o cuatro veces utilizando diferentes partes del cuerpo.

Repitan la actividad pero ahora realicen un desplazamiento con una distancia definida (establezcan una marca de inicio y una de llegada con algún objeto). Uno marca el pulso siguiendo el pulso de los latidos de su corazón y el otro recorre la distancia, repitan la actividad en los mismos lugares, pero ahora sigan el pulso de la respiración. ¿Qué cambios observaron? Cambien de lugar. Registren la experiencia.

Sigan el pulso de un reloj con palmadas. Dejen de palmejar y realicen flexiones y extensiones con diferentes partes del cuerpo siguiendo el pulso. Cuando sientan que han perdido el pulso deténganse y vuelvan a marcarlo, pero ahora con golpes alternados de los pies. Repitan la actividad dos veces más marcando el pulso con distintas partes del cuerpo o sólo con un pie.

Busquen algún instrumento de percusión (sonaja, clave, pandero, tambor, etcétera) o bien elaboren alguno con material de desecho (una lata de refresco llena de frijoles, arroz o cualquier material que produzca sonido). Reúnanse con otros dos compañeros y dos miembros del grupo marquen un pulso con diferentes instrumentos, mientras los otros dos improvisan movimientos siguiendo el pulso marcado.

Elaboren una frase de movimiento en la que muestren con diferentes partes del cuerpo los pulsos explorados. Busquen una motivación para interpretarla. Denle una calidad a la frase utilizando en los movimientos la energía (peso o fuerza), el tiempo (súbito o breve), el espacio (directo o indirecto) y el flujo (libre o contenido), de acuerdo con la motivación. Repítanla hasta que logren fluidez en sus movimientos.

Nuestro ritmo se acelera o retrasa en relación con nuestros estados de ánimo. Cuando estamos muy emocionados, ya sea contentos, asustados o enojados, nuestro pulso es más rápido, pero

cuando estamos tranquilos, o bien tristes o deprimidos, nuestro pulso es más lento. Piensa en alguna situación en la que la emoción surgida produzca un cambio en tu pulso cardiaco y realiza un movimiento repetitivo que muestre el pulso y la emoción. Utiliza los matices de la energía (peso o fuerza).

Busquemos en la naturaleza diferentes pulsos. Realiza la siguiente actividad:

- a) Observa el andar de algún animal. Identifica el pulso de sus movimientos.
- b) Síguelo con alguna parte del cuerpo.
- c) Repite la actividad dos o tres veces utilizando diferentes pulsos.
- d) Elabora una frase de movimiento en la que recrees los ritmos (pulsos) de la naturaleza.
- e) Dale una calidad a la frase utilizando en los movimientos la energía (peso o fuerza), el tiempo (súbito o breve), el espacio (directo o indirecto) y el flujo (libre o contenido), de acuerdo con la motivación.
- f) Repítela hasta que logres fluidez en tus movimientos.

¡Crea la danza de la naturaleza!

2.4 Exploración de movimientos con el apoyo de diversas velocidades del pulso en la música.

Arriba mencionamos que para percibir las variaciones de la velocidad tomamos un término de la música: *tempo*. Los músicos distinguen diferentes tiempos de acuerdo con las pulsaciones por minuto que se producen, lo que les ha permitido establecer una amplia gama de matices que van del tiempo muy lento al tiempo muy rápido.

Los bailarines tienen una experiencia muy placentera cuando logran armonizar sus movimientos con la velocidad de la música, lo que les permite no sólo bailar, sino que la música baile con ellos. El primer paso para desarrollar esta habilidad es seguir el pulso de la música; lo cual nos permitirá sentir la vivencia común del tiempo que se experimenta cuando bailamos en pareja o en grupo.

¿Te acuerdas del juego de acítrón? Reúnete con tres o cuatro compañeros más. Siéntense formando un círculo, cada uno con un objeto en la mano (piedra, sacapuntas, goma o cualquier objeto que sea manipulable y no tan pesado). Inician el canto lentamente, pasen el objeto al compañero de al lado y tomen el que les dejan en frente. Recuerden que cuando el canto dice: "con su triqui, triqui, tran", el objeto se mueve de un lado al otro sin soltarlo y si no logran dejarlo con su compañero pierden el juego. Aumenten la velocidad cada vez que repiten el canto. Continúen pasando objetos hasta que alguno se equivoque y salga del círculo. El último que pueda mantener el ritmo y dejar el objeto con el compañero es el ganador.

En pequeños grupos, elijan una música actual de velocidad rápida que les agrade. Escúchenla tratando de identificar el pulso. Caminen siguiéndolo. Deténganse e improvisen flexiones, extensiones y rotaciones de acuerdo con el pulso. Continúen su desplazamiento, pero ahora utilizando el nivel bajo y alternativamente el alto. Deténganse y exploren con gestos de los brazos y piernas las direcciones (frente, atrás, lados y diagonales). Sigan desplazándose, pero de otra manera (corriendo, trotando, galopando, etcétera). Deténganse e improvisen cambios de soporte y saltos. Sigan desplazándose en camino circular en el sentido de las manecillas del reloj. Deténganse y exploren equilibrios y caídas. Tengan cuidado de no perder el ritmo de la música.

Reitan la actividad, pero ahora con una música lenta. Escúchenla y una vez que hayan identificado el pulso inicen la actividad. ¿Qué modificaciones en el sentido y motivación sufrieron sus movimientos? Narren o dibujen su experiencia con ambas músicas.

<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	
---	--

Busquen una música de una velocidad media. Caminen siguiendo el pulso. Mientras se desplazan piensen en una motivación que les sugiera la música e improvisen movimientos utilizando flexiones, extensiones, rotaciones, desplazamientos, etcétera. Reitan algunos de ellos, hasta darles un ritmo. Recuerden que los movimientos deben seguir el pulso de la música y las repeticiones también.

Reúnanse con otro equipo y comparten con ellos sus improvisaciones de las tres músicas. Elijan una música y elaboren una frase de movimiento con diferentes movimientos que sigan el pulso de la música. Denle una calidad a la frase utilizando en los movimientos la energía (peso o fuerza), el tiempo (súbito o breve), el espacio (directo o indirecto) y el flujo (libre o contenido), de acuerdo con la motivación. Reítanla hasta que logren fluidez en sus movimientos.

2.5 Realización de movimientos adecuados a compases de 2/4, 3/4 y 4/4.

Continuaremos la exploración de movimientos utilizando el compás. Para que la música pudiera ser registrada, tuvo que ser medida, lo que se hizo contando los pulsos. Un pulso tiene el valor de un tiempo y dos pulsos forman un compás de 2. Así, el compás se define como una unidad de medida de la música que agrupa diferentes pulsos o unidades de tiempo. En un compás hay tiempos fuertes y tiempos débiles. En un compás el primer pulso o tiempo es el más fuerte de una serie de dos o más. Por ejemplo, es común cuando aprendemos un vals que contemos: UNO, dos, tres, UNO, dos, tres. Cuéntenlo en voz alta. O cuando seguimos una marcha, que marquemos: UNO, dos, UNO, dos. De acuerdo con la cantidad de partes o tiempos, los compases se clasifican en binarios y ternarios.

Estudiemos algunos de los compases. El compás de 2/4 es binario y tiene el siguiente patrón: UNO, dos, UNO, dos. Las marchas, las polcas y las quebraditas son ejemplos de músicas ejecutadas en este compás.

Reúnete con todo el grupo y busquen una música de 2/4. Escúchenla e identifiquen el tiempo fuerte del compás. Realicen la siguiente secuencia:

- a) Caminen en círculo en el sentido de las manecillas del reloj dando un paso (apoyo de planta) por cada tiempo; procuren que el paso con pie derecho coincida con el tiempo fuerte del compás. Continúen hasta que coordinen el paso con el acento de la música.
- b) Sigan caminando y agreguen una palmada en el tiempo fuerte, es decir, cuando dan el paso con el pie derecho.
- c) Sigan caminando y den una palmada en cada tiempo: UNO, dos. Háganlo hasta que lo coordinen sin error.
- d) Cambien y den la palmada sólo en el tiempo fuerte, cuatro veces. Cambien y den la palmada en cada tiempo, cuatro veces. Repitan la combinación varias veces.
- e) Cambien la palmada por un *golpe* (contacto del pie con el piso que produce sonido, debido a un incremento de la energía) de planta con pie derecho en el tiempo fuerte. Repitanlo hasta que lo coordinen sin error.
- f) Cambien y den dos golpes alternados, uno por cada tiempo, como si marcharan.
- g) Cambien y combinen un golpe de planta en el tiempo fuerte del compás y un apoyo de planta en el tiempo débil. Repítanlo cuatro veces. Sigan con dos golpes de planta alternados, uno por tiempo, cuatro veces.
- h) Cambien y combinen un golpe de planta (sin cambio de soporte) en el tiempo fuerte y un golpe (con cambio de soporte) con el mismo pie. Repítanlo ocho veces, comenzando con pie derecho y alternen de pie. Observen que cuando hacen dos movimientos con el mismo pie, el primero siempre se realiza sin cambiar el soporte y el segundo con cambio de soporte.

En el ejercicio anterior, además de explorar con el compás de 2/4, aprendimos que existen golpes con cambio de soporte (cuando alternamos uno y otro pie) y golpes sin cambio de soporte (cuando los ejecutamos manteniendo el peso en la pierna contraria para realizar otro movimiento con ese mismo pie). Pero también hay apoyos con y sin cambio de soporte. Por ejemplo, den un apoyo con cambio de soporte y un impulso (pequeño salto) sobre el mismo pie. Repítanlo, pero utilizando golpes.

Continuemos la exploración con diferentes partes del cuerpo. Por ejemplo realicen los siguientes movimientos sólo en el tiempo fuerte:

- a) Flexión de cabeza hacia el frente y pausa activa en el tiempo débil.
- b) Extensión del brazo derecho hacia la derecha nivel medio y pausa activa en el tiempo débil.
- c) Movimiento de la cadera (desplácenla) hacia el lado izquierdo y pausa activa en el tiempo débil.
- d) Círculo de brazo en contra de las manecillas del reloj y pausa activa en el tiempo débil.

Y luego lo contrario:

- a) Extensión de cabeza a su lugar y pausa activa en el tiempo débil.
- b) Flexión del brazo derecho y pausa activa en el tiempo débil.
- c) Desplazamiento de la cadera hacia el lado derecho y pausa activa en el tiempo débil.
- d) Círculo de brazo en el sentido de las manecillas del reloj y pausa activa en el tiempo débil.

Utiliza para tus exploraciones cambios de soporte de diferentes partes del cuerpo, dirección, equilibrio, caída y salto. Puedes también experimentar con objetos e instrumentos musicales. Revisa algunas de las exploraciones que realizaste en la secuencia 2 del bloque anterior y adáptalas a las características del compás de 2/4.

Reúnete con algún compañero y realicen los movimientos explorados en espejo. Colóquense uno frente al otro. El primero hacia el lado derecho y el otro hacia el lado izquierdo. Repítanlo al lado contrario.

Reúnanse en grupos de 4 o 5 personas. Selecionen una música de 2/4, elaboren una frase de movimiento con las exploraciones realizadas y busquen un sentido para interpretarla. Repítanlo hasta que logren fluidez en los movimientos.

Sigamos con la exploración de movimientos con el compás de 3/4. Este compás es ternario y tiene el siguiente patrón: UNO, dos, tres. UNO, dos, tres. El vals, la redova y algunas jaranas son ejemplos de músicas en compás de 3/4.

Reúnete con todo el grupo y elijan un vals:

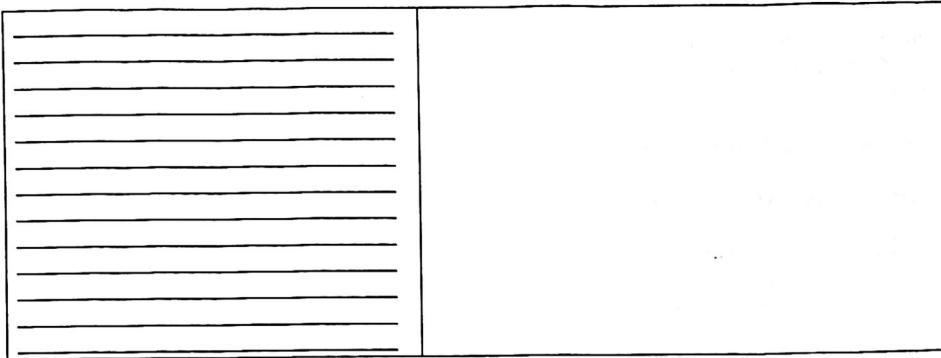
- a) Escúchenlo e identifiquen el tiempo fuerte.
- b) Formen un círculo, caminen en el sentido de las manecillas del reloj, den un paso (apoyo de planta) por cada tiempo de la música, perciban el tiempo fuerte y cuenten mentalmente el UNO, dos, tres. Cuéntenlo en voz alta.
- c) Sigan el UNO, dos, tres, con palmadas.
- d) Continúen la caminata y den una palmada en el tiempo UNO.
- e) Sigan avanzando y cambien la palmada por una flexión ligera de rodilla del pie que corresponde al tiempo UNO.
- f) Sigan avanzando y agreguen un apoyo de metatarso en el tiempo dos y un apoyo de planta en el tiempo tres.
- g) Cuando lo hayan coordinado con la música, profundicen la flexión en el tiempo UNO para hacer más visible el apoyo de metatarso.

¡Han aprendido el valsado!

Reúnanse por parejas, tómense de las manos (mano izquierda de la mujer y mano derecha del hombre) y avancen trazando caminos rectos en diferentes direcciones (hacia delante, hacia atrás, hacia el lado derecho, hacia el lado izquierdo). Háganlo con el paso de vals (valsado). Luego desplácese en el círculo en el sentido de las manecillas del reloj y, luego, en el sentido contrario. También utilicen diferentes frentes del salón.

Cuando lo ejecuten fluidamente, colóquense frente a frente y tómense del antebrazo y manos (la mujer sujetela mano izquierda del hombre con su brazo izquierdo y apoya su mano derecha en la mano izquierda del hombre y viceversa). El hombre será el eje de la pareja y la mujer trazará un círculo en torno al hombre, a la vez que avanza en círculo en el sentido de las manecillas del reloj. Prueben primero simplemente caminando y luego realícelo con el paso de vals. Cuando lo ejecuten fluidamente, hagan combinaciones con desplazamientos en camino recto y círculos.

¿Han asistido a alguna fiesta de 15 años? Busquen entre sus compañeros, maestros o amigos, una película de una quinceañera, bailando el vals. Observen detenidamente los movimientos coreográficos (los trazos de piso cuando se desplazan por el espacio: caminos rectos, circulares y curvos). Describan o dibujen los movimientos observados.



Reúñase todo el grupo y piensen en una dramatización de una fiesta de 15 años. Definan los papeles: quinceañera, padre, madre, chambelanes y damas. Actúen la presentación de la quinceañera en sociedad, el discurso del padre y su primer vals con él. Luego monten el vals con las damas y chambelanes.

Reúnanse en pequeños grupos, elijan un vals que les agrade y elaboren frases de movimiento con el paso de vals (apoyo de planta con flexión de rodilla, en el UNO, apoyo de metatarso, en el dos y apoyo de planta en el tres), que incluyan desplazamientos en caminos rectos y circulares, avanzando solos y en parejas (recuerden que la pisada básica ya la aprendieron, y lo único que tienen que hacer es ligar el movimiento de los pies con los desplazamientos). Cuando la pareja no esté entrelazada, las mujeres realicen el paso de vals con los brazos extendidos a los lados, ligeramente separados del cuerpo, y tomen su falda con las manos (apoyen la falda en la palma y cierren el puño, presionando delicadamente la falda entre las manos).

Continuemos la exploración con movimientos de otras partes del cuerpo. Explora movimientos con los brazos, siguiendo el patrón rítmico del compás de 3/4. Para percibir con mayor claridad el patrón rítmico, incrementa ligeramente la energía en el tiempo fuerte. Trazar círculos es uno de los movimientos que ayuda a sentir el ritmo de tres. Traza un círculo con el brazo usando el plano sagital (adelante y atrás), en el tiempo UNO ejecuta un acento suave a modo de impulso para iniciar el movimiento. Repítelo varias veces con ambos brazos. Ahora hazlo con la cabeza, las manos, las piernas.

Reúnete con una pareja y frente a frente realicen los movimientos, cuidando sincronizar sus movimientos. También puedes experimentar con el salto: flexiona las rodillas en el tiempo UNO, elevate en el tiempo dos y regresa al piso en el tiempo tres (al caer es importante que lo hagas articulando los pies: apoya dedos, metatarso, talón). Explora con otras acciones: cambios de soporte, dirección, equilibrio y caída.

Reúnete con algún compañero y elijan una música de 3/4. Creen una sencilla frase de movimiento, recuperando las exploraciones ya realizadas. Repítala hasta que logren fluidez en el movimiento. Compártanla con el resto del grupo y escuchen sus opiniones para mejorarlía.

Exploraremos ahora movimientos con el compás de 4/4. Éste es un compás binario pero tiene cuatro tiempos y dos acentos: uno fuerte en el primer tiempo y una suave en el tercero. Su patrón rítmico es el siguiente: UNO, dos, Tres, cuatro. El bolero, el chotis, el cha-cha-chá, la rumba son algunos ejemplos de música de 4/4.

Reúñete con todo el grupo y elijan una música de 4/4 que les agrade. Escúchenla e identifiquen los dos acentos (el acento fuerte en el primer tiempo y el acento suave en el tercero). Cuenten los tiempos en voz alta. Den una palmada en el tiempo UNO y otra en el tiempo Tres. Realicen la siguiente secuencia:

- a) Caminen en círculo, den un paso (apoyo de planta) por cada tiempo de la música, perciban acento fuerte en el tiempo UNO y el suave en el Tres, cuenten mentalmente UNO, dos, Tres, cuatro. Luego, cuenten en voz alta.
- b) Marquen el tiempo UNO con una palmada y el Tres con un golpe.
- c) Repitan varias veces y en lugar de golpe en el tiempo Tres muevan alguna otra parte del cuerpo.
- d) Sigan caminando en el círculo y marquen el tiempo UNO con un golpe de pie derecho sin cambio de soporte y luego tres apoyos o pasos alternados comenzando con pie derecho. De modo que el movimiento quede así: golpe, avanza, avanza, avanza.
- e) Alternen el movimiento y repítanlo hasta que logren fluidez en el movimiento.
- f) Cambien y ejecuten tres apoyos o alternados comenzando con el pie derecho (el tercer apoyo sin cambiar el soporte), y en el cuarto tiempo realicen un impulso (pequeño salto) sobre el pie derecho.
- g) Cambien y den dos golpes con el pie derecho (sin cambiar el soporte) y dos apoyos alternados con cambio de soporte.
- h) Alternen el movimiento y repítanlo hasta que logren fluidez.

En pequeños grupos, elaboren una pequeña secuencia de pisadas con las exploraciones realizadas.

Continuemos la exploración con movimientos de las diferentes partes del cuerpo. Realiza lo siguiente:

- a) Prueba realizar flexiones, extensiones y rotaciones en cuatro tiempos, incrementando ligeramente la energía corporal (fuerza) en el tiempo UNO.
- b) Utiliza diferentes direcciones en las exploraciones.
- c) Repite los movimientos al menos cuatro veces.
- d) Prosigue la exploración incrementando la energía corporal en el tiempo dos, luego en el Tres y, por último, en el cuatro.
- e) Observa la diferencia expresiva que se genera, cuando el movimiento se realiza en concordancia con el acento musical o por el contrario cuando se ejecuta en contraste. Sigue tu exploración con desplazamientos, direcciones, cambios de soporte, equilibrio, caída, salto.
- f) Ejecuta los movimientos en los cuatro tiempos del compás y procura llenarlos (no terminar el movimiento antes).
- g) Percebe las variaciones en tiempos UNO y Tres de la música; márcalos con un movimiento de alguna parte del cuerpo.
- h) Por ejemplo, realiza un cambio de soporte de los dos pies a sentado sobre las caderas utilizando los cuatro tiempos, pero incluye una flexión de un brazo en el tiempo UNO y del otro brazo en el tiempo Tres.
- i) O bien, ejecuta un salto, utilizando dos tiempos para la flexión del despegue, un tiempo en el aire y un tiempo para aterrizar; agrega en el tiempo UNO una extensión de los dos brazos a los lados y una flexión de ambos brazos en el tiempo Tres.
- j) Piensen en alguna otra combinación.

Reúñete con tres compañeros más:

- a) Creen una frase de 4 compases, recuperando las exploraciones individuales:

- b) Ejecútenla frente a frente en parejas, primero como espejo y luego en canon, empezando un compás después cada uno, de modo que el último inicia en el cuarto compás del primero. Repítanla de manera continuada al menos durante 16 compases.
 - c) Observen los efectos expresivos.
 - d) Preséntenla al resto del grupo y escuchen sus comentarios para mejorarla.

Escriban o dibujen su experiencia al explorar y crear movimientos relacionados con los compases de 2/4, 3/4 y 4/4.

2.6 Elaboración de movimientos expresivos utilizando pausas sonoras.

En el bloque anterior exploramos la fuerza de los estímulos sonoros para la creación de frases de movimientos. Ahora trabajaremos utilizando la fuerza expresiva de la música, es decir, su capacidad para sensibilizar y producir emociones. En especial, exploraremos los efectos expresivos de relacionar la pausa sonora o el silencio con la pausa activa o ausencia de movimiento.

Una de las relaciones más interesantes que podemos descubrir entre la danza y la música es la idea de que así como en la música los elementos primarios son el sonido y el silencio, en la danza estos elementos son el movimiento y la ausencia de movimiento o pausa. Estos elementos son utilizados, tanto por compositores como por coreógrafos, para generar expresividad.

En danza una pausa nos sirve para separar una acción de otra, para respirar, para descansar o para apoyar el dramatismo de una frase de movimiento. La pausa activa (en la que pese a la quietud el movimiento continúa y la energía interna se desprende para atrapar la atención de los demás) le da sentido a la frase, a la vez que expresividad, por ello, conviene explorar su potencial.

Realiza el siguiente ejercicio:

- a) Busca una música de tu agrado de compás de 2/4.
 - b) Ejecuta una flexión utilizando los dos tiempos del compás, luego haz una pausa activa en los dos tiempos del siguiente compás.
 - c) Sigue con alguna extensión, en dos tiempos y luego otra pausa de dos tiempos.
 - d) Continúa explorando con flexiones y extensiones.

- e) Agrega otras acciones a tu exploración: rotaciones, desplazamientos, cambios de soporte, etcétera.
 - f) Repite las exploraciones, pero reduciendo o ampliado la pausa. Por ejemplo ejecuta el movimiento en un tiempo y la pausa en otro tiempo. O bien, ejecuta el movimiento en tres tiempos y la pausa en uno.

Pensemos en algunas motivaciones para darle mayor expresividad a nuestras exploraciones. ¿Has visto las estrellas que centellean en la noche? En apariencia no se mueven, pero brillan continuamente. Convírtete en estrella y sin moverte visiblemente, sólo movilizando tu energía interna, muestra a tus compañeros tu esplendoroso brillo.

Imagina que eres un foco prendido cuya luz ilumina un gran salón. Sin movimiento visible, "apágate y prédete" (moviliza tu energía interna, por ejemplo, proyecta tu mirada cuando te prendas y neutralízala cuando te apagues); cuando estés prendido tienes que iluminar el mayor espacio posible. Utiliza diferentes velocidades en la actividad: apágate rápido y prédete lentamente; apágate lento y prédete rápidamente; apágate y prédete rápidamente, apágate y prédete lentamente. Ahora realiza el movimiento en relación con la duración y tiempos de los compases. Prédete en el tiempo fuerte del compás y apágate utilizando los tiempos débiles (un tiempo con un compás de 2/4, dos tiempos con un compás de ¾ y tres tiempos con un compás de 4/4).

Imagina a una leona acechando a su presa, imítala y permanece en pausa activa atento al momento propicio para cazar. Conviértete en un pajarito en un alambre, atento a los sonidos extraños. Imita a una iguana tendida disfrutando del sol; o a una ardilla observando detenidamente una bellota; o a un búho espiando a un ratón; o a un águila acechando a un conejo; o a una jirafa observando los árboles para seleccionar las hojas más tiernas; o a un conejo tratando de identificar un sonido que lo alerta del peligro, etcétera. Realiza la actividad, creando movimientos para el personaje (desplazamientos con flexiones y extensiones lentas para la leona, pequeños saltitos para el pajarito, desplazamientos con pasos cortos y rápidos para la iguana, etcétera) y coordinalos.

Continúa las exploraciones utilizando la fuerza expresiva de la pausa activa para darle sentido a tus movimientos. Reúnete con algunos de tus compañeros, piensen en una motivación y creen una frase de movimiento que incluya pausas activas que le den sentido y expresividad a la frase.

Reúnete con tres compañeros. Elaboren una frase de movimiento considerando 8 compases de $\frac{3}{4}$, en la que incluyan pausas activas de tres tiempos en el tercer compás y en el sexto. Ahora creen otra frase, con los mismos movimientos, pero dejen las pausas activas para los compases cuarto y octavo. Divídanse en parejas y cada una ejecute una frase. Seleccionen una música que les agrade. Repitan la frase hasta que logren fluidez en los movimientos. Realicen otra exploración, pero ahora utilizando el compás de 2/4 o el de 4/4.

En las exploraciones anteriores hemos utilizado el silencio dancístico (pausa activa), el cual puede o no coincidir con el silencio musical. Ahora exploremos los efectos expresivos que se producen cuando ligamos una pausa activa con una pausa sonora o silencio. Reúnete con todo el grupo. Busquen una música que les agrade. Escúchenla detenidamente. Identifiquen el compás. Identifiquen las pausas más significativas (las más largas). Desplácese siguiendo el pulso de la música y cuando escuchen la pausa musical, hagan una pausa activa. Continúen desplazándose y deténganse en cada pausa que perciban. Cuenten el número de compases.

hasta que aparece la primera pausa, luego la segunda, etcétera; sigan hasta finalizar la música. Piensan en alguna motivación, que puedan relacionar con la música elegida. Creen una frase de movimiento hasta la primera pausa. Recuerden incluir otras pausas activas, además de la que coincide con la pausa sonora. Repitan varias veces la frase hasta que logren integrar a sus movimientos la pausa sin tener que contar. Creen otra frase hasta la segunda pausa, que por supuesto continúe con la motivación elegida y repítanla hasta que logren ejecutarla fluidamente y sin contar. Líguenla con la primera. Creen el número de frases necesarias hasta que concluya la música.

Escribe o dibuja tu experiencia al crear frases de movimiento con pausas activas y pausas sonoras.

2.7 Ejecución de movimientos con acentos musicales.

En nuestras exploraciones con los compases aprendimos que en cada uno existe un tiempo fuerte, podemos escuchar un acento. En la danza, como en la música, también existen acentos. Cuando ejecutamos una acción en la que necesitamos incrementar la energía de modo súbito, experimentamos un acento en nuestros movimientos, el que puede ser fuerte o suave, según si el incremento de energía es poco o mucho. Usamos un acento fuerte cuando le damos un codazo a alguien que nos molesta o cuando matamos una alimaña. Un acento suave, por lo general, nos sirve de impulso para iniciar algún movimiento que nos cuesta un poco de trabajo o bien cuando reaccionamos ante un toque de alguien que nos sorprende (Hutchinson, cfr. Ferreiro y Lavalle, 2006).

Exploraremos nuevamente movimientos con el compás de 2/4. Busca una música de 2/4 que te agrade e improvisa flexiones, extensiones y rotaciones, haciendo coincidir el tiempo fuerte con un acento corporal.

- a) Ejecuta una flexión con acento fuerte en un tiempo, luego una extensión en un tiempo. Repítelo al menos durante cuatro compases.
 - b) Luego ejecuta la flexión acentuada en un tiempo y la extensión en tres tiempos (el segundo tiempo del primer compás y los dos tiempos del siguiente compás), de manera que ocupes dos compases.

- c) Ejecuta un cuarto de rotación de cabeza a la derecha acentuada y un cuarto de rotación de cabeza hacia la izquierda (para regresar la cabeza al lugar). Repítelo hacia el lado contrario.
 - d) Combínalo con flexiones de cabeza en diferentes direcciones.
 - e) Combina las exploraciones con flexiones, extensiones y rotaciones.
 - f) Crea una frase de movimiento de 8 compases.

Experimenta con otros compases y duraciones en los movimientos.

Explora con el acento suave que sirve de impulso al movimiento. Ejecuta un desplazamiento en camino recto hacia delante iniciándolo con un impulso (accento suave: incremento ligero de la energía en un tiempo súbito). Cambia de frente con un cuarto de giro, medio o 3/4 de giro y en cada cambio inicia el desplazamiento con un acento suave. Experimenta iniciar el desplazamiento con el acento suave, pero de alguna parte del cuerpo que dirija el movimiento: por ejemplo, inicia con un impulso (accento suave) del esternón. Sigue experimentando con el impulso utilizando otras partes del cuerpo. Reúnete con alguno de tus compañeros, busquen una música que les agrade y ejecuten las exploraciones de los desplazamientos, siguiendo el pulso de la música y haciendo coincidir el impulso con el tiempo fuerte del compás.

Experimenten combinaciones de acentos fuertes y acentos suaves haciéndolos coincidir con el tiempo fuerte del compás. Exploren con diferentes acciones variando los usos del espacio (direcciones, planos y niveles) y los usos del tiempo (duración, tempo, pulsos y compases). Observen las diferencias en la expresividad del movimiento si se hace coincidir el acento corporal con el acento de la música, o se contrasta.

Crean una frase de movimiento en la que recuperen sus exploraciones con acentos fuertes y suaves en relación o en contraste con el acento musical. Utilicen pausas activas y pausas sonoras. Encuentren algún sentido para ejecutarla. Repítanla hasta que logren fluidez en el movimiento. Preséntenla ante el resto del grupo y escuchen sus comentarios para mejorar la interpretación.

Escribe o dibuja tu experiencia al explorar movimientos que coinciden o contrastan con el acento musical.

2.8 Adecuación del movimiento a diferentes ritmos o estilos musicales

Hemos explorado diferentes compases y algunos ritmos o estilos musicales. Ahora crea algunas frases de movimiento con los que más te agraden. Indaga en Internet sobre diferentes estilos musicales actuales (rock pesado, pop, hip-hop, reggae), populares (cumbia, danzón, cha-cha-cha), tradicionales (sones, valses, huapangos, polcas, jaranas). Busca imágenes y elabora un *collage* que muestre las características de movimiento que sugieren las músicas que investigaste.

Reúnete con algunos compañeros y elijan una música de su agrado. Escúchenla detenidamente. Identifiquen el compás y tempo (velocidad). Procuren reconocer las pausas o silencios. En caso de ser una música bailable, investiguen y describan los principales movimientos o pisadas características. Piensen en una motivación que les sugieran las cualidades de la música escogida (intensidad, tempo, timbre). Escribanla o dibújenla. Secciónenla en pequeñas secuencias de acción (por ejemplo, caminaba tranquilamente por el parque cuando de escuché un ruido que me paralizó...). Encuentren los conceptos de movimiento que sean afines a las acciones de cada secuencia (desplazamiento lento y pausa activa). Creen los movimientos que mejor "traduzcan la idea", utilizando los conceptos seleccionados y considerando duración, velocidad, uso de acentos corporales y musicales, y de pausas de movimiento y sonoras. Repitan las frases de movimiento hasta que las ejecuten con fluidez.

Elian otra música que contraste en tempo con la primera que eligieron. Creen un pequeño trozo dancístico (varias frases de movimiento articuladas por una idea, emoción o sensación), siguiendo el mismo procedimiento de la actividad anterior: pensar una idea o tomarla de alguna historia, cuento, poema o narración; seccionarla en pequeñas secuencias de acción; crear los movimientos que mejor traduzcan la idea, utilizando el concepto seleccionado y considerando duración, velocidad, uso de acentos corporales y musicales, y de pausas de movimiento y sonoras. Repitan las frases de movimiento hasta que las ejecuten con fluidez.

Escriban o dibujen su experiencia al crear frases de movimiento adecuándolas a los estilos y ritmos musicales. Comenten las dificultades que tuvieron durante el proceso y las diferencias en las dos experiencias de creación. Describan qué característica (tempo, intensidad, melodía, etcétera) de la música inspiró su idea o motivación.

Actividades Sugeridas



Temas	Actividades
2.1 Exploración de movimientos en la kinesfera (direcciones, niveles, planos).	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Trabajo en grupo. Calentamiento. Exploración individual en el grupo de movimientos en la kinesfera. Intercambiar en pequeños grupos las experiencias de las exploraciones con la kinesfera. Elaboración en pequeños grupos de frases de movimiento, en el que integren las elaboraciones individuales. Interpretación de la frase creada ante los compañeros y comentarios del grupo acerca de la frase. Ejercicio final de enfriamiento.
2.2 Utilización de direcciones, niveles y planos en el espacio total.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Trabajo en grupo. Calentamiento. Exploración individual en el grupo de las posibilidades de desplazamiento. Intercambiar en pequeños grupos las experiencias de las exploraciones con los desplazamientos, búsqueda de imágenes para ilustrar las exploraciones y elaboración de un <i>collage</i>. Elaboración en pequeños grupos de frases de movimiento, en el que integren las elaboraciones individuales. Interpretación de la frase creada ante los compañeros y comentarios del grupo acerca de la frase. Ejercicio final de enfriamiento.
2.3 Utilización del pulso corporal en la realización de movimientos de partes, segmentos y todo el cuerpo en el espacio parcial y total.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Trabajo en grupo. Calentamiento. Exploración individual en el grupo del pulso. Intercambiar en parejas descubrimientos sobre el pulso. Elaboración de una frase de movimiento, en el que integren las elaboraciones individuales. Interpretación de la frase creada ante los compañeros y comentarios del grupo acerca de la frase. Ejercicio final de enfriamiento.
2.4 Exploración de movimientos con el	

apoyo de diversas velocidades del pulso en la música.	movimientos con músicas de diferentes velocidades. Elaboración de una frase de movimiento, en el que integren las elaboraciones en grupos. Interpretación de la frase creada ante los compañeros y comentarios del grupo acerca de la frase. Ejercicio final de enfriamiento.	
2.5 Realización de movimientos adecuados a compases de 2/4, 3/4 y 4/4.	▪ Trabajo en grupo. Calentamiento. Exploración individual en el grupo con los compases. Intercambio de experiencias en las exploraciones con los compases de 2/4, 3/4 y 4/4. Elaboración de frases de movimiento, acordes con los compases explorados. Interpretación de la frase creada ante los compañeros y comentarios del grupo acerca de la frase. Ejercicio final de enfriamiento.	
2.6 Elaboración de movimientos expresivos utilizando pausas sonoras.	▪ Trabajo en grupo. Calentamiento. Exploración individual en el grupo con pausas activas y pausas sonoras. Intercambio de experiencias en las exploraciones con pausas activas y pausas sonoras. Elaboración de frases de movimiento, en relación con las pausas sonoras. Interpretación de la frase creada ante los compañeros y comentarios del grupo acerca de la frase. Ejercicio final de enfriamiento.	
2.7 Ejecución de movimientos con acentos musicales.	▪ Trabajo en grupo. Calentamiento. Exploración individual en el grupo con acentos corporales y acentos musicales. Intercambio de experiencias en las exploraciones con acentos corporales y su fuerza expresiva si se relacionan o contrastan con acentos musicales. Elaboración de una frase de movimiento en que experimenten con acentos corporales y musicales. Interpretación de la frase creada ante los compañeros y comentarios del grupo acerca de la frase. Ejercicio final de enfriamiento.	
2.8 Adecuación del movimiento a diferentes ritmos o estilos musicales.	▪ Trabajo en grupo. Calentamiento. Exploración individual en el grupo sobre los estilos musicales. Intercambio de información sobre estilos musicales. Elaboración de dos frases de movimiento con estilos musicales que contrasten en	tempo. Elaboración de escrito en que reflexiones sobre la experiencia creativa Interpretación de las frase creada ante los compañeros y comentarios del grupo acerca de las frases. Ejercicio final de enfriamiento.

Desarrollo de las actividades sugeridas:

2.1 Exploración de movimientos en la kinesfera (direcciones, niveles, planos).

Trabajo en grupo. Calentamiento. Exploración individual en el grupo de movimientos en la kinesfera. Intercambiar en pequeños grupos las experiencias de las exploraciones con la kinesfera. Elaboración en pequeños grupos de frases de movimiento, en el que integren las elaboraciones individuales. Interpretación de la frase creada ante los compañeros y comentarios del grupo acerca de la frase. Ejercicio final de enfriamiento. (Se sugiere emplear de dos a cuatro horas para completar la actividad. En el caso de utilizar cuatro horas es necesario considerar un tiempo mínimo 15 minutos para el calentamiento y de 5 a 10 minutos de enfriamiento en cada sesión de dos horas).

1. Todo el grupo busque un lugar en el que puedan realizar todos juntos el calentamiento. Recuerden iniciar con un ejercicio en el que experimenten la postura correcta del cuerpo. Luego, realicen flexiones, extensiones, rotaciones, desplazamientos, cambios de soporte, equilibrios y pequeños saltos. Utilicen en las flexiones, extensiones, rotaciones y equilibrios una música lenta y en los desplazamientos, cambios de soporte y pequeños saltos, música más rápida.
2. Reúnanse en pequeños grupos y comenten con sus compañeros sus experiencias y hallazgos en las exploraciones. Elaboren un *collage* con los dibujos y escritos.
3. Compartan con sus compañeros las frases de movimiento con que exploraron las direcciones y los niveles. Escojan alguna de las frases y enriquezcanla con la participación de todos o bien elaboren una nueva tomando movimientos de todas las frases. Aquí el reto será pensar en una motivación que articule todos los movimientos y les dé un sentido. Denle una calidad a la frase utilizando en los movimientos la energía (peso o fuerza), el tiempo (súbito o breve), el espacio (directo o indirecto) y el flujo (libre o contenido), de acuerdo con la motivación. Y repítanla hasta que logren ejecutarla con fluidez.
4. Presenten ante el grupo la frase de movimiento y reciban los comentarios que ayuden a mejorar la interpretación o la organicidad (cuando un movimiento surge uno de otro y no se observan dudas en la ejecución) de la frase.
5. Evalúen los resultados de la actividad y la forma de trabajo de los equipos.
6. Realicen una actividad de enfriamiento, siguiendo los ejemplos expuestos en la secuencia 1 de este bloque.

2.2 Utilización de direcciones, niveles y planos en el espacio total.

Trabajo en grupo. Calentamiento. Exploración individual en el grupo de las posibilidades de desplazamiento. Intercambiar en pequeños grupos las experiencias de las exploraciones con los desplazamientos, búsqueda de imágenes para ilustrarlas

exploraciones y elaboración de un collage. Elaboración en pequeños grupos de frases de movimiento, en el que integren las elaboraciones individuales. Interpretación de la frase creada ante los compañeros y comentarios del grupo acerca de la frase. Ejercicio final de enfriamiento.

(Se sugiere emplear de dos a cuatro horas para completar la actividad. Es necesario considerar un tiempo mínimo 15 minutos para el calentamiento y 5 a 10 minutos de enfriamiento en cada sesión de dos horas).

1. El grupo completo busque un lugar en el que puedan realizar todos juntos el calentamiento. Recuerden iniciar con un ejercicio en el que experimenten la postura correcta del cuerpo. Luego, realicen flexiones, extensiones, rotaciones, desplazamientos, cambios de soporte, equilibrios y pequeños saltos. Utilicen en las flexiones, extensiones, rotaciones y equilibrios una música lenta y en los desplazamientos, cambios de soporte y pequeños saltos, música más rápida.
2. Reúnanse en pequeños grupos e intercambien con sus compañeros sus experiencias en la exploración del espacio total o espacio que nos rodea. Comenten las diferentes motivaciones con que pueden realizar un desplazamiento si hay claridad sobre el punto de llegada o si sólo se disfruta del espacio a nuestro alrededor. Enumeren los diferentes trazos de piso que pueden hacer al desplazarse (camino recto, camino circular, camino curvo y camino sin rumbo). Identifiquen los diferentes frentes y direcciones que pueden seguir para orientarse. Identificamos los puntos del salón, así definimos el frente al cual dirigirnos. Las direcciones corresponden con nuestra kinesfera y no cambian, pues su relación es con nuestro espacio personal y no con el espacio que nos rodea; de modo que será nuestro propio frente el que define la dirección a seguir: adelante, atrás, lado derecho, lado izquierdo y diagonales. Ejemplifiquen diferentes maneras de trasladarse (gateando, saltando, arrastrándose, etcétera). Compartan con sus compañeros las motivaciones que pensaron para explorar los niveles (bajo, medio y alto). Busquen imágenes o dibujen los diferentes aspectos explorados con el concepto de desplazamiento, con el cual experimentamos nuestro espacio total. Elaboren un collage.
3. Compartan con sus compañeros las frases de movimiento con que exploraron las direcciones y los niveles. Escojan alguna de las frases y enriquezcanla con la participación de todos o bien elaboren una nueva tomando movimientos de todas las frases. Aquí el reto será darle un sentido a las exploraciones de los desplazamientos (trazos de piso, direcciones, niveles y planos). Denle una calidad a la frase utilizando en los movimientos la energía (peso o fuerza), el tiempo (súbito o breve), el espacio (directo o indirecto) y el flujo (libre o contenido), de acuerdo con la motivación. Y repítanla hasta que logren ejecutarla con fluidez.
4. Presenten ante el grupo la frase de movimiento y reciban los comentarios que les ayuden a mejorar la interpretación o la organicidad (cuando un movimiento surge de otro sin que se observen dudas en la ejecución) de la frase.
5. Evalúen los resultados de la actividad y la forma de trabajo de los equipos.
6. Realicen una actividad de enfriamiento, siguiendo los ejemplos expuestos en la secuencia 1 de este bloque o bien creen otros.

2.3 Utilización del pulso corporal en la realización de movimientos de partes y todo el cuerpo en el espacio parcial y total.

Trabajo en grupo. Calentamiento. Exploración individual en el grupo del pulso. Intercambiar en parejas descubrimientos sobre el pulso. Elaboración de una frase de movimiento, en el que integren las elaboraciones individuales. Interpretación de la frase creada ante los compañeros y comentarios del grupo acerca de la frase. Ejercicio final de enfriamiento.

(Se sugiere emplear de una a dos horas para completar la actividad; en el caso de utilizar dos horas es necesario considerar un tiempo de mínimo 15 minutos para el calentamiento y de 5 a 10 minutos de enfriamiento.)

1. El grupo completo busque un lugar en el que puedan realizar todos juntos el calentamiento. Recuerden iniciar con un ejercicio en el que experimenten la postura correcta del cuerpo. Luego, realicen flexiones, extensiones, rotaciones, desplazamientos, cambios de soporte, equilibrios y pequeños saltos. Utilicen en las flexiones, extensiones, rotaciones y equilibrios una música lenta y en los desplazamientos, cambios de soporte y pequeños saltos, música más rápida.
2. Reúnanse en parejas y comenten con su compañero sus descubrimientos acerca de sus propios pulsos y los de la naturaleza y objetos como el reloj o algún instrumento musical.
3. Compartan con su pareja la frase de movimiento con que exploraron con los pulsos. Elaboren una frase enriquecida con los movimientos de los dos. Denle una calidad a la frase utilizando en los movimientos la energía (peso o fuerza), el tiempo (súbito o breve), el espacio (directo o indirecto) y el flujo (libre o contenido). Repítanla hasta que logren ejecutarla con fluidez.
4. Presenten ante el grupo la frase de movimiento y reciban los comentarios que les ayuden a mejorar la interpretación o la organicidad de la frase.
5. Evalúen los resultados de la actividad y la forma de trabajo de los equipos.
6. Realicen una actividad de enfriamiento, siguiendo los ejemplos expuestos en la secuencia 1 de este bloque.

2.4 Exploración de movimientos con el apoyo de diversas velocidades del pulso en la música.

Trabajo en grupo. Calentamiento. Exploración individual en el grupo de movimientos con músicas de diferentes velocidades. Exploraciones de movimiento con músicas de diferentes velocidades. Elaboración de una frase de movimiento, en el que integren las elaboraciones en grupos. Interpretación de la frase creada ante los compañeros y comentarios del grupo acerca de la frase. Ejercicio final de enfriamiento.

(Se sugiere emplear de una a dos horas para completar la actividad; en el caso de utilizar dos horas es necesario considerar un tiempo mínimo 15 minutos para el calentamiento y de 5 a 10 minutos de enfriamiento.)

1. En grupo realicen el calentamiento. Recuerden iniciar con un ejercicio en el que experimenten la postura correcta del cuerpo. Luego, realicen flexiones, extensiones, rotaciones, desplazamientos, cambios de soporte, equilibrios y pequeños saltos. Utilicen en las flexiones, extensiones, rotaciones y equilibrios una música lenta y en los desplazamientos, cambios de soporte y pequeños saltos, música más rápida.
2. Reúnanse en pequeños grupos y jueguen el juego del acítron. Exploren con diferentes velocidades.
3. Realicen exploraciones de movimiento con tres músicas de diferentes velocidades (rápida, media, lenta).
4. Reúnanse con otro equipo y comparten con ellos sus exploraciones. Elijan alguna de las músicas y elaboren una frase enriquecida con los movimientos de todos. Denle una calidad a la frase utilizando en los movimientos la energía (peso o fuerza), el tiempo (súbito o breve), el espacio (directo o indirecto) y el flujo (libre o contenido). Repítanla hasta que logren ejecutarla con fluidez.
5. Presenten ante el grupo la frase de movimiento y reciban los comentarios que les ayuden a mejorar la interpretación o la organicidad de la frase.
6. Evalúen los resultados de la actividad y la forma de trabajo de los equipos.
7. Realicen una actividad de enfriamiento.

2.5 Realización de movimientos adecuados a compases de 2/4, 3/4 y 4/4.

Trabajo en grupo. Calentamiento. Exploración individual en el grupo con los compases. Intercambio de experiencias en las exploraciones con los compases de 2/4, 3/4 y 4/4. Elaboración de frases de movimiento, acordes con los compases explorados. Interpretación de la frase creada ante los compañeros y comentarios del grupo acerca de la frase. Ejercicio final de enfriamiento.

(Se sugiere emplear de una a dos horas para completar la actividad; en el caso de utilizar dos horas es necesario considerar un tiempo mínimo 15 minutos para el calentamiento y de 5 a 10 minutos de enfriamiento.)

1. Realicen en grupo el calentamiento. Recuerden iniciar con un ejercicio en el que experimenten la postura correcta del cuerpo. Luego, realicen flexiones, extensiones, rotaciones, desplazamientos, cambios de soporte, equilibrios y pequeños saltos. Utilicen en las flexiones, extensiones, rotaciones y equilibrios una música lenta y en los desplazamientos, cambios de soporte y pequeños saltos, música más rápida.
2. Reúnanse en pequeños grupos e intercambien experiencias de las exploraciones con los compases de 2/4, 3/4 y 4/4 y analicen los efectos expresivos.
3. Elaboren una frase de movimiento en la que ejecuten movimientos acordes con el compás de 2/4. Creen otras dos frases, una utilizando el paso de vals con el compás de 3/4 y otra con movimientos acordes con el compás de 4/4. Recuerden que debe percibirse la diferencia entre los tiempos fuertes y los tiempos débiles del compás.
4. Denle una calidad a las frases utilizando en los movimientos la energía (peso o fuerza), el tiempo (súbito o breve), el espacio (directo o indirecto) y el flujo (libre o contenido). Repítanlas hasta que logren ejecutarla con fluidez.
5. Presenten ante el grupo las frases de movimiento y reciban los comentarios que les ayuden a mejorar la interpretación o la organicidad de la frase.
6. Evalúen los resultados de la actividad y la forma de trabajo de los equipos.
7. Realicen una actividad de enfriamiento.

2.6 Elaboración de movimientos expresivos utilizando pausas sonoras.

Trabajo en grupo. Calentamiento. Exploración individual en el grupo con pausas activas y pausas sonoras. Intercambio de experiencias en las exploraciones con pausas activas y pausas sonoras. Elaboración de frases de movimiento, en relación con las pausas sonoras. Interpretación de la frase creada ante los compañeros y comentarios del grupo acerca de la frase. Ejercicio final de enfriamiento.

(Se sugiere emplear de una a dos horas para completar la actividad; en el caso de utilizar dos horas es necesario considerar un tiempo mínimo 15 minutos para el calentamiento y de 5 a 10 minutos de enfriamiento.)

1. En grupo realicen el calentamiento. Recuerden iniciar con un ejercicio en el que experimenten la postura correcta del cuerpo. Luego, realicen flexiones, extensiones, rotaciones, desplazamientos, cambios de soporte, equilibrios y pequeños saltos. Utilicen en las flexiones, extensiones, rotaciones y equilibrios una música lenta y en los desplazamientos, cambios de soporte y pequeños saltos, música más rápida.
2. Reúnanse en pequeños grupos e intercambien experiencias de las exploraciones de la pausa activa y su fuerza para producir el sentido de una frase. Comenten acerca de la fuerza expresiva de la pausa sonora y de los efectos expresivos que produce relacionar pausa activa y pausa sonora, o bien contrastarlas.
3. Elijan una música que les agrade. Identifiquen el compás y las pausas más significativas. Elaboren una frase de movimiento por cada pausa sonora que percibran. Recuerden incluir pausas activas en las frases de movimiento. Continúen hasta concluir la música

4. Denle una calidad a las frases utilizando en los movimientos la energía (peso o fuerza), el tiempo (súbito o breve), el espacio (directo o indirecto) y el flujo (libre o contenido). Repítanlas hasta que logren ejecutarla con fluidez.
5. Preséntenlas ante el grupo y reciban los comentarios que les ayuden a mejorar la interpretación o la organicidad de la frase.
6. Evalúen los resultados de la actividad y la forma de trabajo de los equipos.
7. Realicen una actividad de enfriamiento.

2.7 Ejecución de movimientos con acentos musicales.

Trabajo en grupo. Calentamiento. Exploración individual en el grupo con acentos corporales y acentos musicales. Intercambio de experiencias en las exploraciones con acentos corporales y su fuerza expresiva si se relacionan o contrastan con acentos musicales. Elaboración de una frase de movimiento en que experimenten con acentos corporales y musicales. Interpretación de la frase creada ante los compañeros y comentarios del grupo acerca de la frase. Ejercicio final de enfriamiento.

(Se sugiere emplear de una a dos horas para completar la actividad; en el caso de utilizar dos horas es necesario considerar un tiempo mínimo 15 minutos para el calentamiento y de 5 a 10 minutos de enfriamiento.)

1. En grupo realicen el calentamiento. Recuerden iniciar con un ejercicio en el que experimenten la postura correcta del cuerpo. Luego, realicen flexiones, extensiones, rotaciones, desplazamientos, cambios de soporte, equilibrios y pequeños saltos. Utilicen en las flexiones, extensiones, rotaciones y equilibrios una música lenta y en los desplazamientos, cambios de soporte y pequeños saltos, música más rápida.
2. Reúnanse en pequeños grupos e intercambien experiencias de las exploraciones con los acentos corporales (acentos fuertes y suaves) y su fuerza expresiva si se relacionan o contrastan con los acentos musicales.
3. Creen una frase de movimiento en la que recuperen sus exploraciones con acentos fuertes y suaves en relación o en contraste con el acento musical. Utilicen pausas activas y pausas sonoras. Encuentren algún sentido para ejecutarla. Repítanla hasta que logren ejecutarla con fluidez.
4. Preséntenla ante el grupo y reciban los comentarios que les ayuden a mejorar la interpretación o la organicidad de la frase.
5. Evalúen los resultados de la actividad y la forma de trabajo de los equipos.
6. Realicen una actividad de enfriamiento.

2.8 Adecuación del movimiento a diferentes ritmos o estilos musicales.

Trabajo en grupo. Calentamiento. Exploración individual en el grupo sobre los estilos musicales. Intercambio de información sobre estilos musicales. Elaboración de dos frases de movimiento con estilos musicales que contrasten en tempo. Elaboración de escrito en que reflexiones sobre la experiencia creativa. Interpretación de las frase creada ante los compañeros y comentarios del grupo acerca de las frases. Ejercicio final de enfriamiento.

(Se sugiere emplear de una a dos horas para completar la actividad; en el caso de utilizar dos horas es necesario considerar un tiempo mínimo 15 minutos para el calentamiento y de 5 a 10 minutos de enfriamiento.)

1. En grupo realicen el calentamiento. Recuerden iniciar con un ejercicio en el que experimenten la postura correcta del cuerpo. Luego, realicen flexiones, extensiones, rotaciones, desplazamientos, cambios de soporte, equilibrios y pequeños saltos. Utilicen en las flexiones, extensiones, rotaciones y equilibrios una música lenta y en los desplazamientos, cambios de soporte y pequeños saltos, música más rápida.

- Reúnanse en pequeños grupos e intercambien información sobre los estilos musicales. Reúnanla y elaboren un escrito, ilústrenlo y presenténtelo ante sus compañeros.
- Elijan un estilo musical, piensen en una motivación que les sugiera la música. Escribanla o dibújenla. Secciónenla en pequeñas secuencias de acción. Encuentren los conceptos de movimiento que sean afines a las acciones de cada secuencia. Creen los movimientos que mejor "traduzcan la idea", utilizando los conceptos seleccionados y considerando duración, velocidad, uso de acentos corporales y musicales, y de pausas de movimiento y sonoras. Repitan las frases de movimiento hasta que las ejecuten con fluidez.
- Elijan otro estilo musical de tempo contrastante. Procedan a la creación de la misma manera.
- Elaboren un escrito en el que reflexionen sobre su experiencia creativa.
- Presenten las frases creadas ante el grupo y reciban los comentarios que les ayuden a mejorar la interpretación o la organicidad de las frases.
- Evalúen los resultados de la actividad y la forma de trabajo de los equipos.
- Realicen una actividad de enfriamiento.

Autoevaluación

- Explica con tus palabras qué es la kinesfera y da un ejemplo de motivación para explorar las direcciones, los niveles y los planos.
- Explica diferentes maneras de explorar el espacio total utilizando el desplazamiento.
- Ejecuta los cuatro trazos de piso que se pueden realizar al desplazarse. Explica qué es el pulso y crea una frase de movimiento siguiendo tu pulso cardiaco.
- Elabora una frase de movimiento considerando el tempo o velocidad de la música
- Explica las diferencias en los compases de 2/4, 3/4 y 4/4 y elige uno de ellos para crear una frase con movimientos acordes al compás elegido.
- Crea una frase de movimiento en la que uses la pausa activa y la pausa sonora de manera relacionada.
- Explica la fuerza expresiva de los acentos corporales y su posibilidad de hacerlos coincidir o contrastar con el acento musical. Crea una frase de movimiento en la que muestres estas relaciones o contrastes.
- Explica las características de algún ritmo musical actual y crea una frase con movimientos acordes a su compás, tempo y características de movimiento, en caso de que sea bailable.

Materiales de apoyo

Temas	Material sugerido	Sugerencias de uso
<p><i>Secuencia 2. Exploración y experimentación de movimientos en el espacio, utilizando elementos del tiempo y del ritmo.</i></p> <p>2.1 Exploración de movimientos en la kinesfera (direcciones, niveles, planos).</p> <p>2.2 Utilización de direcciones, niveles y planos en el espacio total.</p> <p>2.3 Utilización del pulso corporal en la realización de movimientos de partes, segmentos y todo el cuerpo en el espacio parcial y total.</p> <p>2.4 Exploración de movimientos con el apoyo de diversas velocidades del pulso en la música.</p> <p>2.5 Realización de movimientos adecuados a compases de 2/4, ¾ y 4/4.</p> <p>2.6 Elaboración de movimientos expresivos utilizando pausas sonoras.</p> <p>2.7 Ejecución de movimientos con acentos musicales.</p> <p>2.8 Adecuación del movimiento a diferentes ritmos o estilos musicales.</p>	<p>Esquemas anatómicos y del sistema muscular. Descripciones funcionales del sistema muscular.</p> <p>Libros de anatomía y kinesiología, <i>Programa. El cuerpo y el espacio.</i> SEP, 2006.</p> <p>Programa. <i>La danza y la expresión corporal.</i> SEP, 2006.</p> <p>Libro para el maestro. Educación Artística. Primaria. SEP, 2000.</p> <p>http://reformasecundaria.sep.gob.mx</p> <p>http://sepiensa.org.mz/servicios/siteseducativos.htm</p> <p>Shinca, Marta. "Toma de conciencia del tiempo y el espacio", en <i>Manual de psicomotricidad y expresión corporal</i>, CissPraxis, Barcelona, 2003.</p> <p><i>Antología de Danza</i>, México, SEP, Reforma de la Educación Secundaria, 2006.</p>	<p>Observaciones de las partes y segmentos corporales.</p> <p>Aprendizaje de terminología básica de la anatomía necesaria para la danza.</p> <p>Tener un elemento de consulta cuando se presentan dudas en relación con las partes y segmentos corporales.</p> <p>Seleccionar juegos y actividades para enriquecer el conocimiento del cuerpo.</p>

Glosario

Acento corporal: incremento de la energía en un tiempo súbito. Existen dos modalidades: *acento fuerte* (máximo incremento de la energía) y *acento suave* (incremento ligero de la energía).

Apoyos: Contacto del pie con el piso que no produce sonido. Existen apoyos de planta, metatarso, talón y punta. También existen apoyos con cambio de soporte o peso y sin cambio de soporte (gesto de la pierna)

Compás: para que la música pudiera ser registrada, tuvo que ser medida, lo que se hizo contando los pulsos. Un pulso tiene el valor de un tiempo y dos pulsos forman un compás de 2. De ahí que el compás sea definido como una unidad métrica musical que agrupa diferentes partes o unidades de tiempo. En un compás hay tiempos fuertes y tiempos débiles; los primeros, son tiempos acentuados y los segundos no tienen acento. El compás se forma acentuando siempre el primer pulso o tiempo de una serie de dos o más, pero agrupados todos en un patrón.

Golpes: contacto del pie con el piso que produce sonido debido a un incremento de la energía. Existen golpes de planta, metatarso y talón. También existen golpes con cambio de soporte o de peso y sin cambio de soporte.

Espacio total: es el espacio que nos rodea y que siempre buscamos delimitar, ya sea por un techo, las paredes, las calles.

Pulso: es la unidad rítmica básica (aún divisible) y comprende un patrón espaciado regular parecido al ritmo de un reloj. El pulso lo podemos identificar cuando escuchamos una música y percibimos un acento regular y continuo. El tiempo determina la velocidad del pulso.

Tiempo: palabra italiana que significa tiempo y alude a la velocidad del pulso de la música.

Bibliografía

- Castañer Balcells, Marta, *Expresión corporal y danza*, Barcelona, INDE, 2000.
- Ferreiro, Alejandra y Lavalle, Josefina, *Desarrollo de la creatividad por medio del movimiento y la danza. Paquetes didácticos*, México, CONACULTA/INBA/CENIDI-Danza José Limón, Biblioteca Digital, 2006.
- Harf, Ruth, Kalmar, Débora y Wiskitski, Judith, "La Expresión Corporal va a la escuela", en Akoschky, Judith, et. al., *Artes y escuela. Aspectos curriculares y didácticos de la educación artística*, Buenos Aires, Paidós, 1998.
- Humphrey, Doris, *La composición en la danza*, México, UNAM, 1981.
- Kalmar, Déborah, *Qué es la Expresión Corporal. A partir de la corriente de trabajo creada por Patricia Stokoe*, Buenos Aires, Lumen, 2005.
- Laban, Rudolf, *Danza Educativa Moderna*, México, Paidós, 1989.
- Sadye, Stanley y Latham, Alison, *Guía Akal de la música clásica*, Madrid, Akal, 1994
- Schinca, Marta, *Psicomotricidad, ritmo y expresión corporal*, Barcelona, CissPraxis, 2003.
- _____, *Expresión corporal. Técnica y expresión del movimiento*, Barcelona, CissPraxis, 2002.

Secuencia de aprendizaje



Géneros de danza y oferta dancística de los medios

Propósito

Identificar las características de los principales géneros dancísticos presentes en nuestro país y el mundo.

Emitir juicios críticos frente a la oferta dancística proveniente de los medios de comunicación.

Temas

- 3.1 Reconocimiento de la danza con fines rituales y sagrados.
- 3.2 Reconocimiento de la danza con fines sociales.
- 3.3 Reconocimiento de la danza escénica.
- 3.4 La presencia del arte de la danza en nuestra sociedad.
- 3.5 Juicio crítico sobre la imagen y uso del cuerpo que ofrecen los medios de comunicación.

Contenido

El ser humano se ha expresado universalmente a través de la danza. En cada momento histórico, en cada sociedad y cultura lo ha hecho de modo diverso. Incluso en una misma sociedad es posible descubrir una multiplicidad de objetivos y formas, ya que la danza se relaciona con las tradiciones y la historia.

A pesar de tanta diversidad es posible encontrar algunas constantes, que nos permiten hacer una clasificación en dos grandes ramas: la danza espontánea y la danza escénica. La danza espontánea comprende las formas de danza con que los seres humanos nos hemos manifestado en todas las épocas, ya sea con fines rituales o lúdicos. La danza escénica sólo comprende las formas de danza que surgieron en Occidente en la época moderna, que fueron separadas de la vida cotidiana y profesionalizadas.

Reflexiona acerca de los momentos y situaciones en que los humanos sentimos necesidad de bailar. Pregunta a algún familiar, amigo o compañero que sea muy "bailador", por qué le gusta bailar, cuándo empezó a bailar y quién le enseñó a hacerlo. Reúnete en equipo con tus compañeros y elaboren el guion para una posible película que trate acerca de las razones por las que bailamos los humanos. Preséntenla al grupo.

3.1 Reconocimiento de la danza con fines rituales y sagrados.

Una de las principales funciones de la danza ha sido la de servir de medio entre el hombre y la naturaleza, entre el hombre y sus dioses. Desde épocas muy remotas la danza fue utilizada por los grupos humanos, primero comoconjuro mágico y luego como parte del culto en ceremonias rituales y religiosas. La danza fue empleada por el hombre prehistórico para implorar una buena caza o una buena cosecha. En diferentes culturas la danza ha sido empleada como plegaria ruego, o bien como acción de gracias. Algunos ejemplos son las bailarinas sagradas de la India, las rondas solemnes que se bailaban en honor a los dioses en la Grecia helénica, las danzas en honor al emperador chino.

En todas las culturas encontramos danzas con fines rituales y sagrados, que tienen patrones estéticos y sociales particulares. Las danzas rituales buscan agradar a alguna divinidad, para obtener sus favores. Aunque este tipo de danza no tiene una finalidad estética en sí misma, para lograr una "buena danza" es muy importante para que cumpla con sus propósitos. Es por eso que al observar danzas rituales podemos tener una experiencia de placer o desplacer, de agrado o desagrado, de rechazo o aceptación: una experiencia estética. Además, las danzas rituales tienen la función de reafirmar los vínculos entre los miembros de la comunidad. En suma, la danza con fines rituales y sagrados puede producir experiencias estéticas y sociales, pero su finalidad es complacer a los seres miticos en que cree un grupo humano.

La danza con fines rituales es conservada por una comunidad como parte de su patrimonio transmitida por un maestro a los jóvenes. Aunque tiene una coreografía y pasos establecidos, no cancela la expresión creativa y gusto personal de cada danzante.



Foto: Christa Cowrie, "Contrapunto", en *La vida de la escena: la escena de la vida*. Obra fotográfica, México, INBA/CENIDI-Danza, 2005.

La enorme riqueza cultural de nuestro país se ha expresado en una pródiga tradición dancística con fines rituales. En algunas danzas aún podemos encontrar reminiscencias que nos permiten reconocer la fuerte presencia de la danza en los grupos prehispánicos. La honda huella dejada por la conquista espiritual es aún notoria en las numerosas danzas en honor a los santos patronos. La tradición de danzar en cumplimiento de una manda sigue vigente. Basta observar la gran cantidad de peregrinaciones a la Basílica de Guadalupe el 12 de diciembre y la significativa presencia de los grupos de danzantes.

Reúnete en un equipo con tres compañeros. Investigan en libros, revistas o Internet datos de una danza con fines rituales, como: *Los Concheros*, *El Venado*, *Los Matlachines*, *Los Chinelos*, *La Pluma*, *Los Viejitos*, *Los Sonajeros*. Elaboren un reporte de sus hallazgos, ilústrenlo y compártanlo con el resto del grupo. Para realizar la investigación pueden orientarse por las siguientes preguntas:

- ¿Quiénes la bailan (sexo, edad, número de participantes)? En caso de haber, ¿qué personajes tiene la danza o qué papeles o nombramientos tiene los danzantes?
- ¿Cuándo se baila? ¿en qué festividades? ¿cuál es la más importante y por qué?
- ¿Dónde se baila (en el atrio de la Iglesia, en la plaza del pueblo, etcétera)?
- ¿Por qué bailan?
- ¿Cuál es la indumentaria y parafernalia utilizada?
- ¿Con qué instrumentos musicales la acompañan? ¿Qué características tiene la música (compás, tempo, ritmo, intensidad de los sonidos)?
- ¿Cómo es su coreografía (trazos de piso, relación de parejas o relaciones del grupo)?
- ¿Cómo se baila (descripciones de las principales pisadas y de los usos de sonajas, palos, látigos, etcétera)?
- ¿Cómo está organizado el grupo que la baila? ¿Cuándo y dónde ensayan? ¿Qué se sabe acerca de la historia de la danza?

Reúnete con todo el grupo, seleccionen alguna de las danzas investigadas y aprendan, con ayuda de su profesor, alguna de sus pisadas, movimientos de tronco y brazos y alguno de los trazos de piso característicos.

3.2 Reconocimiento de la danza con fines sociales.

La danza también ha tenido una función lúdica, de esparcimiento y disfrute, observable en el baile social. El baile "es una manifestación social de fuerte influencia familiar, que se interpreta de manera espontánea con carácter festivo y de galanteo, destacando la habilidad y virtuosismo del bailador según el estilo característico de cada región" (Lavalle, 1988: 665). En él se puede observar un uso corporal esencialmente gozoso: juego de ritmos, composición azarosa de movimientos, parodia de personas, sucesos, objetos. Al combinarse con la experiencia sensual se muestra como un juego amoroso, un modo de liberar los sentidos y, por supuesto, de liberar al cuerpo. El baile social "ennoblece" y sublima el deseo sexual y la seducción.

El baile social no tiene el arraigo comunitario de la danza con fines rituales: permanece hasta que es desplazado por los bailes de "moda". Se aprende por imitación en las fiestas familiares o sociales, aunque desde la Colonia han existido "escuelas de danzar", generalmente nocturnas, que constituyen en sí mismas espacios para el "jolgorio" y los encuentros amorosos (Ramos, 1996). Si bien podemos identificar patrones rítmicos y corporales característicos del lugar de origen, la danza social no tiene una coreografía establecida, fija, y predomina el baile de parejas. La creatividad personal es mucho mayor y se impulsa a los bailadores a mostrar sus habilidades en la combinación de ritmos y movimientos, pero siempre es reconocible un "estilo" regional.

Nuestro país también es fecundo en danzas con fines sociales. Aunque en las sociedades prehispánicas parece que predominaron las danzas con fines rituales, tenemos datos de una significativa presencia de manifestaciones dancísticas espontáneas o bailes. Sin duda, esta presencia dio lugar a la gran profusión de bailes durante la Colonia.

Pese a las continuas prohibiciones de la Iglesia y excomuniones a quienes interpretaran movimientos "lascivos, indecentes, disolutos y provocativos", los "sonecitos de la tierra" tuvieron una enorme popularidad. Fueron el antecedente de los Sones y Jarabes que se bailaron en el siglo XIX y durante el XX transformados en el folclor representativo de algunos estados del país.



Foto: Teófilo Martínez, *El jarabe*, Alumnos de la Academia de la Danza Mexicana, Montaje Alejandra Ferreiro, Archivo personal de Alejandra Ferreiro, 1995.

En el siglo XX surgió una multitud de bailes que sirven de esparcimiento y promueven un uso gozoso del cuerpo. En particular, en grandes urbes como la ciudad de México, destacó el danzón. Este baile, de origen cubano, se popularizó en los años treinta del siglo XX cuando y alcanzó a todas las clases sociales de nuestro país. También por estos años aparecen el mambo y el chachachá, bailes que dieron su fama al Salón México, "templo del danzón". En los cincuenta se popularizó la cumbia, baile de origen colombiano, de movimientos sensuales y seductores de marcada influencia afroantillana. En los años sesenta, sin duda, el rock and roll, logró conquistar a la juventud rebelde de esos años. Luego de este éxito norteamericano, su presencia no ha dejado de sentirse en los gustos populares, debido a la fuerte influencia de los medios masivos de comunicación. En los años siguientes siguieron otros ritmos de influencia anglosajona, entre los que destacan: twist, pop, soul, jazz, beat, heavy metal, punk, disco, folk, rap, country, western, break dance; aunque también ha continuado la influencia caribeña con el merengue, la salsa y el reggae, entre otros.

Reúnete en equipo con tres compañeros. Busquen en libros, revistas o Internet información acerca de los bailes del siglo XX: quiénes los bailan, dónde, cuándo, por qué, cómo se visten,

cuáles son las principales pisadas, qué tipo de desplazamientos realizan, qué características tiene la música que los acompaña, etcétera.

Hagan una encuesta sobre los bailes de mayor popularidad en su comunidad. Aplíquenla entre los miembros de su familia y a algunos amigos. Piensen en obtener información que permita identificar: qué bailes son los preferidos, con qué frecuencia asisten a bailes sociales, cómo aprendieron a bailar, con quiénes suelen ir a estos bailes, qué saben de sus orígenes, por qué les gustan. Hagan una estadística y obtengan los porcentajes de respuesta de cada pregunta y diseñen los gráficos que muestren los resultados. Expóngalos a todo el grupo.

Reúnete con todo el grupo, seleccionen alguno de los bailes investigados, elijan una música y, con ayuda de su profesor, aprendan algunas pisadas procurando seguir los movimientos característicos.

3.3 Reconocimiento de la danza escénica.

En el siglo XV, la danza en Occidente, particularmente en Europa, inicia un proceso de especialización y profesionalización que la transforma en lo que ahora conocemos como danza teatral o escénica. Este proceso la lleva a irrumpir en los escenarios: abandona su carácter lúdico y de esparcimiento y emprende la creación artística. Poco a poco cobra autonomía y, al independizarse de sus funciones tradicionales, establece una clara división entre creador y espectador, entre el artista y su auditorio: se vuelve objeto de contemplación. Al ingresar a la modernidad, la danza escénica deja su tradicional vínculo con otras manifestaciones estéticas y sociales, y adquiere un valor propio.

El primer género de danza en aparecer es la *danza clásica*. Durante los siglos XV y XVI las danzas originadas en la Edad Media fueron adquiriendo formas más espectaculares y tuvieron un gran auge. En la corte francesa, estas danzas fueron transformadas y estilizadas, por lo que su aprendizaje requirió de maestros y coreógrafos y poco a poco se convirtieron en grandes espectáculos. Durante el reinado de Luis XIV, el rey bailarín, la danza logra su completa profesionalización al fundarse la Real Academia de Danza en 1661.

La danza clásica generalizó el culto a lo bello. Tuvo el predominio hasta la aparición de la danza moderna a principios del siglo XX, en que tuvo algunos altibajos. En su desarrollo histórico es posible identificar períodos de florecimiento y decadencia en los que las directrices artísticas y técnicas han tenido variantes significativas. En el siglo XX, la técnica clásica ha recibido influencias de las técnicas contemporáneas debido a la necesidad de expresión de los coreógrafos, lo que ha dado lugar a un movimiento clásico-contemporáneo que se preocupa más por el contenido de la obra que por su forma, también admite que los bailarines sean más creativos y expresivos en sus interpretaciones.



Foto: Christa Cowrie, "Ballet de Maurice Béjart", en *La vida de la escena: la escena de la vida. Obra fotográfica*, México, INBA/CENIDI-Danza, 2005.

Reúnete con todo el grupo y busquen en la videoteca de su escuela, en la serie El Poder de la Danza, alguna obra de danza clásica. Vean algunos fragmentos e identifiquen las principales características: vestuario, pasos y movimientos; coreografía: trazos de piso (en grupo, en parejas e individuales), motivación, secuencia de la obra, tipo de música utilizada, escenografía y utería, características del espacio escénico (lugar donde se baila). Elaboren una breve nota periodística en que recomienden o no la obra.

En el siglo XX la danza escénica sufrió una transformación profunda, de la que surgió la *danza moderna*. Todas las expresiones artísticas sufrieron cambios drásticos y buscaron romper con las formas clásicas. No se trataba de un cambio de estilo, sino de modificar la práctica artística, arraigarla en la vida y transformar el mundo.

Los artistas de la danza, conmovidos por la primera guerra mundial, sintieron la necesidad de dialogar con el espectador: que se reconociera como ser biológico y social, pensante y sensible, en lugar de olvidarse de sí para identificarse con un personaje ficticio. La danza volvió a ser terrenal. Los conceptos se transformaron radicalmente y, con ellos, los usos de espacio, tiempo y dinámica. Cambió la razón misma de la danza y se abrió a una nueva dimensión.

En su primera etapa, la danza moderna se opuso por completo a la danza clásica o ballet y propuso una innovación en las temáticas y las formas de moverse. Buscó liberarse de las ataduras del vestuario, en particular de las zapatillas de punta, y del rigor de los movimientos.

En su desarrollo, la danza moderna recibió una gran influencia de Rudolf von Laban. Fiel experimentador del movimiento, planteaba que las posibilidades kinéticas del individuo son ilimitadas; se dedicó a crear un sistema de enseñanza que permitiera a los sujetos desarrollar esas posibilidades para lograr una armonía personal y social. Con su propuesta de danza educativa, Laban buscó incorporar a la población general al disfrute del movimiento, por lo que

la gran distancia que separaba a bailarines profesionales de los aficionados disminuyó considerablemente.

La danza moderna, principalmente en Alemania, generó un vigoroso movimiento, caracterizado por la continua experimentación, sustentada en el estudio de los factores o elementos que componen el movimiento: espacio, tiempo, energía y flujo. Este proceso buscaba la generación de estrategias educativas que permitieran a los estudiantes desarrollar su creatividad y una expresión propia. La tradición educativa de esta corriente de la danza moderna se cimentó en la transmisión y estudio de los principios del movimiento y del conocimiento del espacio. No crearon un lenguaje técnico cerrado, pues era la experimentación de los principios de movimiento lo que permitía el desarrollo artístico de los coreógrafos, maestros y bailarines.

La danza moderna encontró en Estados Unidos el terreno propicio para consolidarse, no sólo porque las dos guerras mundiales interrumpieron violentamente el trabajo artístico de Europa, sino por la creciente importancia económica y política de este país desde finales del siglo XIX.

Este género de la danza había surgido de una ruptura con las formas clásicas, que ya no respondían a las necesidades de expresión de los artistas. Al finalizar la primera guerra mundial algunos artistas, desilusionados por la crisis de valores imperante, dirigieron su búsqueda hacia nuevas formas de expresión, mientras otros encontraron su temática esencial en la evasión, la huida de una sociedad catastrófica. Otros más encauzaron su labor artística con gran seriedad e intensa experimentación hacia posiciones realistas y objetivas, con las que desafilaron las restricciones; aparecieron así actitudes más revolucionarias y progresistas en el campo artístico (Márquez, 1988).

En las primeras tres décadas del siglo XX, la danza moderna se arraigó y convirtió en un movimiento artístico de gran vitalidad y empuje. La primera generación de bailarines y coreógrafos norteamericanos emergió con ímpetu desenfrenado en una búsqueda independiente. Los años de experimentación previos estimularon la aparición de nuevas. Las necesidades expresivas se orientaron a la creación de lo nuevo, lo insólito o lo inesperado. En este periodo dos figuras dominaron la escena de la danza moderna norteamericana: Martha Graham y Doris Humphrey.

De las escuelas que ellas formaron salieron algunos de los coreógrafos que crearon la danza contemporánea de la segunda mitad del siglo XX.

En la década de los cincuenta apareció la *danza contemporánea*; género que, si bien puede considerarse una prolongación de la danza moderna, hace drásticos replanteamientos en su propuesta estética. Los coreógrafos contemporáneos buscan la producción de un espectáculo teatral totalizador, cuyo objetivo busca el entrecruce y relación de diferentes estilos y técnicas de movimiento: ballet clásico, acrobacia, danza moderna, jazz y hasta karate y kung-fu.

La danza contemporánea amplió sus fronteras para alcanzar un nivel de libertad humana y expresiva que no dependa de las capacidades físicas o de la simple inspiración, sino de un proceso de búsqueda y experimentación en que se integren todos los conocimientos sobre el movimiento humano. Este género de danza abre nuevos horizontes en la expresión dancística y coloca en un primer plano al hombre actual, su vida interior, sus preocupaciones y sus cualidades fundamentales.

Reúnete en equipo con tres compañeros. Reúnan información en libros, revistas o Internet acerca de la danza moderna y contemporánea. Vean algunos fragmentos de una obra de danza moderna y otra de danza contemporánea, de la serie El Poder de la Danza. Identifiquen las

diferencias en cuanto a temática, características de movimiento (usos del tiempo, espacio, energía y flujo), tipo y uso de la música, movimientos coreográficos (trazos de piso), espacios de representación (lugares en que presentan las obras), escenografía y utilería. Elaboren un cuadro de diferencias, ilústrenlo y preséntenlo ante el grupo.

En México, la danza moderna surgió en un momento de gran efervescencia política y artística: cuando nuestro país se reconstruía luego de la Revolución. En ese momento, el reencuentro con las raíces y la construcción de una identidad nacional fueron la prioridad de intelectuales y artistas. La fuerza de este proceso quedó plasmada en las grandes obras de los muralistas y los músicos nacionalistas de los años treinta. La danza tuvo que esperar la llegada a México de dos bailarinas y coreógrafas norteamericanas de danza moderna: Ana Sokolow y Waldeen, quienes luego de exitosas presentaciones fundaron cada una su propio grupo. Crearon las primeras obras de danza moderna con espíritu nacionalista e integraron un grupo de jóvenes bailarinas y coreógrafas mexicanas que iniciarían el vigoroso movimiento de danza moderna en México.

Las obras de Ana Sokolow siguieron con la influencia de Martha Graham, aunque en ocasiones utilizaba temas populares. Sin embargo, fue Waldeen quien encabezó el movimiento nacionalista de danza moderna. El estreno de *La Coronela* en 1940, marcó el punto de partida del movimiento. Ésta fue la primera obra con lenguaje moderno, en la que se realiza una interpretación profunda de la realidad de la época.

Las bailarinas mexicanas formadas por Ana Sokolow y Martha Graham llevaron a su máximo esplendor la danza moderna nacionalista. Este grupo, encabezado por Guillermina Bravo y Ana Mérida, fundó el ballet Waldeen. En esta época se crearon Academia de la Danza Mexicana, que más tarde se convirtió en Ballet de Bellas Artes y el Ballet Nacional de México.

A partir de los años cincuenta las diferencias entre los grupos de danza moderna se ahondaron y las propuestas se diversificaron aún más. La pasión por bailar ya no fue suficiente; a medida que pasaba la euforia de las primeras creaciones, los bailarines requirieron cada vez más de una formación profesional, que les permitiera adquirir una técnica rigurosa para dominar su arte. Los grupos de danza moderna de los años cincuenta y sesenta se dedicaron a este proceso, pero perdieron su potencia creativa y contestataria.

Luego de un letargo de casi dos décadas, generado por la pérdida de vitalidad de estos grupos, en los años ochenta surgió un vigoroso movimiento de danza contemporánea independiente, vinculado con las expresiones populares latinoamericanas de la época. Estos grupos no se conformaron con presentarse en los teatros, tomaron las calles para experimentar un "nuevo modo de vincularse con el público". Este movimiento, asociado con los movimientos de liberación nacional latinoamericanos, tuvo una vocación anti-institucional (Baud, 1992). En la actualidad, este movimiento se ha diversificado enormemente.



Foto: Rocío Hidalgo, "El diario de Caronte" (trabajo en proceso), idea original y dramaturgia Raúl Parrao, intérprete José Rapalo Tx, UX Onodanza, Danza Bizarra, 2007

Reúnete con todo el grupo. Localicen en la videoteca de su escuela o en algún programa del Canal 11 o del 22, alguna obra de danza moderna o contemporánea mexicana. Vean algunos fragmentos e identifiquen las principales características en cuanto a temática, movimiento (usos del tiempo, espacio, energía y flujo), tipo y uso de la música, movimientos coreográficos (trazos de piso), espacios de representación (lugares en que presentan las obras), escenografía y utilería. Comenten en grupos pequeños sus impresiones y elaboren una breve nota periodística en que recomiendan o no la obra.

En los sesenta el Estado apoyó otro género de danza: *la danza folclórica*, que se definió también como nacionalista, pero ahora orientada hacia otro concepto, más "adecuado" a un México en vías de modernización. La fuerza combativa de la danza moderna fue sustituida por un espectáculo que exagera la danza con fines rituales o el baile social para así mostrar una imagen idílica de nuestras tradiciones.

La danza folclórica ha sido caracterizada como aquella expresión dancística que basada en la danza con fines rituales o el baile social, cambia su función para buscar objetivos académicos o artísticos. En el desarrollo de este género de danza, que no se limita a nuestro país y aparece en varias latitudes del mundo, podemos identificar al menos tres corrientes. Una que muestra los aspectos más superficiales de nuestra cultura, para lo cual exagera los movimientos y abusa de su colorido vestuario. Otra que ha procurado mantener en sus escenificaciones la "auténticidad". Y una tercera, que pretende una recreación artística a partir de un profundo conocimiento de las tradiciones.



Foto: Teófilo Martínez, Alumnos de la Academia de la Danza Mexicana, *Nueva España. Crepúsculo y Alba*, Archivo personal de Alejandra Ferreiro Pérez, 1997.

Reúnete en un equipo con algunos de tus compañeros. Hagan una encuesta verbal acerca del conocimiento que en su comunidad y escuela tienen de la danza folclórica. Averigüen cuáles danzas o bailes han visto, qué danza o baile han aprendido, quién se las enseñó y si les han enseñado a bailarla o no y por qué. Indaguen qué opinan acerca de que la danza folclórica se enseñe en las escuelas. Elaboren un escrito con sus hallazgos.

3.4 La presencia del arte de la danza en nuestra sociedad.

Durante el surgimiento del capitalismo en Europa en los siglos XVI y XVII, el campo artístico se independizó del resto de las prácticas sociales. El nuevo régimen industrial diferenció las formas de trabajo, diversificó las actividades humanas y las liberó progresivamente del control religioso.

Mientras que en otras sociedades y momentos históricos, la capacidad humana de sentir asombro ante lo que nos agrada o desagrada y de preferir o rechazar esas experiencias (lo estético) estaba ligada a todas las actividades comunitarias, en las sociedades modernas esta experiencia se apartó de la comunidad y apareció un modo particular de experimentarla: el arte.

El arte, como se ha denominado comúnmente a todas las manifestaciones estéticas, modificó drásticamente su función social: se separa de la vida comunitaria para convertirse en un modo de contemplación con valor propio. En las sociedades modernas, el arte es ejercido por personas que se profesionalizan y producen técnicas especiales, a partir de las cuales realizan una producción artística. El arte tiene una posición propia, aislada, que lo distingue progresivamente de otros procesos sociales. En estas condiciones, el arte y el artista tienen una nueva finalidad: producir objetos que intencionalmente produzcan asombro, ya sea agrado o desagrado, decir, experiencias estéticas.

La danza aparece con una finalidad propiamente artística en la época moderna y como producto de la cultura occidental. Hasta este momento, que data apenas del siglo XVII, diferenciaron la danza espontánea, como una expresión vital de las necesidades estéticas del hombre a través del movimiento, y la danza escénica o teatral, en la que hay una intención

consciente y deliberada de ciertos individuos de producir experiencias estéticas, por medio del movimiento (Lavalle, 1993).

En la danza espontánea la experiencia estética se vivencia ligada a la vida comunitaria. El ideal estético es valorado y reconocido colectivamente, de modo que la creatividad de un danzante o de un bailador se rige y circunscribe a estos valores: preservar la tradición es más importante que innovar. La danza con fines rituales y el baile social se construyen sin pretensión artística alguna, no poseen una finalidad estética.

En cambio, en la danza escénica o teatral, la finalidad estética da sentido a su producción: el artista, además de expresar emociones y pensamientos, busca la exaltación y sublimación de las formas. Lo estético no es sólo medio de expresión, como en la danza espontánea, sino un fin en sí mismo (Bonfiglioni, 1995). Para que el artista sea considerado como tal debe producir algo inédito. La creación individual y la innovación permanentes son sus objetivos.

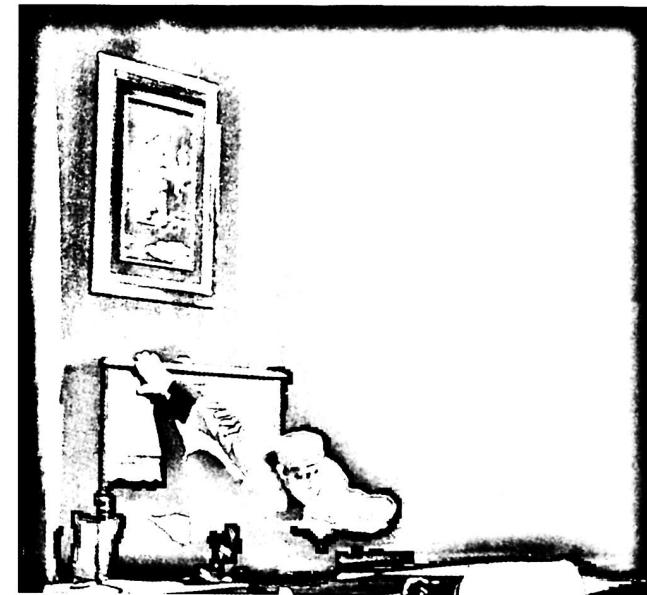


Foto: Rocío Hidalgo, "El diario de Caronte" (trabajo en proceso), idea original y dramaturgia Raúl Parrao, intérprete José Rapalo Tx, UX Onodanza, Danza Bizarra, 2007

Reúnete en un equipo con tres compañeros. Distingan las finalidades y contextos de producción de la danza espontánea y la danza escénica. Discutan acerca de su valor cultural. Elaboren un breve escrito con sus reflexiones:

3.5 Juicio crítico sobre la imagen y uso del cuerpo que ofrecen los medios de comunicación.

Cada género de danza promueve la construcción de un tipo peculiar de cuerpo. La danza clásica: un cuerpo esbelto, largo, ingravido, flexible pero fuerte, ágil y disciplinado. La danza contemporánea, un cuerpo expresivo, terrenal, con capacidad para dotar a sus movimientos múltiples matices de energía, tiempo y espacio. La danza folclórica un cuerpo que muestra nacional, que para unos es un cuerpo espectacular, lleno de colorido; para otros, un cuerpo auténtico, que reproduce "fielmente" los movimientos tradicionales y populares; y para otros más, un cuerpo capaz de expresar el carácter y problemas nacionales, desde lo más profundo de nuestras raíces culturales, y cuestionar la desigualdad social y política que prevalece nuestro país, particularmente en las comunidades indígenas. Pero ¿acaso alguna de estas imágenes del cuerpo estético de la danza coincide con la difundida en los espectáculos masivos y medios de comunicación? ¿A qué ideales estéticos responde la imagen del cuerpo predominante en los medios?



Foto: Rocío Hidalgo, "Don Quijote" de Raúl Parrao, UX Onodanza, Danza Bizarra, 2007

Detrás de la concepción de cuerpo promovida por los medios existe un manejo publicitario, enfocado al consumo de ciertos productos y servicios. Empecemos con el más evidente: el ideal de belleza, que produce una visión peculiar del cuerpo, en particular del femenino. Un cuerpo bello es aquel que se mantiene inalterable al cabo del tiempo: un cuerpo esbelto, modelado cuidadosamente en los gimnasios, siempre joven y rozagante. Belleza y juventud han sido artificialmente vinculadas; de ahí que los espectáculos y programas de radio y televisión promuevan acciones encaminadas a lograr la "eterna juventud" o bien a recuperar la juventud perdida. ¿Qué formas de comportamiento impone este ideal del cuerpo joven y delgado? ¿Estos patrones tienen alguna relación con nuestra realidad cultural y corporal? Generalmente, no. Más bien responden a las características corporales europeas.

Este ideal de belleza y juventud ha sido relacionado con el ideal de salud. Un cuerpo sano es delgado, alargado, terso, libre de imperfecciones e impurezas, que se logra gracias a un cuidadoso modelado de los músculos, una atención extrema de la piel y una rigurosa alimentación. Nuestro ser queda enajenado por un deber ser que responde a modelos estereotipados. El diálogo con el cuerpo propio se cancela.

Una relación más se produce entre belleza, juventud y moda: sólo un cuerpo, bello, esbelto y sano puede estar a la moda. ¿Cuál es el cuerpo de la moda? Por supuesto que el de las modelos, extremadamente delgadas, al punto de atentar precisamente contra lo que promueven: su salud. Sabemos de las enfermedades de las modelos y de muchas jóvenes que añorando adaptarse a estos patrones han llegado al extremo de la enfermedad, de la distorsión de su propia imagen corporal: anorexia y bulimia.

Reúnete con algunos de tus compañeros y elaboran una breve encuesta en la que puedan averiguar la opinión entre miembros de su comunidad acerca de los patrones de belleza y salud que promueven los medios masivos. Hagan una estadística y obtengan los porcentajes de respuesta de cada pregunta y diseñen los gráficos que muestren los resultados. Expóngalos ante el grupo. Ilustren su exposición con algunas imágenes o fotografías de cuerpos que responden a los patrones estéticos dominantes.

Actividades Sugeridas

Temas	Actividades
3.1 Reconocimiento de la danza con fines rituales y sagrados.	<ul style="list-style-type: none">Trabajo en equipos. Investigación documental acerca de una danza con fines rituales. Elaboración del reporte de investigación y presentación en plenaria del mismo. Aprendizaje de algunas pisadas. Elaboración de conclusiones de todo el grupo.
3.2 Reconocimiento de la danza con fines sociales.	<ul style="list-style-type: none">Trabajo en equipo. Investigación documental acerca de los bailes del siglo XX. Elaboración y aplicación de una encuesta. Elaboración de una estadística y gráficos. Elaboración del reporte de la investigación y presentación en plenaria del mismo. Aprendizaje de algunas pisadas y movimientos coreográficos. Elaboración de conclusiones de todo el grupo.
3.3 Reconocimiento de la danza escénica.	<ul style="list-style-type: none">Trabajo en equipo. Identificación de las

	<p>características de los géneros de danza clásica, moderna, contemporánea y folclórica. Elaboración de un cuadro de diferencias y de una breve nota periodística. Elaboración de conclusiones de todo el grupo.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Trabajo en equipo. Reflexión colectiva en torno a la danza como actividad artística y el valor estético de los géneros de danza espontánea. Elaboración de conclusiones de todo el grupo. ▪ Trabajo en equipo. Elaboración de una encuesta acerca de los ideales de belleza y salud. Ilustración de los hallazgos. Elaboración de conclusiones de todo el grupo.
<p>3.4 La presencia del arte de la danza en nuestra sociedad.</p> <p>3.5 Juicio crítico sobre la imagen y uso del cuerpo que ofrecen los medios de comunicación.</p>	

Desarrollo de las actividades sugeridas:

3.1 Reconocimiento de la danza con fines rituales y sagrados.

Trabajo en equipos. Investigación documental acerca de una danza con fines rituales. **Elaboración del reporte de investigación y presentación en plenaria del mismo. Aprendizaje de pisadas y trazos de piso.** Elaboración de conclusiones de todo el grupo.

1. Reúnete con dos o tres de tus compañeros e investiguen en libros, revistas o Internet datos históricos y etnográficos de una danza con fines rituales. ¿Quiénes la bailan (sexo, edad, número de participantes)? En caso de haber, ¿qué personajes tiene la danza qué nombramientos tienen los danzantes? ¿Cuándo se baila? ¿En qué festividades? ¿cuál es la más importante y por qué? ¿Dónde se baila (en el atrio de la Iglesia, en plaza del pueblo, etcétera)? ¿Por qué bailan? ¿Cuál es la indumentaria y parafernalia utilizada? ¿Con qué instrumentos musicales la acompañan? ¿Qué características tiene la música (compás, tempo, ritmo, intensidad de los sonidos)? ¿Cómo es su coreografía (trazos de piso, relación de parejas o relaciones del grupo)? ¿Cómo se baila (descripciones de las principales pisadas y de los usos de sonajos, palos, látigos, etcétera)? ¿Cómo está organizado el grupo que la baila? ¿Cuándo y dónde ensayan? ¿Qué se sabe acerca de la historia de la danza?
2. Elaboren un reporte de sus hallazgos, ilústrenlo y presenténtelo ante el resto del grupo.
3. Reúnanse todo el grupo, seleccionen alguna de las danzas investigadas y aprendan, con ayuda de su profesor, alguna de sus pisadas, movimientos de tronco y brazos alguno de los trazos de piso característicos.
4. Reúnanse en plenaria y elaboren las conclusiones del tema, considerando los resultados obtenidos en los diferentes grupos.
5. Evalúen los resultados de la actividad y la forma de trabajo de los equipos.

3.2 Reconocimiento de la danza con fines sociales.

Trabajo en equipo. Investigación documental acerca de los bailes del siglo XX. **Elaboración y aplicación de una encuesta.** Procesamiento de la información. **Elaboración del reporte de la investigación y presentación en plenaria del mismo.** Aprendizaje

unas pisadas y movimientos coreográficos. Elaboración de conclusiones de todo el grupo.

1. Reúnete en un equipo de tres compañeros. Busquen en libros, revistas o Internet información acerca de los bailes del siglo XX: quiénes lo bailan, dónde, cuándo, por qué, cómo se visten, cuáles son las principales pisadas, qué tipo de desplazamiento realizan, qué características tiene la música que los acompaña, etcétera, y elaboren un reporte de sus hallazgos.
2. A partir de la información obtenida, elaboren una breve encuesta sobre los bailes de mayor popularidad en su comunidad. Consideren en su indagación los siguientes aspectos: qué bailes son los preferidos, con qué frecuencia asisten a bailes sociales, cómo aprendieron a bailar, con quiénes suelen ir a los bailes, qué saben de sus orígenes, por qué les gustan. Aplíquenla entre los miembros de su familia y a algunos amigos. Procesen la información, elaboren un reporte de los hallazgos, busquen ilustraciones y presenténtela ante sus compañeros.
3. Reúnanse con todo el grupo, seleccionen alguno de los bailes investigados, elijan una música y aprendan, con el apoyo de su profesor, algunas pisadas procurando seguir los movimientos coreográficos característicos. Presenténtela ante el grupo.
4. Reúnanse en plenaria y elaboren las conclusiones del tema, considerando los resultados obtenidos en los diferentes grupos.
5. Evalúen los resultados de la actividad y la forma de trabajo de los equipos.

3.3 Reconocimiento de la danza escénica.

Trabajo en equipo. Identificación de las características de los géneros de danza clásica, moderna, contemporánea y folclórica. **Elaboración de un cuadro de diferencias y una breve nota periodística.** Elaboración de conclusiones de todo el grupo.

1. Reúnete con todo el grupo y busquen en la videoteca de su escuela en la serie El Poder de la Danza alguna obra de danza clásica, o bien verifiquen en el Canal 11 o el Canal 22 la transmisión de algún programa de danza clásica, otro de danza moderna o contemporánea y otro más de danza folclórica.
2. Vean algunos fragmentos de la obra e identifiquen algunas de sus principales diferencias en cuanto a temática, características de movimiento (usos del tiempo, espacio, energía y flujo), tipo y uso de la música, movimientos coreográficos (trazos de piso), espacios de representación (lugares en que presentan las obras), escenografía y utilería.
3. Elaboren un cuadro de diferencias entre los géneros de danza estudiados. Ilústrenlo con fotografías. Elaboren una breve nota periodística en que recomiendan o no las obras.
4. Reúnanse en plenaria y elaboren las conclusiones del tema, considerando los resultados obtenidos en los diferentes grupos.
5. Evalúen los resultados de la actividad y la forma de trabajo de los equipos.

3.4 Reflexión en torno a la presencia del arte de la danza en nuestra sociedad.

Trabajo en equipo. Reflexión colectiva en torno a la danza como actividad artística y el valor estético de los géneros de danza espontánea. **Elaboración de conclusiones de todo el grupo.**

1. Reúnete en un equipo con tres compañeros. Distingan las finalidades y contextos de producción de estas dos ramas de la danza. Discutan acerca de su valor cultural.
2. Escriban sus reflexiones y expónganlas ante el grupo.
3. Reúnanse en plenaria y elaboren las conclusiones del tema, considerando los resultados obtenidos en los diferentes grupos.
4. Evalúen los resultados de la actividad y la forma de trabajo de los equipos.

3.5 Juicio crítico sobre la imagen y uso del cuerpo que ofrecen los medios de comunicación. Trabajo en equipo. Elaboración de una encuesta acerca de los ideales de belleza y salud. Ilustración de los hallazgos. Elaboración de conclusiones de todo el grupo.

1. Reúnete con algunos de tus compañeros y elaboren una breve encuesta en la que puedan averiguar la opinión entre miembros de su comunidad acerca de los ideales de belleza y salud que promueven los medios masivos.
2. Obtengan los porcentajes de respuesta a cada pregunta y diseñen los gráficos que muestren los resultados. Expóngalos ante el grupo. Ilustren su exposición con algunas imágenes o fotografías de cuerpos que responden a los patrones estéticos dominantes.
3. Reúnanse en plenaria y elaboren las conclusiones del tema, considerando los resultados obtenidos en los diferentes grupos.
4. Evalúen los resultados de la actividad y la forma de trabajo de los equipos.

Autoevaluación

1. Da tres características que diferencien los géneros de danza con fines rituales, baile social y danza escénica.
2. Expresa por qué es importante diferenciar la finalidad y contexto de producción de estos géneros y cuál es su valor cultural.
3. Explica a qué ideales responde la imagen del cuerpo promovida por los medios masivos y la publicidad.

Materiales de apoyo

Temas	Material sugerido	Sugerencias de uso
3.1 Reconocimiento de la danza con fines rituales y sagrados.	Para danza folclórica: Programas: "Pero antes de eso...", "Son" y "Que siga el baile" contenidos en el video <i>Entre bailes y disfraces</i> de la videoteca de Secundaria.	Los libros para obtener mayor información y ejemplos de los géneros de danza.
3.2 Reconocimiento de la danza con fines sociales.	Libros: <i>Las danzas de Conquista I. México contemporáneo</i> , de Jáuregui y Bonfiglioli. <i>La danza en México durante la época colonial</i> , de Maya Ramos. <i>De fiesta en fiesta</i> , de Felipe López Veneroni, perteneciente a la colección de Libros del Rincón para Secundaria. <i>Los templos del buen bailar</i> , de Amparo Sevilla.	Los videos para identificar las características de los diferentes géneros de danza. Y en los casos de los géneros de la danza espontánea (danza y baile) aprender algunas pisadas.

3.3 Reconocimiento de la danza escénica.

Para danza clásica:
Programa: "El poder de la danza", contenido en el video *Danza de la videoteca de Secundaria*.

Para danza contemporánea:
Programa: "Haciendo danza" (última parte, donde aparece la coreografía). Libro: *La danza en México*, de Alberto Dallal.

3.4 La presencia del arte de la danza en nuestra sociedad.

3.5 Juicio crítico sobre la imagen y uso del cuerpo que ofrecen los medios de comunicación.

Para consulta sobre danza escénica:
Libro: *De la historia al cuerpo y del cuerpo a la danza*, de Hilda Islas (en particular los ensayos de Susan Langer y Gillo Dorfles).

www.danzar.com/mp/content/view/20/34/ y www.danzadance.org/
En revistas electrónicas especializadas pueden consultar la relación cuerpo-medios, cuerpo y cultura.
<http://www.razonypalabra.org.mx/antiores/n25/emcpail.html>

Glosario

Danza clásica: género de la danza escénica que surge durante el siglo XV con el auge del baile de salón en las cortes. El término por lo general refiere a la técnica del ballet. Entre sus premisas se encuentran: pureza de la línea en el espacio, perfecto equilibrio corporal y escénico, ilusión óptica de la inexistencia de la fuerza de gravedad, es decir, la transfiguración de la materia en espíritu.

Danza con fines rituales: género de la danza espontánea, cuya finalidad primordial es la de servir de medio de comunicación entre el hombre y la naturaleza, entre el hombre y sus dioses.

Danza con fines sociales: género de la danza espontánea, cuya finalidad es esencialmente lúdica, de esparcimiento y de disfrute del cuerpo en movimiento; constituye una manifestación social en la que predomina el galanteo.

Danza contemporánea: género de la danza escénica, que continúa con los principios de libertad y creatividad, pero los extiende también a las temáticas y procedimientos de construcción de la obra. La creación apunta a la interdisciplina y considera la experimentación no sólo corporal, sino visual, musical, cinematográfica. Se trata de incorporar las nuevas tecnologías al proceso artístico.

Danza folclórica: género de la danza escénica basada en las tradiciones populares, pero refundacionalizada para responder a fines académicos o artísticos.

Danza moderna: género de la danza escénica que surge en ruptura con la danza clásica. Promueve el naturalismo y el regreso a lo terrenal. Impulsa la libertad y expresión corporal y la creatividad del bailarín.

Bibliografía

- Arbeau, Thoinot, *Orquesografía. Tratado en forma de diálogo*. México, UAM/FONAPAS, 1981.
- Baril, Jacques, *La danza moderna*, Barcelona, Paidós, 1987.
- Baud, Pierre-Alain, *Una danza tan ansiada. La danza en México como experiencia de comunicación y poder*, México, UAM-X, 1992.
- Bonfiglioni, Carlo, *Fariseos y mafachines en la Sierra Tarahumara. Entre la pasión de Cristo, la transgresión cómico sexual y las danzas de conquista*, México, INI, 1995.
- Dallal, Alberto, *La danza en México*, México, UNAM, 1986.
- Dorfles, Gillo, "Valor del medio expresivo" y "La danza", en Hilda Islas (compiladora), *De la historia al cuerpo y del cuerpo a la danza*, México, CONACULTA/INBA, 2001.
- Duvignaud Jean, *El sacrificio inútil*, México, FCE, 1979.
- Ferreiro, Alejandra, "Mirar la danza desde la experiencia de la modernidad", en Maya Ramos Smith y Patricia Cardona Lang (directoras), *La danza en México. Visiones de cinco siglos*, vol. 1, Ensayos históricos y analíticos, México, INBA/CENIDI-Danza "José Limón"/Escenología, 2002.
- Islas, Hilda (compiladora), "Estudio introductorio", en *Investigación social e histórica de la danza clásica, moderna y contextos no escénicos*, México, CONACULTA/INBA/CENART, Biblioteca Digital CENIDI-Danza, 2006.
- _____, (compiladora), *De la historia al cuerpo y del cuerpo a la danza*, México, CONACULTA/CENART/CENIDI-Danza, 2001.
- Jáuregui, Jesús y Bonfiglioli, Carlo (coordinadores), *Las danzas de Conquista I. México contemporáneo*, México, CONACULTA/Fondo de Cultura Económica, 1996.
- Laban, Rudolf, *Danza educativa moderna*, México, Paidós, 1989.
- Lavalle Josefina, *La danza, la música y la promoción cultural. Bases para la acción*, México, Dirección General de Promoción Cultural, 1985.
- _____, "La danza como parte de la dimensión cultural, líneas de investigación", en *Memoria de la Primera Reunión de Universidades e Instituciones de Educación Artística Superior*, México, CNCA/INBA/Universidad Veracruzana, 1993.
- _____, *En busca de la danza moderna mexicana. Dos ensayos*, México, CONACULTA/INBA/CENIDI-Danza "José Limón", 2002.
- Márquez Romero, Guillermo, *Danza moderna y contemporánea*. La Habana, Pueblo Educación, 1988.
- Marcel Mauss, *Sociología y antropología*, Madrid, Tecnos, 1979.
- Parga, Pablo, *Cuerpo vestido de nación. Danza folklórica y nacionalismo mexicano (1919-1939)*, México, CONACULTA/FONCA, 2004.
- Paz, Octavio, "La artesanía, entre el uso y la contemplación" en *Artes de México*, México, Nueva época, núm. 3, 1989.
- Ramos, Maya, *La danza en México durante la época colonial*, México, CONACULTA/ Alianza Editorial, 1990 (1979).
- Reyna, Ferdinando, *Historia del ballet*. España, Daimon, 1985.
- Rosales, Gustavo, Emilio, *Intemperancia y situación de una atopia. Las actuales tendencias conceptuales y estéticas de la danza contemporánea mexicana*, México, FONCA, 2007.
- Sachs Curt, *Historia universal de la danza*, Buenos Aires, Centurión, 1944.
- Sánchez Vázquez, Adolfo, *Invitación a la estética*, México, Grijalbo, 1992.
- _____, *Cuestiones estéticas y artísticas contemporáneas*, México, FCE, 1996.
- Sevilla, Amparo, *Danza, cultura y clases sociales*, México, Serie de Investigación y Documentación de las Artes, segunda época, INBA/CENIDI-Danza José Limón, 1990.
- _____, *Los tempos del buen bailar*, México, CONACULTA, 2003.
- Tortajada Quiroz, Margarita, *Danza y poder*, México, Serie de Investigación y Documentación de las Artes, segunda época, INBA/CENIDI-Danza José Limón, 1995.
- _____, *Frutos de mujer. Las mujeres en la danza escénica*, México, CONACULTA/INBA/Ríos y Raíces, 2001.

Documentación de la actividad de danza en el taller de Danza 1. Se realizó una clase de danza contemporánea con el tema "Cuerpo, movimiento y subjetividad". Los participantes fueron los alumnos del taller de Danza 1, que se realizó en el marco del taller de "Educación Artística". La clase estuvo dirigida por el profesor de danza contemporánea, quien realizó una serie de ejercicios y actividades para explorar el cuerpo y el movimiento. Los participantes fueron animados a explorar su propia subjetividad a través del movimiento y la danza. La clase finalizó con una presentación de sus creaciones individuales o en grupo.

EDUCACIÓN ARTÍSTICA

DANZA 1

Bloque 3

Cuerpo, movimiento y subjetividad

Secuencia de aprendizaje

1

Valoración de las manifestaciones dancísticas en el entorno sociocultural. Identificación de las formas atribuidas para el uso del cuerpo en hombres y mujeres

Propósito

Valorar las manifestaciones dancísticas presentes en el entorno sociocultural.
Identificar las formas atribuidas para el uso del cuerpo en hombres y mujeres tomando como referencia la expresión dancística.

Temas

1. Valoración de las manifestaciones dancísticas en el entorno sociocultural e identificación de las formas atribuidas para el uso del cuerpo en hombres y mujeres.
 - 1.1 Reflexión acerca de la influencia de los procesos socioculturales en el uso del cuerpo.
 - 1.2 Identificación de las formas atribuidas para el uso del cuerpo y el movimiento en hombres y mujeres.

Contenido

1.1 Reflexión acerca de la influencia de los procesos socioculturales en el uso del cuerpo.

En los bloques anteriores aprendimos que nuestro modo de comer, de caminar, de dormir, de sentarnos, corresponde con las formas de moverse de la cultura a la que pertenecemos. A estas formas los antropólogos las han denominado técnicas del cuerpo.

A continuación te presentamos un texto, elaborado por Margarita Baz, para ayudarte a comprender que las técnicas del cuerpo son uno de los medios que las diferentes culturas utilizan para socializarnos, es decir, para transmitirnos los comportamientos que nos permiten integrarnos a la sociedad. Léelo detenidamente; señala las palabras que no conoces o búscalas en el diccionario. Subraya las ideas que te parezcan más importantes, escríbelas con tus propias palabras en tu cuaderno.

Ahora, con todo el grupo, lean en voz alta otra vez el texto. Deténganse donde tengan dudas y pidan al profesor alguna explicación, o bien escuchen los comentarios de alguno de sus compañeros. Luego, resuelvan el cuestionario que se encuentra al final del texto.

**La influencia de los procesos socioculturales
en el uso del cuerpo**

Margarita Baz

A lo largo de la vida vamos adquiriendo una diversidad de "técnicas corporales" que atribuimos claramente al aprendizaje y al paso por ciertas instituciones. Tales son las destrezas y habilidades específicas, algunas muy especializadas como pueden ser las derivadas de un entrenamiento en un arte marcial o para la ejecución de ballet. En cambio, muchas otras prácticas de la vida cotidiana nos son tan habituales que las percibimos como "naturales"; por ejemplo, las formas de comer, los cuidados higiénicos, las partes del cuerpo que cubrimos con vestimenta, las maneras de movernos y de caminar, los saludos en las interacciones con otras personas o la distancia que guardamos con otros cuerpos en lugares públicos. En ocasiones, una experiencia en un ámbito nuevo o en un país extranjero nos hace conscientes de que nuestro manejo del cuerpo corresponde en realidad a estilos culturales propios de una determinada sociedad o comunidad. Es decir, el cuerpo lleva la marca indiscutible de su procedencia y su lugar en el mundo humano. Al proceso de socialización que lo ha llevado de la condición de organismo biológico a ser un cuerpo subjetivo se le llama "construcción social del cuerpo" y esta expresión significa que el uso que hacemos de nuestro cuerpo, la actitud que tenemos ante él y ante el cuerpo de los otros, la delimitación de lo que consideramos "adecuado" o "correcto", bueno o malo o las emociones de vergüenza o de pudor ante la mirada de los demás, responden a un proceso de interiorización de las normas y valores de la sociedad. ¿Cómo entender ese proceso? Primero, tomando en cuenta que el cuerpo es un terreno privilegiado en el que se realiza la reproducción de una sociedad; por ello el cuerpo es disciplinado y modelado de acuerdo con las reglas instituidas y a las categorías que organizan su visión del mundo (entre ellas, en forma destacada, la categoría de género, porque, en efecto, los cuerpos de mujeres y de hombres son conformados de una manera particular) y finalmente, por la lógica de funcionamiento social. Lo más poderoso en esta fuerza de conformación social del cuerpo son las ideas que la misma sociedad ha generado sobre el cuerpo y su papel en la vida humana y los valores que las sustentan. En el mundo contemporáneo atestiguamos una lógica de consumo y de mercado que tiene como consecuencia un "cuerpo de la modernidad", atrapado en el individualismo y vulnerable a la manipulación de la publicidad que promueve

valores útiles a sus fines (vender). Como contrapeso están las tradiciones culturales, que han hecho del cuerpo un motivo de expansión infinita de imaginación y recreación de la vida, los espacios colectivos donde se fortalece el sentido de colectividad, por ejemplo, en las fiestas comunitarias o en las expresiones artísticas. La ritualidad, característica de estos encuentros, enriquece el cuerpo generando un aliento a la recreación de sentidos y a la ruptura de formas limitadas de pensar y de sentir respecto al propio cuerpo y al vínculo con los otros. El uso que hacemos del cuerpo está permanentemente alimentado de nuestra experiencia social, pero también depende de una fuerza de creación de sí, fuerza que nos vincula al mundo y que va generando una memoria y un tiempo de vida, es decir, una historia. De ahí que, reflexionar acerca de las modalidades de nuestro manejo del cuerpo es una vía valiosa de conocimiento de uno mismo y de su sociedad.



Foto: Christa Cowrie, "Intento", en *La vida de la escena la escena de la vida. Obra fotográfica*, México, CONACULTA/INBA/CENART/CENIDI-Danza, 2005.

Responde las siguientes preguntas, luego reúnete en equipo con tres compañeros, comparen sus respuestas, elaboren sus conclusiones e ilústrenlas. Preséntenlas ante el grupo.

1. Explica con tus palabras qué es una técnica corporal.

2. Explica qué significa la expresión "construcción social del cuerpo".

3. El texto menciona que nuestro cuerpo es un terreno en el que se realiza la reproducción de sociedad, lo que significa que en nuestros comportamientos corporales podemos reconocer algunos que datan de muchos años y que han permitido a nuestra cultura sobrevivir, pero que además nos identifican con nuestros padres y abuelos. Describe alguna técnica corporal que creas es característica de tu comunidad y que se ha mantenido a lo largo de muchas generaciones.

4. La autora habla de un "cuerpo de la modernidad" atrapado en el individualismo y vulnerable a la publicidad. Seguramente has visto en la televisión o en alguna revista algún anuncio en que observes que nos proponen formas de movernos, de vestirnos, de actuar en sociedad, que invitan a que centremos nuestra atención de manera desmedida en nosotros mismos busquemos parecido con los modelos que proponen esos anuncios. Describe alguno que haya llamado la atención y explica qué efectos crees que ha producido en tus formas vestirte, comer, sentarte, caminar o moverte.

5. Describe algunas de las formas de movernos que nos identifican como mexicanos y algunas otras que te identifican como miembro de tu comunidad.

6. ¿Qué ideas acerca del cuerpo crees que prevalecen en nuestra sociedad? ¿En qué comportamientos corporales crees que son visibles?

7. Describe alguna de las tradiciones de tu familia o comunidad que ayuda a contrarrestar fuerza de la publicidad en los usos del cuerpo.

A partir de las conclusiones que obtuvieron en el equipo de la lectura, hagan una representación en que muestren en una escena los usos del cuerpo promovidos por la publicidad (un ejemplo, serían los modelos de ropa). Luego hagan otra representación en la que escenifiquen los usos del cuerpo derivados de tradiciones familiares y comunitarias. Preséntenlas ante el grupo.

1.2 Identificación de las formas atribuidas para el uso del cuerpo y el movimiento en hombres y mujeres.

La lectura anterior planteaba que una de las ideas que influye de manera importante en la construcción social del cuerpo es la de género, es decir, las ideas que tenemos acerca de lo que significa en nuestra sociedad ser mujer y ser hombre. Estas ideas se expresan en nuestras formas de adornar, modelar, presentar o mover nuestro cuerpo. Revisemos cómo se producen estas ideas de lo femenino y lo masculino y cómo han influido en el desarrollo de la danza.

Cada sociedad establece las conductas apropiadas para cada sexo y a partir de ello surge el género, es decir, lo femenino y lo masculino. Estas determinaciones sociales generan un conjunto de prácticas, ideas y discursos que promueven una supuesta superioridad de un sexo sobre el otro. Las conductas que se consideran adecuadas para el género femenino y para el género masculino suelen relacionarse con la idea de que un género es superior al otro y nos lo han mostrado de tal forma que ya nos parece natural.

Sabemos que las diferencias sexuales son universales, pero el género es una producción histórica. En cada época, las sociedades han establecido las conductas y valores que los hombres y las mujeres deben cumplir, de donde se generan diferencias en el prestigio y poder de cada género (Tortajada, 2001).

¿Qué comportamientos observas en tu comunidad que con mayor claridad diferencian a las mujeres y los hombres? Describelos. Dibuja o busca ilustraciones que los muestren.

--	--

¿En tu comunidad se les da el mismo trato a los hombres y a las mujeres? En caso negativo, explica en qué consiste la diferencia. Describe algún movimiento, postura o gesto que diferencie a los hombres de las mujeres.

--

Las ideas acerca del género se transmiten de generación en generación. Las aprendemos a través de lo que nos dicen continuamente, de lo que hacemos todos los días y, de manera muy especial, de las técnicas del cuerpo: formas de moverse, posturas y gestos, los que son aprobados o rechazados, según las ideas que prevalezcan en el grupo social o comunidad (Tortajada, 2001).

De este modo el cuerpo biológico, que define el sexo, se vuelve un cuerpo de género, porque la experiencia de ser hombre o mujer, lejos de ser natural, está sometida a las ideas dominantes que plantea usos legítimos o ilegítimos del cuerpo.

¿Piensas que en tu comunidad existen movimientos, posturas y gestos que están prohibidos o son mal vistos en uno de los géneros, pero aceptados en el otro? Describelos y haz un cuadro de dos columnas; en una escribe los aprobados y en otra los mal vistos para el género femenino y para el masculino. Ilustralos.

Género femenino

Movimientos aprobados	Movimientos mal vistos

Género masculino

Movimientos aprobados	Movimientos mal vistos

El instrumento y materia prima de la danza es el cuerpo. La cultura occidental ha identificado la danza como una actividad femenina, "porque a las mujeres se les relaciona con el silencio, las emociones y la irracionalidad", ajenos al comportamiento masculino. Sabemos también que la danza escénica ha separado al intérprete del espectador. La tarea de éste es mirar los cuerpos en movimiento, sus trayectorias espaciales y sus ritmos. Los cuerpos femeninos son los cuerpos que "pueden" mirarse (Tortajada, 2001).

Entonces, parecería que la danza es una actividad sólo para las mujeres. Los cuerpos femeninos son los adecuados para la danza, y los cuerpos que pueden ser mirados. Estas ideas han hecho que para muchos hombres haya sido imposible pensar siquiera en dedicarse a la danza.

Los hombres que han logrado incorporarse a la danza han tenido que vencer las ideas dominantes acerca del "verdadero hombre": feo, fuerte y formal; macho, valiente y rudo, pues los movimientos de la danza son ajenos a este ideal. Un buen ejemplo de esta lucha la encontramos en la película *Billy Elliot*, en la que un joven de catorce años perteneciente a una familia de mineros en Gran Bretaña, emprende una lucha con su familia para defender su vocación por la danza. Mientras su padre y hermano hacen todo lo posible para que se aparte de "ese ambiente para niñas", Billy a escondidas desarrolla su talento, fortalece su deseo de llegar a ser un bailarín y se enfrenta a ellos hasta que logran superar sus prejuicios y lo apoyan en su decisión.

Localiza la película con algún amigo, vecino o con tu maestro. Reúnete con todo el grupo para verla. Tomen algunas notas que les permita responder individualmente las siguientes preguntas.

1. ¿Cuál es el ideal de hombre del papá de Billy y con qué actividad corporal lo identifica?

2. ¿Qué actitudes de Billy "obligan" a su papá a cambiar de opinión respecto de su interés por la danza, al punto de darle apoyo para que realice una carrera dancística?

3. ¿Cuál es la participación de la maestra, además de la enseñanza misma, en el fortalecimiento de la vocación de Billy?

4. Cuando le preguntan a Billy en la escuela profesional por qué le gusta la danza, ¿cuál es su respuesta? Expresa tu opinión acerca de su respuesta.

5. Además de su lucha por su vocación hacia la danza, ¿qué otras enseñanzas deja la película en relación con nuestra actitud hacia los prejuicios sociales?

Reúnete en equipo con tres compañeros, comparen sus respuestas y discútanalas. Comenten qué pasaría si cualquier joven de su comunidad decidiera dedicarse a la danza. Elaboren conclusiones, dramatícelas y preséntenlas ante todo el grupo.

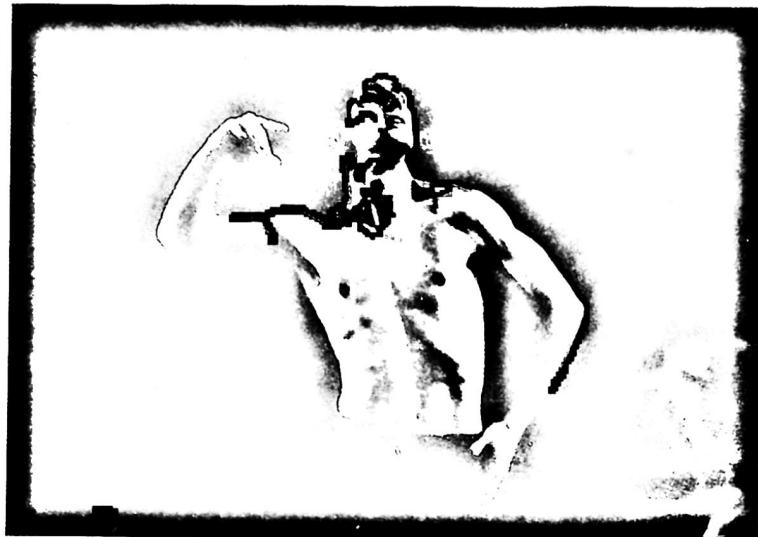


Foto: Christa Cowrie, "Julio Bocca", en *La vida de la escena la escena de la vida*. Obra fotográfica, México, CONACULTA/INBA/CENART/CENIDI-Danza, 2005.

La danza es un espacio de libertad y expresividad para ambos géneros. Sin embargo, los comportamientos dominantes del hombre y de la mujer, y los usos del cuerpo habituales se han filtrado al interior de la actividad dancística (Tortajada, 2001). De ahí que sean observables en ciertos movimientos, posiciones y gestos la diferencia entre los géneros que prevalece en nuestra sociedad. Un ejemplo muy evidente lo encontramos en la danza clásica, especialmente en el *pas de deux* (momento en que una pareja baila sola).

Observa un fragmento de danza clásica en que se vea un *pas de deux*. Describe los movimientos que realizan el hombre y la mujer y relacionalos con las ideas que tenemos sobre lo masculino y lo femenino. Luego observa en alguna fiesta, en algún baile actual, las diferencias de movimientos, posiciones y gestos del hombre y de la mujer. Compara lo que ocurre en la danza actual con la danza clásica. ¿Observas diferencias o se mantienen los roles masculino y femenino en los dos tipos de danza? Escribe tus conclusiones.

En un equipo pequeño, crean un breve trozo de danza en que muestren, exagerando caricaturizando, los movimientos característicos de los hombres en su comunidad y otra en que muestren los de las mujeres. Repítanlo rítmicamente hasta que la ejecuten con fluidez y preséntelo ante el grupo.

Reúnete con tu equipo y discutan acerca de las ideas que hay en su comunidad acerca del género. Elaboren conclusiones, ilústrenlas y preséntenlas ante el grupo.

Actividades Sugeridas

Temas	Actividades
1.1 Reflexión acerca de la influencia de los procesos socioculturales en el uso del cuerpo.	<ul style="list-style-type: none">Trabajo individual: Lectura del texto. Responder cuestionario. Trabajo grupal: Compartir en grupo las respuestas y elaborar conclusiones. Representación de los usos del cuerpo de la modernidad en contraste con los tradicionales. Reflexión colectiva acerca de las tradiciones corporales.
1.2 Identificación de las formas atribuidas para el uso del cuerpo y el movimiento en hombres y mujeres.	<ul style="list-style-type: none">Trabajo individual: Lectura del texto. Responder preguntas o realizar actividades sugeridas. Análisis de la película <i>Billy Elliot</i>. Trabajo grupal: Discusión acerca de los prejuicios sociales y la danza. Compartir en grupo respuestas y actividades. Elaboración de conclusiones. Crear un trozo de danza acerca de los prejuicios del género y presentarla ante el grupo.

Desarrollo de las actividades sugeridas:

1.1 Reflexión acerca de la influencia de los procesos socioculturales en el uso del cuerpo.

Trabajo individual: Lectura del texto. Responder cuestionario. Trabajo grupal: Compartir en grupo las respuestas y elaborar conclusiones. Representación de los usos del cuerpo de la modernidad en contraste con los tradicionales. Reflexión colectiva acerca de las tradiciones corporales.

1. Lee detenidamente el texto de Margarita Baz. Subraya las ideas principales, elabora un resumen con esas ideas y responde el cuestionario.
2. En equipo, comparten las respuestas, elaboren conclusiones e ilústrenlas para presentarlas ante el grupo.
3. Hagan una representación en que muestren los usos del cuerpo promovidos por la publicidad y contrástenlos con los derivados de las tradiciones familiares y comunitarias. Preséntenla ante el grupo.
4. En plenaria, hagan una discusión acerca de la importancia de las tradiciones corporales familiares y comunitarias como forma de combatir aquellos usos del cuerpo que impiden el conocimiento de sí mismo y de la propia comunidad.
5. Evalúen los resultados de la actividad y la forma de trabajo de los equipos.

1.2 Identificación de las formas atribuidas para el uso del cuerpo y el movimiento en hombres y mujeres.

Trabajo individual: Lectura del texto. Responder preguntas o realizar actividades sugeridas. Análisis de la película *Billy Elliot*. Trabajo grupal: Discusión acerca de los prejuicios sociales y la danza. Compartir en grupo respuestas y actividades. Elaboración de conclusiones. Crear una sencilla danza acerca de los prejuicios del género presentarla ante el grupo.

1. Lee los párrafos que explican el tema y responde las preguntas o bien realiza la actividad indicada.
2. En grupo, vean la película de *Billy Elliot* y respondan el cuestionario correspondiente.
3. Reúnete en un equipo con tres compañeros y comparen sus respuestas discútanalas. Comenten sobre la similitud o diferencia de los prejuicios que enfrentó *Billy* y los que enfrentaría cualquier joven de su comunidad si decidiera dedicarse a la danza. Elaboren conclusiones, dramatícenlas y en plenaria preséntenlas ante el resto del grupo.
4. Crean un breve trozo de danza en que muestren exagerando o caricaturizando los movimientos característicos de los hombres en su comunidad y otra en que muestren los de las mujeres. Repítanlo rítmicamente hasta que la ejecuten con fluidez y preséntenla ante el grupo.
5. Reúnete en un equipo, discutan acerca de las posiciones dominantes en su comunidad acerca del género. Elaboren conclusiones, ilústrenlas y preséntelas ante el grupo.
6. Evalúen los resultados de la actividad y la forma de trabajo de los equipos.

Autoevaluación

1. Explica con tus palabras el significado de la expresión "construcción social del cuerpo".
2. Expresa tu opinión acerca de la importancia de mantener las tradiciones corporales de la familia y la comunidad como forma de combatir los usos del cuerpo promovidos por la publicidad.
3. Identifica las normas de tu familia y comunidad que rigen el comportamiento de los hombres y las mujeres.
4. Explica cómo se expresan las diferencias genéricas en los movimientos, posiciones gestos de los bailes actuales.

Materiales de apoyo

Temas	Material sugerido	Sugerencias de uso
1.1 Reflexión acerca de la influencia de los procesos socioculturales en el uso del cuerpo. 1.2 Identificación de las formas atribuidas para el uso del cuerpo y el movimiento en hombres y mujeres.	Libro: <i>Metáforas del cuerpo</i> , de Margarita Baz Revistas y artículos de Internet que se refieran a cómo se educa a los niños y a las niñas, división social y sexual del trabajo, formas de disciplinar a los niños, etcétera. Pueden consultar además de los libros de la bibliografía, las siguientes páginas. http://www.reis.cis.es/REISWeb/PDF/REIS_068_01.PDF http://ddd.uab.es/pub/papers/02102862n73p127.pdf Película: <i>Billy Elliot</i> , dirigida por Stephen Daldry Libro: <i>Frutos de mujer</i> , de Margarita Tortajada	Profundizar en el proceso de construcción social del cuerpo. Para profundizar en las diferencias genéricas existentes en la danza.

Glosario

Construcción social del cuerpo: proceso de aprendizaje de las normas y valores de una sociedad que se expresan en el uso que hacemos de nuestro cuerpo, la actitud que tenemos ante él y ante el cuerpo de los otros, la delimitación de lo que consideramos "correcto" o "incorrecto", bueno o malo o las emociones de vergüenza o de pudor ante la mirada de los demás.

Género: comportamientos establecidos socialmente que diferencian a los hombres de las mujeres y que se aprenden hasta parecer "naturales".

Modernidad: época que se instaura a finales del siglo XVIII, como resultado de la Ilustración y las ideas que surgieron de la revolución francesa.

Técnica del cuerpo: "actos tradicionales y eficaces" que son transmitidos culturalmente, con frecuencia por imitación, es decir, cuerpo a cuerpo. Las técnicas corporales identifican a los miembros de un grupo, a la vez que los diferencian de otros grupos sociales.

Bibliografía

- Baz, Margarita, *Metáforas del cuerpo. Un estudio sobre la mujer y la danza*, México, PUEG/UAM/UNAM, 1996.
- _____, "El cuerpo en la encrucijada de una estética de la existencia", en Silvia Carrizosa (comp.), *Cuerpo: significaciones e imaginarios*, México, UAM-X, 1999.
- _____, "De poéticas y pasiones: reflexiones sobre la subjetividad en la danza", en Ramos Smith, Maya y Cardona Lang, Patricia (directoras), *La danza en México. Visiones de cinco siglos*, vol. 1, Ensayos históricos y analíticos, México, INBA/CENIDI-Danza "José Limón"/Escenología, 2002.
- Bernard, Michael, *El cuerpo*, Barcelona, Paidós, 1985.
- Dropsy, Jacques, *Vivir en su cuerpo. Expresión corporal y relaciones humanas*, Buenos Aires, Paidós, 1987.
- Picard, Dominique, *Del código al deseo. El cuerpo en la relación social*, Buenos Aires, Paidós, 1986.
- Tortajada Quiroz, Margarita, *Frutos de mujer. Las mujeres en la danza escénica*, México, CONACULTA/INBA/Ríos y Raíces, 2001.
- _____, *Danza y género*, México, COBAES/DIFOCUR, 2001.
- _____, *Danza de hombre*, México, SOMECH Sinaloa/Archivo Histórico del Estado de Sinaloa/ISMUJER.

Secuencia de aprendizaje

2

Comunicación de ideas y emociones, incorporando elementos básicos del tiempo y el ritmo (pulso, compás, acento o ritmo)

Propósito

Comunicar corporalmente sus propias ideas y emociones, incorporando elementos básicos del tiempo y del ritmo (pulso, compás, acento o ritmo).

Temas

2. Comunicación de ideas y emociones, incorporando elementos básicos del tiempo y el ritmo (pulso, compás, acento o ritmo).
- 2.1 Creación de secuencias de movimiento con temas propuestos por el grupo
- 2.2 Desarrollo de danzas creativas con elementos del movimiento preasignados

Contenido

En varios momentos del curso hemos creado frases de movimiento como resultado de nuestras exploraciones de las posibilidades de movimiento, de las calidades de movimiento, de los usos del tiempo, el espacio y la energía. En esta secuencia trabajaremos en la elaboración de frases o secuencias de movimiento en que combinemos las acciones básicas y las calidades, para luego darle un sentido a esa combinación. También exploraremos el proceso contrario, es decir, primero buscaremos el tema o motivación a desarrollar y luego lo "traduciremos" a acciones, calidades y finalmente a frases. Por último, experimentaremos en la creación de sencillos trozos de danza que posean una secuencia narrativa (principio, desarrollo, conclusión).

2.1 Creación de secuencias de movimiento con temas propuestas por el grupo

Te acordarás que en el primero y segundo bloques exploramos las acciones básicas que todos los humanos podemos realizar. Repasemos brevemente las acciones que nos permite nuestra anatomía: flexionar, extender y rotar. Cada acción básica está relacionada con un concepto específico, en este caso, con los de flexión, extensión, rotación y pausa activa. Reúnete en un equipo de tres compañeros y recuérdrenlos. Lean el inciso a) y realicen las actividades correspondientes.

a) Acciones relacionadas con las posibilidades anatómicas

El concepto de **flexión** sugiere acciones como: doblar, curvar, enrollar, cerrar, estrechar, retraer hacia el centro del cuerpo, contraer, volverse pequeño, encogerse, etcétera. Exploren **estas** acciones primero moviendo todo tu cuerpo y luego con diferentes partes del cuerpo. Apóyense en algunas imágenes: dóblense como una hoja de papel, curven su cuerpo como un felino, enróllense como una manguera, retraigan su cuerpo como un caracol que se mete a caparazón, contraigan su cuerpo por algún dolor, vuélvanse pequeños y métanse en cascarón, cierren su cuerpo para protegerse de algún golpe, estrechen su cuerpo para entrar un hueco de árbol.

El concepto de **extensión** sugiere acciones como: alcanzar, alargar, estirar, abrir, separar ampliar, ensanchar, expandir, crecer o alejarse del centro del cuerpo. Experimenten **estas** acciones con todo su cuerpo y luego con las diferentes partes del cuerpo. Las siguientes imágenes pueden ayudarles: alcanzar una estrella, alargar el cuello como una jirafa, estirar cuerpo para desperezarse, abrir su cuerpo como si fueran un girasol, expandir el cuerpo como si fueran un globo que se infla.

La **rotación** o giro nos sugiere acciones como girar como trompo, dar maromas en el piso, hacer saltos mortales, ruedas de carro, hacer vueltas completas o medias vueltas girando sobre un pie o sobre los talones, girar hacia la derecha o hacia la izquierda.

Recordemos el concepto de **pausa activa**. Una pausa cualquiera es ausencia de movimiento. En danza la utilizamos para separar una acción de otra, para respirar, para descansar o bien para apoyar el dramatismo de una frase de movimiento. La pausa activa se diferencia por expresividad, porque pese a la quietud, el movimiento interior continúa y la energía interna desprende para atrapar la atención de los demás.

Con las acciones relacionadas con las posibilidades anatómicas podemos crear una frase o secuencia de movimiento. Recuerden que una frase de movimiento consiste en la combinación de dos o más acciones básicas, incluida alguna pausa activa con mucha o poca duración, para dar dramatismo y sentido a los movimientos. Pueden combinarlos de la siguiente manera: flexión + extensión + pausa activa + rotación. Piensen en alguna idea para interpretarla, por ejemplo, agáchense para tomar una pelota, extiendan el cuerpo y los brazos para lanzarla al aire, deténganse para observar cómo se eleva, giren de felicidad.



de la vida de la escena la escena de la vida. Obra fotográfica, México, CONACULTA/INBA/CENART/CENIDI-Danza, 2005.



Foto: Christa Cowrie, "Pilar Medina", en *La vida de la escena la escena de la vida. Obra fotográfica, México, CONACULTA/INBA/CENART/CENIDI-Danza, 2005.*

Elaborémosla un poco más. Designen a cada acción una duración. Por ejemplo, realicen la flexión en 1 tiempo, la extensión en 3 tiempos, la pausa en 2 y la rotación en otros 2 tiempos. Repitan la frase rítmicamente. Busquen una música para acompañarla (sugerimos una música alegre de 4/4).

Ahora, creen una frase en que combinen flexión, extensión, rotación y pausa activa. Busquen una motivación para interpretarla. Designen a cada movimiento una duración. Repítanla rítmicamente hasta que la ejecuten con fluidez. Busquen una música para acompañarla. Procuren que la duración y la música estén acordes con la motivación elegida. Presenténtela ante el grupo.

b) Conceptos relacionados con el espacio

Recordemos ahora los conceptos relacionadas con el espacio: desplazamiento y dirección. Su estudio y exploración creativa nos permite reconocer las posibilidades de movernos ya sea en nuestro espacio personal (cuando exploramos las direcciones y nos orientamos) o en el espacio circundante (cuando nos desplazamos).

El concepto de **desplazamiento** hace referencia a la posibilidad de movernos de un punto a otro, de viajar a través del espacio. Podemos avanzar o retroceder en diferentes direcciones; dirigirnos hacia algún lugar en línea recta o haciendo curvas; desplazarnos en círculo o bien

vagabundeando, sin rumbo. Y podemos hacer estos trazos de piso corriendo, gateando, arrastrándonos, o bien simplemente caminando, despacio o rápido. Exploren diferentes desplazamientos (camino recto, camino curvo, camino circular y camino sin rumbo) utilizando diferentes motivaciones: triste, alegre, pensativo, melancólico.

El concepto de dirección nos permite explorar nuestro espacio personal o kinesfera orientarnos a cualquier punto en el espacio; de este modo, podemos dirigir alguna parte nuestro cuerpo hacia adelante, hacia atrás o hacia los lados, arriba o abajo, o bien, hacia diagonales o hacia puntos intermedios. Podemos también explorar:

- los niveles: alto, medio y bajo,
- las dimensiones: vertical (arriba-abajo), lateral (lado-lado) y sagital (adelante-atrás),
- los planos (vertical, horizontal y sagital), y
- las áreas: enfrente, atrás, lado derecho y lado izquierdo, arriba, en medio y abajo.

Para evitar confundirnos es necesario distinguir las áreas de los planos. Un plano se construye al unir dos dimensiones, de modo que los planos atraviesan nuestros ejes. Así construimos el plano vertical (una puerta) al unir la dimensión arriba-abajo con la dimensión lado-lado. El plano horizontal (una mesa) al unir la dimensión lado-lado con la dimensión adelante-atrás. Y el plano sagital (una rueda) al unir la dimensión adelante-atrás con la dimensión arriba-abajo. Pero cuando pensamos en el área de adelante tenemos que mover con nuestros brazos (trasladarnos) la puerta hacia enfrente; de igual forma nuestra área de atrás aparece al mover la puerta hacia atrás. Las áreas de adelante y atrás enmarcan la dimensión sagital cambio, el área de arriba supone mover la mesa hacia arriba y el área de abajo implica mover la mesa hacia abajo. Estas áreas enmarcan la dimensión vertical. Las áreas de los lados exploramos si movemos la rueda hacia un lado y otro. Estas áreas enmarcan la dimensión lateral. Así, el plano se explora siguiendo la línea que une las dos dimensiones, en tanto que el área permite ampliar la exploración a todas las direcciones en que se despliega el plano.



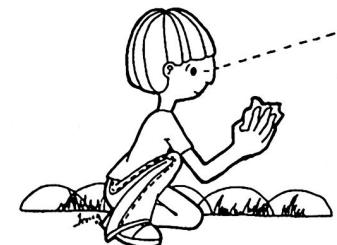
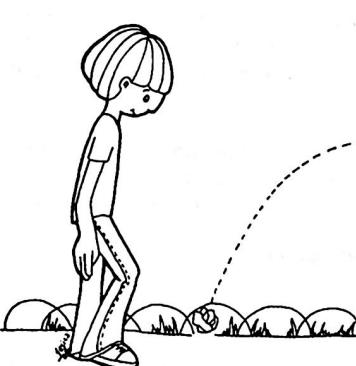
Exploración área de arriba



Exploración área de enfrente



Exploración en el área de

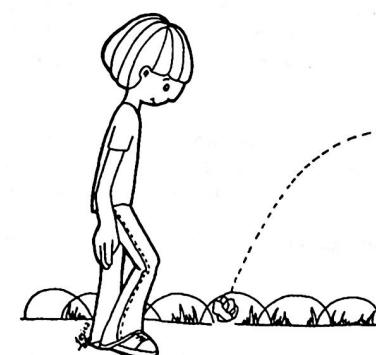


El concepto de dirección sólo se refiere al espacio parcial o kinesfera; el espacio total lo exploramos con el desplazamiento. Ahora bien, como siempre nos llevamos nuestra kinesfera, al desplazarnos también usamos direcciones. Los planos suponen la unión de dos dimensiones. Y las áreas enmarcan los extremos de cada dimensión: lo que supone un despliegue de los planos en diferentes direcciones.

Reúnete con tres compañeros. Exploren los niveles, las dimensiones, los planos y las áreas. Piensen en alguna motivación para cada una de las exploraciones, por ejemplo: alcanzar una fruta de un árbol, dibujar en el aire la silueta de un amigo, agacharse a tomar agua del río. Expliquen por escrito por qué cada exploración realizada corresponde a cada concepto estudiado.

Construyan una frase o secuencia de movimiento utilizando los conceptos relacionados con el espacio. Organicen en acciones los siguientes conceptos y entretejan uno con otro de modo que se produzca un efecto de organicidad (que un movimiento surja uno de otro): desplazamiento + dirección + pausa activa + desplazamiento.

Piensen en alguna motivación para ejecutarla, por ejemplo: comiencen paseando por el parque en un desplazamiento sin rumbo; de pronto, ven caer un papelito al piso y se agachan (nivel bajo) para recogerlo, ahí mismo, en pausa activa,leanlo sorprendidos, levanten la cabeza y diríjanse en camino recto hacia la persona que lo aventó.



Enriquezcan la frase con duración y dinámica (grado de energía corporal): el desplazamiento sin rumbo ejecútelo en 8 tiempos con energía liviana o leve, la dirección en 3 tiempos con energía delicada, la pausa activa en 5 tiempos y el camino recto en otros 8 tiempos con energía firme. Repítanla ritmicamente y busquen una música lenta de 4/4 para acompañarla.

Crean otra frase de movimiento en que utilicen, además de desplazamiento, dirección y pausa activa, algún concepto relacionado con las posibilidades anatómicas (flexión, extensión o

rotación). Busquen una motivación para interpretarla. Designen a cada movimiento una duración y una dinámica. Repítanla rítmicamente hasta que la ejecuten con fluidez. Busquen una música para acompañarla. Procuren que la duración, la dinámica y la música estén acordes con la motivación elegida. Preséntela ante el grupo.

c) Conceptos relacionados con la gravedad

Sigamos revisando ahora los conceptos y acciones relacionados con la gravedad: soporte, salto, equilibrio y caída. Estos conceptos nos permiten experimentar de diversas formas gravedad: descubrir las múltiples maneras de sostener nuestro cuerpo, explorar diferentes formas de vencer la gravedad saltando, encontrar otras posibilidades de equilibrarnos y ensayar movimientos que causen la sensación de pérdida del equilibrio.

El concepto de **soporte** se refiere a las posibilidades de cambiar los apoyos. Nuestra relación con la gravedad nos obliga a estar siempre apoyados sobre algo: los pies, las caderas, tronco. Continuamente modificamos nuestros soportes: acostados cambiamos el apoyo de lado al otro, al caminar cambiamos el apoyo de un pie a otro, si hemos permanecido mucho tiempo sentados, para descansar cambiamos el apoyo de una a otra cadera.

Experimenta cambiar el soporte en un solo pie, en una cadera, en las dos rodillas, en los pies y la cabeza, en las dos manos y los dos pies. Observa que podemos tener soportes uno, dos, tres o más puntos de nuestro cuerpo.

El **salto** nos permite dejar el piso y regresar a él, conlleva la pérdida momentánea del soporte. Como tenemos dos pies podemos saltar sólo de 5 formas: de un pie al mismo pie, de un pie a otro, de dos pies a dos pies, de un pie a dos y de dos pies a uno.

Practica todos los tipos de salto. Luego reúnete con tres compañeros, piensen en alguna motivación para interpretar estos saltos.

El concepto de **equilibrio** está relacionado con una sensación interna, que se despierta cuando al movernos el centro de gravedad se desplaza y necesitamos hacer contrapeso para evitar caernos. Esta sensación se produce si procuramos desplazar nuestra energía corporal hacia arriba, como si alguien nos tomara un mechón de cabello y nos jalara hacia arriba, en lugar de concentrarnos en el punto de apoyo.

Experimenta con esta sensación sobre diferentes puntos de apoyo, que signifiquen un reto su equilibrio: sobre los metatarsos, sobre un pie, sobre las caderas sin apoyo de los pies o manos.

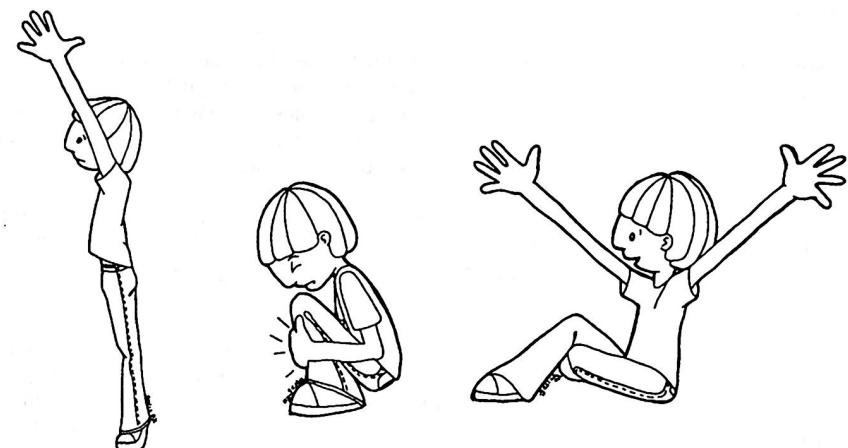
La **caída** implica la pérdida del control del equilibrio; puede ser una caída total o bien una caída ligera, en que el equilibrio se pierde momentáneamente, pero logra recuperarse.

En equipo, inventa con tus compañeros alguna situación en la que hayas perdido el control completo del equilibrio. Escenifíquenla. Inventen otra donde recuperen el equilibrio en el último momento. Actúenlo.

Bien, piensen en una frase o secuencia de movimiento que combine estos conceptos. Por ejemplo: Equilibrio + caída + pausa activa + cualquier soporte + salto.

La pueden ejecutar apoyándose en la siguiente motivación: están en la orilla de una barranca y tratan de alcanzar una rama para cruzarla por lo que elevan los talones para quedar sobre los metatarsos. Repentinamente algo les pica en la pierna y se caen por el dolor; en el suelo.

pausa activa, muestran gestos de dolor, pero evitan moverse, porque pueden caer al precipicio; lentamente cambian de soporte y siéntense sobre sus caderas, apoyando los pies en el suelo y con los ojos cerrados. Abran los ojos sorprendidos y den un salto de alegría, porque todo fue una pesadilla!



Enriquezcan la frase con duración y dinámica: experimenten el equilibrio en 4 tiempos con energía leve, la caída en 1 tiempo con energía pesada, la pausa activa en 3 tiempos, el soporte en tres tiempos y el salto en 1 tiempo con energía leve. Repítanla rítmicamente y busque una música de 3/4 de velocidad media para acompañarla.

Crean una frase de movimiento más en que utilicen los conceptos y acciones explorados: posibilidades anatómicas (flexión, extensión, rotación), espacio (desplazamiento, dirección), gravedad (soporte, salto, equilibrio y caída) y gestos. Pero ahora procedan al revés, primero piensen en una motivación o tema de actualidad o interés para ustedes, y luego seleccionen los conceptos que mejor describan sus ideas. Den a cada movimiento una duración y una dinámica. Repitan rítmicamente la frase hasta que la ejecuten con fluidez. Busquen una música para acompañarla. Procuren que la duración, la dinámica y la música estén acordes con la motivación elegida. Preséntela ante el grupo.

d) Calidades del movimiento

Sigamos ahora con la creación de frases a partir de la exploración de las *calidades de movimiento* y en especial de la dinámica o uso de la energía. En el bloque 1 revisamos los factores que componen el movimiento: tiempo, espacio, energía y flujo. Ahí aprendimos que la calidad del movimiento surge de la combinación de estos elementos. Recordemos rápidamente cada uno de ellos.

Al explorar el **tiempo** descubrimos una experiencia interna, subjetiva, de la duración ante la cual podemos asumir una actitud de indulgencia, de la cual surge la sensación de que el movimiento es interminable, sostenido. O bien tomamos una actitud de urgencia, que produce una sensación de prisa por concluir algo, por lo que la ejecución de nuestros movimientos será súbita, breve.

Experimenten con alguna de las acciones estudiadas una duración sostenida y luego con una duración súbita. Observen cómo la actitud de cada quien varía en relación con las actitudes. Los que tienden a moverse siempre rápido, tienen dificultad para asumir una actitud indulgente; en cambio los de movimientos más pausados, tienen dificultad para asumir una actitud de urgencia.

Repasemos ahora el factor **espacio**. Aquí descubrimos que cada quien tiene una actitud ante espacio que le rodea, que depende de la atención hacia algún punto específico. Cuando tenemos una actitud multifocal, abarcadora del espacio que nos rodea, nuestra atención indirecta, **flexible**. En cambio, cuando centramos nuestra atención en un solo punto al cual nos dirigimos, nuestra actitud con el espacio es directa, puntual, exacta.

Piensen en alguna motivación para desplazarse o dirigirse hacia un punto específico del espacio y otra, en la que no tengan punto fijo y sólo disfruten del espacio a su alrededor. Ahora combinen cada una, primero con una duración sostenida y luego con una duración súbita. Observen la diferencia de las sensaciones.

Finalmente recordemos el factor **energía**. Al explorar este factor encontramos en principio dos posibilidades: **peso** y **fuerza**. El uso de la energía para vencer o ceder a la fuerza de gravedad lo denominaremos **peso**. Para experimentar la sensación de ingratidez necesitamos una energía liviana: **leve** o **muy leve**; en cambio cuando cedemos a la gravedad experimentamos una energía **pesada** o **muy pesada**. Inventen algunas motivaciones para lograr la sensación levedad o pesadez. Por ejemplo, imaginen que se convierten en una burbuja de jabón o bien un saco de piedras.

También utilizamos energía para mover los músculos, a esta posibilidad la llamaremos **fuerza**. Cuando incrementamos ligeramente la fuerza muscular, utilizamos una energía **delicada**, pero si utilizamos al máximo nuestra fuerza la energía será **firme**. En cambio, cuando disminuimos tensión muscular, la energía es **relajada** y si la soltamos por completo, quedamos **guangos**. Inventen alguna motivación en que experimenten los cuatro grados de energía en relación con la fuerza: delicado, firme, relajado, guango. Por ejemplo, jueguen a yo soy: un soldado plomo, una gacela, un gato descansando, un muñeco de trapo.

Experimenten diferentes combinaciones de estos factores y produzcamos calidades. Piensan que en el proceso creativo de la danza esta calidad es producida intencionalmente de acuerdo con lo que deseamos experimentar y comunicar.

Comiencen contrastando las calidades. Ejecuten algún movimiento (por ejemplo, desplazamiento) con la siguiente calidad: energía firme, espacio directo y tiempo súbito. Ahora repitanla con la calidad contraria: energía relajada, espacio indirecto y tiempo sostenido.

Experimenten con otra acción. Ejecuten una flexión; háganlo con energía firme, espacio indirecto y tiempo súbito. Repitanla con la calidad contraria: energía relajada, espacio directo y tiempo sostenido. Inventen una motivación con la que puedan experimentar estos contrastes. Continúen explorando con otras acciones y calidades.

Exploren las calidades que resultan de modificar sólo uno de los factores. Selecciónen alguna acción básica y exploren los grados de energía. Empecemos con los grados de fuerza: firme, delicado, relajado y guango. Repitan la experiencia, pero ahora exploren los grados de peso: muy leve, leve, pesado y muy pesado. Mantengan los otros factores iguales, tal como muestra en el cuadro siguiente.

Energía en relación con la fuerza	Energía en relación con el peso:
1. firme, directo, sostenido;	1. muy leve, directo, sostenido;
2. delicado, directo y sostenido;	2. leve, directo, sostenido;
3. relajado, directo, sostenido;	3. pesado, directo, sostenido;
4. guango, directo, sostenido.	4. muy pesado, directo, sostenido.

Experimenten con calidades cambiando dos factores. En equipo, elijan una acción y ejecútenla con la siguiente secuencia de calidades. Firme, directo, sostenido y luego cambien dos de los factores, por ejemplo: firme, indirecto, súbito. Piensen en otra acción y otra combinación en que modifiquen dos factores. Recuerden que en el factor energía pueden utilizar los grados de fuerza o bien los de peso.

Piensen en algún tema de interés. Busquen algunas ideas para traducir el tema a movimiento. Por ejemplo, si analizan la problemática de la drogadicción, una primera relación la encontramos en los cambios que sufren los drogadictos en su estado de ánimo (por ejemplo, cuando desean la droga, cuando están en el "pasón" y cuando pasó el efecto). Entre otros, se reconocen: irritabilidad, desgano, indiferencia, apatía, hostilidad, depresión. ¿Con qué calidades de movimiento podemos interpretar un estado emocional irritable? Tal vez con movimientos firmes, indirectos y súbitos. Hagan un desplazamiento en que al mismo tiempo realicen gestos con los brazos sintiéndose irritables. ¿Y el desgano? Tal vez con movimientos relajados, indirectos, sostenidos. Realicen la misma caminata sintiendo desgano.



Foto: Christa Cowrie, "Sin salida", en *La vida de la escena: la escena de la vida. Obra fotográfica*, México, INBA/CENIDI-Danza, 2005.

Crean una frase de movimiento en que entretejan los movimientos con que tradujeron **los** estados de ánimo por los que atraviesa un drogadicto. Selecciónen las acciones y calidad adecuadas. Este tema es un ejemplo, pero pueden elegir algún otro y seguir el procedimiento anterior.

2.2 Desarrollo de danzas creativas con elementos del movimiento preasignados

Elaboremos un trozo de danza que deberá tener principio, desarrollo y final. Un trozo de danza está compuesto por varias frases de movimiento entrelazadas una con la otra, relacionando entre sí los momentos señalados. Y como ya saben una frase de danza está compuesta por una serie de movimientos o acciones entrelazados orgánicamente (una surge de la otra, una permite la realización de la otra), en número indeterminado, a los que se dota de una duración y de sentido.

Las actividades anteriores nos prepararon para elaborar frases de movimiento creativas en que combinamos las acciones básicas y luego les dimos un sentido. Ahora buscaremos elaborar nuestras frases considerando desde el principio un tema con una estructura básica: comienza, se hace algo y se concluye.

Pensemos simplemente en un riachuelo que se convierte en un gran río y desemboca en una catarata que alimenta un lago. O bien en un día normal: nos levantamos, desayunamos, vamos a la escuela, hacemos la tarea y nos vamos a dormir. O lo que hacen los felinos para cazar: acechan la presa, la atrapan y se la comen. O una cita amorosa: llegada, encuentro, partida. Con estas ideas o alguna otra que inventen, improvisen algunos movimientos; para hacerlos piensen en acciones concretas.

Antes de comenzar revisemos algunas recomendaciones para elegir el tema. Para saber si tema es apropiado para crear una danza, lo primero que debes hacer es **imaginar acciones** que pueden usarse para expresarlo. Esto es muy importante porque el lenguaje de danza es el movimiento, si no encontramos algunos movimientos que nos permitan comunicar el tema, quiere decir que ese tema no sirve para crear un trozo de danza. La danza tiene vocabulario propio y no podemos forzarlo. El tema ideal es el que nos invita a movernos, casi sin pensarlo (Humphrey, 1981).

Reúnete en un equipo de tres compañeros. Piensen en un tema de su interés y hagan prueba: inventen las acciones. Luego ordenen las acciones en una secuencia narrativa: tenga: principio, desarrollo y conclusión. Escriban la secuencia y las acciones.

Principio: _____

Desarrollo: _____

Conclusión: _____

Elaboren una primera frase para el principio de la historia. Cuiden que la frase también tenga secuencia narrativa. Por ejemplo, si tomo el tema de la cita amorosa, en esta primera frase

puedo realizar la siguiente secuencia: con un desplazamiento nervioso llego al lugar pactado, observo el reloj, me siento en una banca, saco un libro para leer, no me concentro y dejo la lectura, me quedo pensativo y de pronto siento que alguien toca mi hombro. Observa cómo las acciones están entrelazadas y todas dan un sentido.

No olviden que estamos haciendo danza, no mímica, lo que significa que debemos procurar que nuestros movimientos no describan todos los detalles, por el contrario, el reto es encontrar movimientos capaces de condensar muchas acciones. La danza debe ser sintética, "breve, incisiva, irritante, hasta tal punto que nos quedemos sin aliento" (Humphrey, 1981:78).



Foto: Christa Cowrie, "Ballet Nacional de México", en *La vida de la escena: la escena de la vida. Obra fotográfica*, México, INBA/CENIDI-Danza, 2005.

Ahora incorporemos el **punto elevado**. Este punto elevado indica la parte más importante de la frase para quien lo percibe. Aquí es donde los usos de tiempo, espacio y energía cobran peculiar importancia, porque el punto elevado supone un cambio, un matiz en el movimiento: una calidad.

El punto elevado no tiene que usarse en todas las frases. Escoge cuál de las frases de movimiento muestra un momento muy importante de la historia y usa el punto elevado para mostrarlo a tu público.

Experimenten con el punto elevado. Retomen su primera secuencia e incluyan el punto elevado para marcar su importancia. Usen la dinámica (o grados de la energía): el peso (muy leve, leve, pesado, muy pesado) y la fuerza (firme, delicado, relajado, guango). O bien utilicen el **acento**, que estudiamos en el bloque pasado. Recuerden que el acento es un incremento súbito de la energía, que puede ser fuerte si la energía es mucha o suave si la energía es poca. Usamos un acento fuerte cuando damos un golpe, un puñetazo, una palmada, y coincide con el final de una

acción. En cambio, un acento suave puede servir de impulso para iniciar algún movimiento que nos cuesta un poco de trabajo o bien cuando reaccionamos ante un toque de alguien que nos sorprende, a la mitad de una acción para darle un ligero cambio, o bien al final para marcar una conclusión, pero que no es definitiva.

Ejecuten su frase de movimiento, elijan la acción a la que darán importancia. Repítanla una vez con un acento fuerte o suave en el momento elegido. Repítanla una vez más, pero ahora prueben con algún otro elemento de la dinámica, variando la duración del mismo.

También la duración puede ayudarnos a producir el punto elevado. Un movimiento súbito breve, contrastado con un movimiento sostenido, puede generar la expresión deseada. Experimenten en su frase con la duración.

En el tema anterior trabajamos con las calidades de movimiento (que surgen al combinar tiempo, espacio y energía), de modo que pueden experimentar de igual forma con los cambios de calidad para generar el punto elevado.

Ahora podemos continuar creando nuestro trozo de danza. Ya tienen una primera frase elaborada para el inicio. Sigan con el desarrollo en el que pueden elaborar dos o tres frases (dependiendo de las acciones que hayan previsto). Procuren utilizar al máximo el espacio, para lo cual conviene incluir en sus frases desplazamientos y exploraciones con el concepto dirección. Si tienen tres frases en el desarrollo en una incluyan los desplazamientos y en la otra exploraciones con el concepto de dirección. No olviden darle duración a los movimientos dinámica para dar el sentido deseado. Para la fase del final o conclusión. Prueben diferentes finales y observen la fuerza que adquiere o pierde de acuerdo con el desenlace propuesto.

Busquen una música adecuada a la motivación y calidad de su danza. Recuerden que música tiene una participación muy activa en la producción del sentido de la obra, de manera que tienen que utilizarla y llenar la música con los movimientos y no dejarla como fondo o mero ambientación: es necesario que bailen con la música.

Para que logren una buena interpretación, primero repitan una secuencia y cuando hayan logrado ejecutarla con fluidez y con la calidad deseada, líguenla con la segunda. Repitan ambas secuencias hasta que sientan la organicidad de los movimientos (donde unos surgen de otros). Continúen así hasta que concluyan su trozo de danza. Luego presentenla ante el grupo que los compañeros expresen lo que la danza les muestra.

Actividades Sugeridas

Temas	Actividades
2.1 Creación colectiva de diferentes secuencias de movimientos con temas propuestos por el grupo.	<ul style="list-style-type: none"> Trabajo en grupo. Calentamiento. Elaboración en pequeños grupos de frases de movimiento en que utilicen las acciones básicas, Enriquecidas por duración y dinámica. Exploración de las calidades de movimiento a partir de la combinación de los factores de movimiento y sus contrastes. Elaboración en pequeños grupos de frases de movimiento, a partir de un tema, utilizando los conceptos aprendidos para "traducir" sus ideas. Interpretación de las frases creadas ante los compañeros y comentarios del grupo acerca de la frase. Ejercicio final de enfriamiento.
2.2 Desarrollo de danzas creativas, con elementos del movimiento preasignados.	<ul style="list-style-type: none"> Trabajo en grupo. Calentamiento. Elección del tema de interés. Elaboración de la secuencia narrativa con principio, desarrollo y final. Creación de frases de movimiento. Exploración con el punto elevado. Articulación de las frases de movimiento hasta la creación del trozo de danza. Presentación ante el grupo. Apreciación y sugerencias por parte del grupo. Ejercicio final de enfriamiento.

Desarrollo de las actividades sugeridas:

2.1 Creación colectiva de diferentes secuencias de movimientos con temas propuestos por el grupo.

Trabajo en grupo. Calentamiento. Elaboración en pequeños grupos de frases de movimiento en que utilicen las acciones básicas, Enriquecidas por duración y dinámica. Exploración de las calidades de movimiento a partir de la combinación de los factores de movimiento y sus contrastes. Elaboración en pequeños grupos de frases de movimiento a partir de un tema, utilizando los conceptos aprendidos para "traducir" sus ideas. Interpretación de las frases creadas ante los compañeros y comentarios del grupo acerca de la frase. Ejercicio final de enfriamiento.

(Se sugiere emplear de dos a cuatro horas para completar la actividad; es necesario considerar un tiempo mínimo 15 minutos para el calentamiento y de 5 a 10 minutos de enfriamiento en

cada sesión de dos horas). En el espacio indicado por el maestro, con el grupo en su totalidad, realiza el calentamiento. Recuerden iniciar con un ejercicio en el que experimenten la postura correcta del cuerpo. Luego, realicen flexiones, extensiones, rotaciones, desplazamientos, cambios de soporte, equilibrios y pequeños saltos. Utilicen en las flexiones, extensiones, rotaciones y equilibrios una música lenta y en los desplazamientos, cambios de soporte pequeños saltos, música más rápida.

1. Recuerden individualmente las acciones básicas y exploren brevemente con algunas motivaciones las siguientes familias de conceptos y sus acciones correspondientes: flexión, extensión, rotación, desplazamiento, dirección, soporte, salto, equilibrio, caída pausa activa.
2. Compartan con sus compañeros las frases de movimiento con que exploraron las direcciones y los niveles. Escojan alguna de las frases y enriquezcanla con la participación de todos o bien elaboren una nueva tomando movimientos de todas las frases. Aquí el reto será pensar en una motivación que articule todos los movimientos les dé un sentido. Denle una calidad a la frase utilizando en los movimientos la energía (peso o fuerza), el tiempo (súbito o breve), el espacio (directo o indirecto) y el flujo (libre o contenido), de acuerdo con la motivación. Y repítanla hasta que logren ejecutarla con fluidez.
3. Presenten ante el grupo la frase de movimiento y reciban los comentarios que ayuden mejorar la interpretación de la frase.
4. Evalúen los resultados de la actividad y la forma de trabajo de los equipos.
5. Realicen una actividad de enfriamiento, siguiendo los ejemplos expuestos en la secuencia 1 del bloque 2, o bien creen otros.

2.2 Creación colectiva de diferentes secuencias de movimientos con temas propuestos por el grupo.

Trabajo en grupo. Calentamiento. Elección del tema de interés. Elaboración de la secuencia narrativa con principio, desarrollo y final. Creación de frases de movimiento. Exploración con el punto elevado. Articulación de las frases de movimiento hasta la creación del trozo de danza. Presentación ante el grupo. Apreciación y sugerencias por parte del grupo. Ejercicio final de enfriamiento.

(Se sugiere emplear de cuatro a ocho horas (dos a cuatro sesiones) para completar la actividad; es necesario considerar un tiempo mínimo 15 minutos para el calentamiento y 5 a 10 minutos de enfriamiento en cada sesión de dos horas).

1. En el espacio indicado por el maestro, con el grupo en su totalidad, realiza calentamiento. Recuerden iniciar con un ejercicio en el que experimenten la postura correcta del cuerpo. Luego, realicen flexiones, extensiones, rotaciones, desplazamientos, cambios de soporte, equilibrios y pequeños saltos. Utilicen en las flexiones, extensiones, rotaciones y equilibrios una música lenta y en los desplazamientos, cambios de soporte y pequeños saltos, música más rápida.
2. Reunidos en un equipo de tres compañeros, elijan un tema de su interés. Tradúzcanlo acciones y elaboren una secuencia narrativa que incluya principio, desarrollo y final. Creen la primera frase del principio, consideren también una estructura de principio, desarrollo y final.
3. Creen otra frase en la que exploren el punto elevado, utilizando acentos o énfasis, duración o contrastando calidades.
4. Creen las frases necesarias para dar a su trozo de danza la estructura básica: principio, desarrollo y final. Cuiden que la dinámica y duración utilizada produzca el efecto deseado. Busquen la música adecuada a la motivación y calidad de los movimientos creados.

5. Repitan cada frase de movimiento hasta que logren fluidez en su ejecución, luego articúlenla con la siguiente frase y repitan ambas secuencias hasta que logren fluidez, pero también organicidad (que los movimientos surjan uno de otro). Sigan con este procedimiento hasta completar la danza. Utilicen la música no como fondo, sino como parte fundamental del sentido que deseen comunicar y bailen con ella.
6. Presenten ante el grupo su trozo de danza y reciban los comentarios que les ayuden a mejorar la interpretación.
7. Evalúen los resultados de la actividad y la forma de trabajo de los equipos.
8. Realicen una actividad de enfriamiento, siguiendo los ejemplos expuestos en la secuencia 1 del bloque 2 o bien creen otros.

Autoevaluación

1. En equipo, elabora una frase de movimiento con las acciones básicas. Busca una motivación para interpretarla, dale una duración y una dinámica. Interprétila.
2. Elabora una frase de movimiento en que combines los factores de movimiento y produzcas una dinámica. Busca una motivación para interpretarla, dale una duración y una dinámica. Interprétila.
3. Piensa un tema de tu interés. Tradúcelo a movimiento seleccionando las acciones que mejor describen el tema. Dale una duración y una dinámica. Interprétila.
4. Elabora un trozo de danza siguiendo la estructura básica aprendida: principio, desarrollo y final.

Materiales de apoyo

Temas	Material sugerido	Sugerencias de uso
2.1 Creación colectiva de diferentes secuencias de movimientos con temas propuestos por el grupo.	Videos y películas en los que se muestren distintos tipos de danza: clásica, contemporánea, ritual, popular, etcétera.	Observar los videos y analizar las frases de movimiento. Discutir en grupo qué se expresa a través de la danza, cómo determinados movimientos manifiestan distintas ideas y estados de ánimo. Recrear algún fragmento observado. Tomar el tema como referente y hacer una propuesta distinta de movimiento.
2.2 Desarrollo de danzas creativas, con elementos del movimiento preasignados.	Libro digital. <i>Desarrollo de la creatividad por medio del movimiento y la danza</i> , de Ferreiro y Lavalle. Libro: <i>El acto íntimo de la coreografía</i> , de Blom, Lynne Anne y Chaplin, L. Tarin.	Enriquecer las exploraciones, profundizar en las acciones básicas, buscar ideas para la creación de frases de movimiento.
	Libro: <i>La composición en la danza</i> , de Doris Humphrey.	Ideas para crear frases con la estructura básica: principio, desarrollo y fin.

Glosario

Dinámica: grado de energía que utilizamos en un movimiento y permite matizarlo en relación con los otros movimientos.

Frase de danza: una serie de movimientos entrelazados orgánicamente (donde uno surge de otro, uno permite la realización del otro), en número indeterminado, a los que se les dota de una duración y de un sentido.

Organicidad: efecto que se produce cuando un movimiento surge del otro.

Trozo de danza: varias frases de movimiento entrelazadas una con la otra, pero con un sentido.

Bibliografía

- Blom, Lynne Anne y Chaplin, L. Tarin, *El acto íntimo de la coreografía*, México, INBA/CENIDI-Danza, serie de Investigación y Documentación de las artes. Segunda época, 1996.
- Durán, Lin, *Manual del coreógrafo*, México, INBA/CENIDI-Danza, Serie de Investigación y documentación de las artes. Segunda época, 1993.
- Castañer Balcells, Marta, *Expresión corporal y danza*, Barcelona, INDE, 2000.
- Durán, Lin, *La humanización de la danza. Manual del coreógrafo, Danza. Caleidoscopio de la forma artística*, México, CONACULTA/INBA/CENART/CENIDI-Danza José Limón, Biblioteca Digital, 2006.
- Ferreiro, Alejandra y Lavalle, Josefina, *Desarrollo de la creatividad por medio del movimiento la danza. Paquetes didácticos*. México, CONACULTA/INBA/CENART, Biblioteca Digital CENIDI-Danza, 2006.
- Harf, Ruth, Kalmar, Débora y Wiskitski, Judith, "La expresión corporal va a la escuela", en Akoschky, Judith, et al., *Artes y escuela. Aspectos curriculares y didácticos de la educación artística*, Buenos Aires, Paidós, 1998.
- Humphrey, Doris, *La composición en la danza*, México, UNAM, 1981.
- Kalmar, Déborah, *Qué es la expresión corporal. A partir de la corriente de trabajo creada por Patricia Stokoe*, Buenos Aires, Lumen, 2005.
- Laban, Rudolf, *Danza educativa moderna*, México, Paidós, 1989.
- Schinca, Marta, *Psicomotricidad, ritmo y expresión corporal*, Barcelona, CissPraxis, 2003.
- _____, *Expresión corporal. Técnica y expresión del movimiento*. Barcelona, CissPraxis, 2002.

Secuencia de aprendizaje



Importancia de la danza como parte de la vida de una persona y de una sociedad.

Propósito

Reconocer la importancia de la danza como parte de la vida de una persona y de una sociedad.

Temas

3. Importancia de la danza como parte de la vida de una persona y de una sociedad
 - 3.1 Argumentación sobre producciones dancísticas.
 - 3.2 La danza y la experiencia de grupo.
 - 3.3 Valoración de la danza en la formación de los sujetos.

Contenido

3.1 Argumentación sobre producciones dancísticas.

En la secuencia anterior trabajamos en diversas frases de movimiento y en la creación de un trozo de danza. Ahora analizaremos si los efectos que produce la danza en el espectador son los esperados por los creadores. Reúnete con tus compañeros de equipo con quienes creaste tus frases de movimiento y tu trozo de danza. Presenten una vez más ante el grupo el trozo de danza creado.

Al terminar las presentaciones de todos los equipos del grupo, elige la danza que más te haya gustado y responde, de manera individual, el siguiente cuestionario:

1. ¿Cuáles fueron las razones para tu elección de la danza? Si sólo te gustó, explica por qué.

2. Realiza una breve descripción de las acciones y calidades que predominan en la danza.

3. ¿Consideras que el uso del espacio parcial y total responde a la idea en torno a la cual se creó la danza? Argumenta tu respuesta.

4. ¿Crees que el uso de la energía corresponde con la idea que se pretende comunicar? Explica por qué.

5. Analiza si la duración y tempo (velocidad) de los movimientos favorecen el desarrollo de la idea principal de la danza.

6. ¿Consideras que la música, su tono, intensidad, duración y velocidad, tiene relación con los movimientos e idea de la danza? Argumenta tu respuesta.

7. En relación con la estructura básica (inicio, desarrollo, final), ¿consideras que hay un hilo conductor a lo largo de toda la historia?

8. ¿La estructura de la obra logró un efecto de totalidad o la danza está fragmentada? Ejemplifica.



Foto: Teófilo Martínez, *Rito y magia*, Alumnos de la Academia de la Danza Mexicana, Montaje Juan Piedras y Aída Martínez, Archivo personal de Alejandra Ferreiro Pérez, 1999.

Las preguntas anteriores nos sirven para valorar la obra misma. Ahora centra tu atención en la interpretación de los bailarines

1. ¿Los movimientos fueron ejecutados con organicidad (surgieron uno del otro)? Escribe un ejemplo para complementar tu respuesta.

2. ¿Fueron visibles las calidades de movimiento o la interpretación fue plana, sin contrastes de dinámica y velocidad?

3. ¿El grupo logró relación entre sus miembros o cada quien bailó por su lado?

Reúnete con algún compañero que haya escogido la misma danza que tú seleccionaste. Comparen sus respuestas y elaboren una nota periodística de la danza. Péguela en algún lugar visible del salón. Ahora lean las notas periodísticas de sus compañeros. Discutan en plenaria acerca de la objetividad y claridad lograda por todos para valorar una obra de danza.

3.2 La danza y la experiencia de grupo.

La danza es una excelente oportunidad para estrechar los lazos entre los miembros de un grupo. Recuerda que la danza con fines rituales, además de servir para comunicarse con las divinidades, sirve como forma de relación entre los miembros de la comunidad. ¿Pero cómo puede la danza hacer que surja una experiencia de comunidad en un grupo?

Al danzar, los bailarines se conectan uno con otro y se comunican con sus cuerpos. Esto produce una sensación de comunión grupal. El investigador y coreógrafo Rudolph Laban ha llamado a esta sensación "alegría del movimiento".

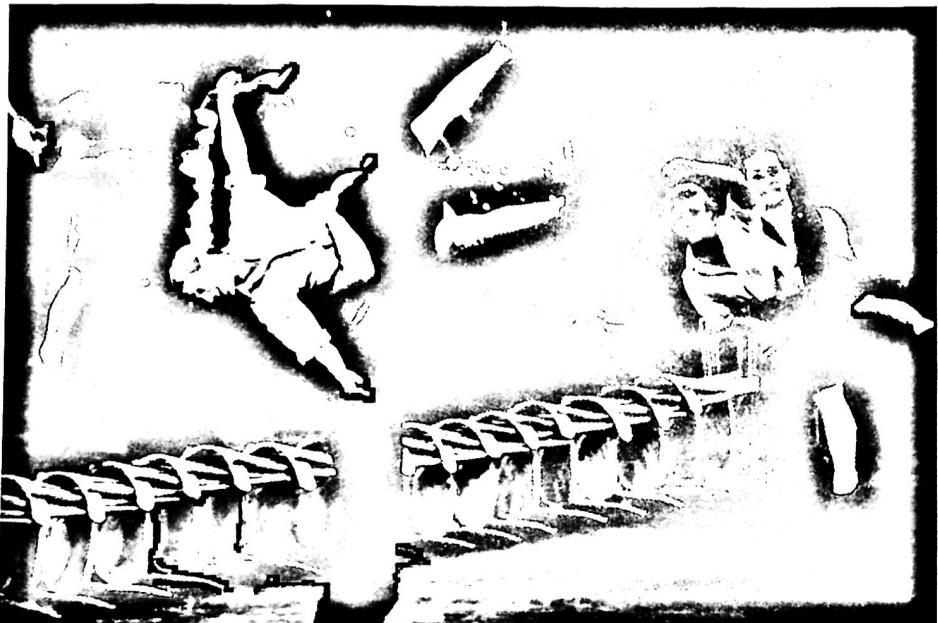


Foto: Christa Cowrie, "Carbone 14", en *La vida de la escena: la escena de la vida. Obra fotográfica*, México, INBA/CENIDI-Danza, 2005.

Esto no siempre ocurre, sólo cuando nuestro cuerpo se armoniza con los demás, es posible sentir la "alegría del movimiento". Una forma de buscarla es crear un coro de movimiento. El coro de movimiento es parecido a un coro musical, en el que cada cantante aporta su propio tono de voz, pero la armoniza con todo el coro. (Laban, cit. por, Ferreiro y Lavalle, 2006)

En un coro de danza, los participantes se organizan de acuerdo con sus preferencias de movimiento. El respeto a las preferencias personales fomenta la colaboración entre todos, pues todos contribuyen a la creación con su propio movimiento. Al mismo tiempo, cada bailarín coordina sus movimientos con los de todo el grupo.

Lo primero que haremos será identificar nuestras preferencias de movimiento, para lo cual experimentaremos los factores de movimiento: tiempo, espacio, energía y flujo. Y luego con las cualidades de movimiento a partir de la combinación de los tres factores.

Experimenta con el factor tiempo e identifica tu preferencia hacia ese factor. Al estudiar los factores del movimiento, reconocemos dos posibilidades de experimentar el tiempo. Una primera corresponde con nuestra actitud de indulgencia o urgencia hacia este factor, por lo que nuestros movimientos tienden a ser sostenidos o súbitos, según sea el caso. Realiza alguna acción básica (flexión, extensión, rotación, etcétera) con un tiempo sostenido. Repítela con un tiempo súbito. ¿Qué ejecución te hace sentir más cómodo? Para que estés seguro de tu preferencia, elige otra acción y ejecútala varias veces en tiempo sostenido y varias veces en tiempo súbito. Reflexiona acerca de tu experiencia e identifica tu preferencia hacia el tiempo:

Ahora sigue con el factor espacio. Recuerda que al experimentar con el espacio nos referimos a la atención que tenemos hacia algún punto específico. Identificamos dos posibilidades: una actitud multifocal, abarcadora del espacio, a la que denominamos indirecta y otra en que centramos nuestra atención en un solo punto, a la que denominamos directa. Ejecuta un camino recto y dirígete hacia un punto específico sin dudar, luego realiza un camino sin rumbo y sólo desplázate por el espacio sin poner atención a la dirección. ¿Con qué tipo de desplazamiento disfrutaste más? Ahora piensa en realizar una extensión, realízala tomando una dirección específica: arriba, al frente, al lado. Luego ejecútala sin tener punto de dirección al cual llegar y sólo disfruta de la extensión. ¿Con cuál te sentiste más cómodo? ¿Coincidio con tu elección anterior? Narra tu experiencia e identifica tu preferencia hacia el espacio:

Finalmente identifica tu preferencia hacia la energía. Para hacerlo aquí sólo nos referiremos al peso. Existen dos posibilidades para relacionarnos con la gravedad: al vencer la gravedad experimentamos una sensación de levedad y al ceder a ella experimentamos una sensación de pesadez. Ejecuta algún desplazamiento y realízalo con una sensación de ingratidez o falta de peso. Repítelo, pero ahora con una sensación de pesadez. ¿Cuál ejecución te hace sentir más cómodo? Para que estés seguro de tu elección, piensa en alguna otra acción, por ejemplo, el cambio de soporte y ejecútala utilizando las dos sensaciones. Escribe tu experiencia e identifica tu preferencia hacia la energía:

Ahora reúnanse primero en dos grandes grupos, de acuerdo con su preferencia hacia el tiempo. De un lado, los que prefieren el tiempo sostenido y de otro los que prefieren el tiempo breve, súbito. Ejecuten la siguiente secuencia: flexión, extensión, desplazamiento y rotación. Realícenla de acuerdo con su preferencia.

Formen cuatro grupos, los que se mueven muy rápido, los que se mueven rápido, los que ejecutan movimientos lentos y los que lo hacen muy lento. Experimenten con una frase de danza en que inicien los que ejecutan los movimientos más sostenidos, sigan los sostenidos, continúen los breves, y finalicen los que hacen los movimientos muy breves. Exploren otras posibilidades de realizar la frase o bien establezcan las duraciones y jueguen con ellas. Por ejemplo, los muy sostenidos ejecuten una flexión en 16 tiempos, a la vez que los sostenidos

ejecutan dos flexiones, cada una en ocho tiempos; los breves cuatro flexiones en cuatro, o sea, cuatro flexiones en los 16 tiempos; y los muy breves ocho flexiones cada una dos tiempos.

Jueguen con la duración pero respetando las preferencias personales. Si sienten la necesidad de realizar alguna subdivisión de un grupo para agregar otra velocidad, háganlo. Recuerden que se trata de ejecutar una frase de movimiento logrando la sensación de grupo, pero sin abandonar por ello la preferencia personal hacia el factor tiempo.

Realicen experiencias similares con el espacio y la energía. Luego creen entre todo el grupo una frase en que utilicen las preferencias de todos los miembros.

Luego, individualmente, reflexionen y escriban acerca de la experiencia vivida. Pueden utilizar las siguientes preguntas como guía.

- ¿Qué me gustó de la experiencia grupal?
- ¿Qué no me gustó?
- ¿Qué aprendí de mis compañeros?
- ¿Qué descubrí de mis propias preferencias de movimiento?
- ¿Qué descubrí de las preferencias de mis compañeros?
- ¿Por qué es importante lograr que en un grupo todos aporten su experiencia, sin por ello renunciar a sus propias sensaciones y sentimientos?
- ¿Lograron experimentar la alegría del movimiento? ¿En qué momento fue más notorio?

Reúnanse en plenaria y comenten su experiencia. Luego discutan sobre la importancia del grupo y su fuerza creativa en la danza.

3.3 Valoración de la danza en la formación de los sujetos.

Hagamos un alto en nuestro trabajo y analicemos qué ha ocurrido con nuestra clase de danza. Responde individualmente las siguientes preguntas.

¿Qué opinas sobre el hecho de que la clase de danza forme parte de las materias que estudias?

¿Crees que la clase de danza ha enriquecido en alguna forma tu formación y desarrollo personal? Ejemplifica.

¿Piensas que los ejercicios desarrollados en la clase de danza te han permitido mejorar tu postura y movilidad general?



Alumnas de la Academia de la Danza Mexicana. Archivo personal de Alejandra Ferreiro. 1998.

¿Consideras que las actividades creativas desarrolladas te han ayudado a mejorar en alguna forma tu actividad escolar? Comenta.

¿Cómo mejorarias tu clase de danza?

Si tuvieras que motivar a un amigo o familiar a que asistiera a una clase de danza, ¿qué le dirías?

¿En tu comunidad o barrio, la danza tiene algún lugar especial? Ejemplifica.

Reúnete en un equipo con tres compañeros. Discutan acerca de la importancia de la danza en la vida de los individuos y comenten acerca de cómo la danza ha enriquecido o no su desarrollo escolar y personal.

Preparen una encuesta en que puedan averiguar entre sus familiares y amigos cuál es su relación con la danza y qué beneficios puede o no aportar a los individuos. Pueden incluir preguntas como las siguientes.

- ¿Te gusta la danza?
- ¿Sabes bailar?
- ¿Qué tipo de danza te gusta?
- ¿Has asistido alguna función de danza?
- ¿Hay alguien de tu familia que sea buen bailador?
- ¿Consideras que bailar trae algún beneficio a los individuos?

Hagan una estadística, obtengan los porcentajes de respuesta de cada pregunta y diseñen los gráficos que muestren los resultados. Expóngalos ante el grupo.

En plenaria, discutan sus hallazgos y valoren cuál es la presencia de la danza en su comunidad.

Actividades Sugeridas

Temas	Actividades
3.1 Argumentación sobre producciones dancísticas.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ En equipos, presentar el trozo de danza. Individualmente, analizar la obra a partir de un cuestionario. En parejas, elaborar una nota periodística. En plenaria, discutir los criterios para valorar una obra de danza.
3.2 La danza y la experiencia de grupo.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Trabajo en grupo. Calentamiento. Identificar preferencias de movimiento y producir calidades de movimiento. Explorar con frases de movimiento en busca de la experiencia de comunión grupal. Reflexionar acerca de la experiencia de grupo. Discutir en plenaria acerca de la fuerza creativa del grupo.
3.3 Valoración de la danza en la formación de los sujetos.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Trabajo individual. Responder cuestionario. Trabajo en grupo. Compartir respuestas. Elaboración y aplicación de encuesta. Elaboración de estadísticas. Discusión en plenaria.

Desarrollo de las actividades sugeridas:

3.1 Argumentación sobre producciones dancísticas.

En equipos, presentar el trozo de danza. Individualmente, analizar la obra a partir de un cuestionario. En parejas, elaborar una nota periodística. En plenaria, discutir los criterios para valorar una obra de danza.

1. En grupos, recordar el trozo de danza creado en la secuencia anterior y presentarlo ante el grupo.
2. Individualmente elegir la danza que más haya gustado y responder el cuestionario que permite hacer juicios sobre la estructura de la danza y la interpretación de los bailarines.
3. En parejas, elaborar una nota periodística, a partir de las respuestas del cuestionario.
4. En plenaria, discutir acerca de los criterios para valorar una obra de danza.

3.2 La danza y la experiencia de grupo.

Trabajo en grupo. Calentamiento. Identificar preferencias de movimiento y producir calidades de movimiento. Explorar con frases de movimiento en busca de la experiencia de comunión grupal. Reflexionar acerca de la experiencia de grupo. Discutir en plenaria acerca de la fuerza creativa del grupo.

1. Todo el grupo busque un lugar en el que puedan realizar todos juntos el calentamiento. Recuerden iniciar con un ejercicio en el que experimenten la postura correcta del cuerpo. Luego, realicen flexiones, extensiones, rotaciones, desplazamientos, cambios de soporte, equilibrios y pequeños saltos. Utilicen en las flexiones, extensiones, rotaciones y equilibrios una música lenta y en los desplazamientos, cambios de soporte y pequeños saltos, música más rápida.
2. Individualmente, identificar las preferencias de movimiento, experimentando con los factores del movimiento: tiempo, espacio, energía y flujo. Realizar combinaciones de los tres factores para producir calidades de movimiento.
3. Primero en dos grupos y luego en cuatro, agrupados de acuerdo con las preferencias de tiempo, explorar con frases de danza en que utilicen tiempo, espacio y energía, la armonización de sus movimientos para experimentar la sensación de comunión grupal y la alegría del movimiento.
4. Individualmente, reflexionar y escribir acerca de la experiencia vivida.
5. En plenaria, comentar su experiencia y discutir acerca de la importancia del grupo y su fuerza creativa.
6. Evalúen los resultados de la actividad y la forma de trabajo de los equipos.

3.3 Valoración de la danza en la formación de los sujetos.

Trabajo individual. Responder cuestionario. Trabajo en grupo. Compartir respuestas.

Elaboración y aplicación de encuesta. Elaboración de estadísticas. Discusión en plenaria.

1. Individualmente responder el cuestionario con el que se analiza el valor formativo de la clase de danza.
2. En equipos, discutir acerca de la importancia de la danza en el desarrollo de los individuos.
3. Elaborar y aplicar una encuesta entre familiares y amigos los beneficios de la danza en la vida de los individuos.
4. Hacer una estadística con los resultados y presentarla ante el grupo.
5. Discutir en plenaria acerca de la presencia de la danza en su comunidad.

Autoevaluación

1. Elabora una nota periodística acerca de alguno de los trozos de danza vistos en clase.
2. Explica lo que significa la alegría del movimiento.
3. Escribe un breve ensayo acerca del valor de la danza en el desarrollo de los individuos, a partir de tu experiencia.

Materiales de apoyo

Temas	Material sugerido	Sugerencias de uso
3.1 Argumentación sobre producciones dancísticas.	Libro digital: <i>Dramaturgia del bailarín, Anatomía del crítico</i> , de Patricia Cardona.	Profundizar en los criterios para argumentar acerca de las producciones de danza.
3.2 La danza y la experiencia de grupo.	Libro digital. <i>Desarrollo de la creatividad por medio del movimiento y la danza</i> , de Ferreiro y Lavalle.	Profundizar en la importancia del grupo en la danza y su valor educativo.
3.3 Valoración de la danza en la formación de los sujetos.	Libro SEP: <i>Miradas al arte desde la educación</i> .	Profundizar en el valor educativo y formativo de la danza.

Glosario

Alegría del movimiento: experiencia que se produce cuando se logra la comunicación y la armonización de los movimientos de un grupo al bailar.

Bibliografía

- Cardona, Patricia, *Dramaturgia del bailarín, Anatomía del crítico*, México, CONACULTA/INBA, CENART, Biblioteca digital CENIDI-Danza, 2006.
- Castañer Balcells, Marta, *Expresión corporal y danza*, Barcelona, INDE, 2000.
- Dallal, Alberto, *El "dancing" mexicano*, México, SEP-Oasis, 1987.
- Durán, Lin, *La humanización de la danza. Manual del coreógrafo*, Danza. *Caleidoscopio de la forma artística*, México, CONACULTA/INBA/CENART/CENIDI-Danza José Limón, Biblioteca Digital, 2006.
- Ferreiro, Alejandra y Lavalle, Josefina, *Desarrollo de la creatividad por medio del movimiento y la danza. Paquetes didácticos*. México, CONACULTA/INBA/CENIDI-Danza José Limón, Biblioteca Digital, 2006.
- Harf, Ruth, Kalmar, Débora y Wiskitski, Judith, "La expresión corporal va a la escuela", en Akoschky, Judith, et al., *Artes y escuela. Aspectos curriculares y didácticos de la educación artística*, Buenos Aires, Paidós, 1998.
- Islas, Hilda (compiladora), *De la historia al cuerpo y del cuerpo a la danza*, México, CONACULTA/INBA, 2001.
- Kalmar, Déborah, *Qué es la expresión corporal. A partir de la corriente de trabajo creada por Patricia Stokoe*, Buenos Aires, Lumen, 2005.
- Laban, Rudolf, *Danza Educativa Moderna*, México, Paidós, 1989.
- Schinca, Marta, *Psicomotricidad, ritmo y expresión corporal*, Barcelona, CissPraxis, 2003.
- _____, *Expresión corporal. Técnica y expresión del movimiento*. Barcelona, CissPraxis, 2002.
- SEP, *Antología de danza*, México, Reforma de la Educación Secundaria, 2006.
- _____, *Miradas al arte desde la educación*, México, Biblioteca para la actualización del maestro, Serie Cuadernos, 2003.

EDUCACIÓN ARTÍSTICA

DANZA 1

Bloque 4

**Preparación para el montaje dancístico
(danza con fines rituales y sagrados)**

Secuencia de aprendizaje

Contexto sociocultural y características de la danza con fines rituales

Propósito

Indagar, observar y reflexionar acerca del contexto sociocultural y características de una danza con fines rituales.

Temas

1. Contexto sociocultural y características de una danza con fines rituales
 - 1.1 Ubicación de la danza en el contexto sociocultural.
 - 1.2 Características de la danza seleccionada.

Contenido

Sabemos de la riqueza cultural de nuestro país, pero tal vez no imaginamos que esa abundancia se ha expresado en cientos de danzas diseminadas en las diferentes regiones y estados de la república. Pues bien, lo que haremos en esta secuencia será acercarnos a esa riqueza y seleccionar una de las danzas con fines rituales para escenificarla y presentarla en nuestra comunidad educativa. En primer lugar, investigaremos sus antecedentes históricos y cómo se baila actualmente para que cuando aprendamos sus pasos y diseños coreográficos podamos interpretar con mayor facilidad su estilo.

Para que la investigación pueda realizarse con profundidad y los hallazgos tengan sentido, conviene que esta secuencia se estudie en paralelo con la siguiente secuencia de este bloque, en la que se prepara el montaje de la danza y se aprenden las pisadas y movimientos característicos.

1.1 Ubicación de la danza en el contexto sociocultural.

En el bloque dos planteamos una diferencia entre danza con fines rituales, danza con fines sociales y danza escénica. Revisa ese material y escribe una breve definición de danza con fines rituales:

En el bloque dos también realizaste una breve investigación acerca de una danza con fines rituales. Reúnete con todo el grupo y examinen el material producido por los equipos.

- Revisen que la información esté lo más completa posible de acuerdo con las preguntas que se sugirieron.
- Busquen material o artículos que ayuden a ilustrar sus características: música, videos, fotografías, indumentaria, parafernalia, instrumentos musicales o algún otro elemento de apoyo para que el grupo lo pueda observar.
- Recuerden alguna de las pisadas y repásenlas para presentarlas el día de la exposición.
- Ubiquen alguna de las festividades en que se baila y describanla brevemente.
- Hagan una pequeña exposición y muestra del material recabado. Identifiquen en un mapa de la república los lugares en que se realicen las danzas.
- Inviten a otro grupo de la escuela o bien a sus familiares a visitar la exposición.
- Hagan una breve encuesta con los visitantes acerca del interés que despierta.

Reunidos en plenaria, analicen la información y material recabados y elijan una danza, la que mayor motivación despierte en el grupo o bien de la que tengan más información y material, lo que puede facilitar su aprendizaje y escenificación. Aquí encontrarán algunas orientaciones acerca de la Danza de concheros (específicamente de pasos y trazos coreográficos), pero si están interesados, o su maestro o algún miembro de su comunidad conocen alguna otra danza, pueden seleccionar la que deseen.

Una vez elegida la danza que aprenderán, lo primero será investigar algunos datos del contexto sociocultural en que se desarrolla. Esta información nos ayudará a imaginar cómo han adaptado los habitantes los movimientos de su cuerpo al medio geográfico y cultural, adaptaciones que seguramente se mostrarán en los movimientos que realicen en sus bailes y danzas. Por ejemplo, si los habitantes de una región continuamente suben montañas, el peso de su cuerpo estará desplazado hacia el frente y el torso mostrará una inclinación hacia el frente. De manera que, si en lugar de imitar ciertas posiciones, experimentamos el peso del cuerpo como cuando subimos una montaña, es mucho más fácil que logremos adaptar nuestra interpretación al estilo de los habitantes de la región.

Reúnanse en cuatro equipos y cada uno elija uno de los aspectos que abajo se señalan. Busquen información sobre la danza elegida en libros, revistas, en Internet o por medio de entrevistas a danzantes o maestros que conozcan la danza.

A) Aspectos geográficos.

- ¿En qué región o regiones geográficas se baila? ¿Qué características geográficas tiene la región? Elaboren una ficha geográfica en la que describan la región: altitud, latitud, vientos, lluvias, orografía, hidrografía, flora, fauna, etcétera.

B) Aspectos socioeconómicos.

- ¿Cuáles son los grupos indígenas que habitan la región? ¿Qué lengua predomina? Elaboren una breve descripción de las características e historia de la etnia predominante.

C) Aspectos culturales.

- ¿Cuáles son las festividades más importantes? ¿Qué tradiciones existen en torno a ellas? ¿Hay mitos o leyendas? ¿Qué características relevantes tienen los ritos? Elaboren una ficha de tradiciones, mitos y leyendas.
- Además de la danza, ¿qué otras actividades artísticas desarrollan los pobladores y qué relación tienen con la danza? Elaboren una ficha de actividades artísticas y culturales de la región.



Foto: Christa Cowrie. "Viacrucis Tarahumara", en *La vida de la escena la escena de la vida. Obra fotográfica*, México, CONACULTA/INBA/CENART/CENIDI-Danza, 2005.

D) Antecedentes históricos de la danza.

- ¿Desde cuándo se baila la danza? ¿En dónde se ha bailado?
- ¿Quiénes la han bailado y por qué?
- ¿Para qué la bailan?
- ¿Existe alguna anécdota de su creación? ¿Tiene algún significado su nombre?
- ¿Cuál es el tema de la danza?
- ¿Qué cambios significativos ha sufrido la danza?
- ¿Han existido momentos en que se ha dejado de bailar? ¿Cuáles han sido las causas? ¿Ha tenido períodos de mayor o menor esplendor?
- ¿De qué manera se ha conservado la danza?
- ¿Cuándo fue fundado el grupo que la conserva?
- ¿Cuáles son las fiestas en las que se baila?

Organicen e ilustren la información obtenida para presentarla ante el grupo. Y luego, entre todos, elaboren una ficha geográfica, socioeconómica y cultural de la danza y una breve reseña histórica de la misma, utilizando los datos aportados por todos los equipos.

Discutan acerca de la situación económica, social y cultural de los danzantes y de la comunidad en que se desarrolla la danza.

1.2 Características de la danza seleccionada.

Una vez seleccionada la danza es necesario conocer algunas de sus características, así como las especificidades de la versión que aprenderán; por lo que conviene que realicemos una pequeña investigación. De ser posible asistan al lugar en que se realiza la danza para obtener información actualizada y directa de quienes la bailan.

Reúnete con todo el grupo. Organicen cuatro equipos, cada equipo elija uno de los aspectos y busque la información necesaria para responder las preguntas del cuestionario que se encuentra abajo sobre la danza que aprenderán y alguna de las fiestas en que tiene lugar.¹

En el caso de la Danza de concheros, además de la bibliografía que sugerimos, pueden ver el video de la danza que existe en el material de la Telesecundaria. También pueden organizar una visita a la comunidad donde se baila la danza y recuperar la información por medio de entrevistas y observaciones.



"Peregrinación al Mercado de Jamaica", Congregación danza azteca, 1980,
Fototeca CENDI-Danza José Limón

La guía de investigación considera tres momentos: antes, durante y después de la celebración, además de contemplar la descripción de la fiesta en que se danza.

I. Muchos días antes de la celebración: preparación y organización del grupo de danzantes.

1. Formas de organización de los danzantes (normas de comportamiento y sanciones por incumplimiento). Requisitos para pertenecer y permanecer en el grupo de danzantes.
2. Etapas de preparación de un danzante. Motivaciones de los participantes.
3. Preparación o entrenamiento para la danza: ensayos, tiempo de dedicación, personas que participan y jerarquía dentro de la danza.
4. Formas de enseñanza y aprendizaje.
5. Descripción de alguna ceremonia que realicen al inicio o final de los ensayos.

II. Los días de la celebración.

1. Arreglo interior y exterior del templo.
2. Actividades de los peregrinos y la comunidad
3. Organización de los danzantes: comisiones, jerarquía y de sus contingentes
4. Formas de cambio de órdenes (punteros, capitanes).
5. Relación con los espectadores (¿por qué asisten a la fiesta?). Actitudes y comportamientos que despierta la danza.

III. Descripción de la fiesta (preferentemente la del Santo Patrono de la comunidad).

1. Motivo de la celebración de la fiesta.
2. Organización de las autoridades civiles, religiosas y militares.
3. Organización comunitaria (documentar si existe sistema de cofradías y mayordomías). Número de encargados, formas de llevar los cargos, obligaciones de los encargados.
4. Peregrinaciones (motivo de la peregrinación, organización de los peregrinos).

¹ El cuestionario está basado en las propuestas para la investigación de la danza del Fondo Nacional para el Desarrollo de la Danza Popular Mexicana (FONADAN) y de Fernando Cuellar (1980).

- #### 5. Descripción del ambiente general de la fiesta

IV. Despues de la celebración

1. ¿Qué ocurre cuando termina la celebración?
 2. ¿Cómo se organiza la comunidad?
 3. ¿Cómo se organizan los danzantes?



Foto: Sebastiana Rodriguez, Recuerdo de danzantes queretanos y Distrito Federal, Danza azteca del príncipe San Miguel, 1958, Fondo Mario Pineda CENIDI-Danza José Limón

Elaboren un reporte en que organicen la información e ilústrenlo con dibujos, fotografías, videos, material sonoro, instrumentos musicales y parafernalia. Cada equipo presente ante el grupo los resultados de su investigación y entre todos los equipos elaboren una carpeta con la investigación realizada.

Ahora distribúyanse en tres equipos, elijan uno de los rubros que abajo se proponen y busquen información en revistas, libros, Internet o el video sugerido para identificar las características de la danza.²

1. Aspectos coreográficos de la danza: nombre de la danza (relación con su significado), número de danzantes, nombre y número de los sones o partes que integran la danza, diseños coreográficos, pasos o pisadas, tema, significado de la danza, personajes, duración de cada son y de la danza completa.
 2. Música: tipo de conjunto (por ejemplo, banda, cuerdas, tambor y flauta), número de instrumentos, procedencia de los integrantes del grupo, de los instrumentos y las melodías, coordinación con los danzantes, otros elementos sonoros (cantos, gritos, versos).

3. Indumentaria: nombre y número de las prendas, diseños que adornan las prendas, procedencia de los diseños, significado y uso de cada prenda, accesorios, materiales, costos, elaboración, ceremonias al preparar, vestirse o guardar la indumentaria.

Elaboren una ficha de las características de la danza, ilústrenla con dibujos y fotografías. Cada equipo preséntenlo ante el grupo y entre todos elaboren un periódico mural con la información obtenida.



Foto: Fernando Maldonado, "Danza de concheros", Compañía titular del Colegio de Bachilleres, Teatro de la Danza, 1980, Fototeca del CENIDI-Danza. Fondo Elodia Straffon., en *Catálogo fotográfico. La escenificación del folklor. Danza mexicana (1921-2003)*, México, CONACULTA/INBA/CENART, Biblioteca digital CENIDI-Danza, 2004.

² La propuesta de levantamiento de la danza se recupera de la elaborada por Amparo Sevilla (1990).

Actividades sugeridas

Temas	Actividades
1.1 Ubicación de la danza en el contexto sociocultural	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Trabajo en equipos. Investigación documental de una danza con fines rituales. Descripción de la festividad en que se baila. Exposición del material y elaboración de encuesta a visitantes a la misma. Elección de la danza. Elaboración de ficha socioeconómica y cultural de la región en que se baila la danza. Breve reseña histórica de la danza. En plenaria. Discusión acerca de las condiciones socioeconómicas de la región y el prestigio y actividades de los danzantes en la comunidad.
1.2 Características de la danza seleccionada.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Trabajo en equipos. Investigación documental y de campo de la danza y una fiesta en que se presente. Indagación de las características de la danza y elaboración de la ficha correspondiente. Elaboración de un periódico mural con la información recabada.

Desarrollo de las Actividades sugeridas:

1.1 Ubicación de la danza en el contexto sociocultural.

Trabajo en equipos. Recuperación de la investigación documental de una danza con fines rituales. Descripción de la festividad en que se baila. Exposición del material y elaboración de encuesta a visitantes. Elección de la danza. Elaboración de ficha socioeconómica y cultural de la región en que se baila la danza. Breve reseña histórica de la danza. En plenaria. Discusión acerca de las condiciones socioeconómicas de la región y el prestigio y actividades de los danzantes en la comunidad.

1. En equipos, recuperen la investigación documental realizada en el bloque dos acerca de una danza con fines rituales. Busquen material para ilustrar sus características. Ensayan las pisadas características de la danza.
2. Ubiquen alguna de las festividades en que se baila y describanla brevemente.

3. Hagan una pequeña exposición y muestra del material recabado. Inviten a otro grupo de la escuela o bien a sus familiares y hagan una breve encuesta con los visitantes acerca del interés que despierta cada danza.
4. En plenaria, analicen la información y material recabado y elijan una danza, la que mayor motivación despierte en el grupo o bien de la que tengan más información y material.
5. Distribúyanse en cuatro equipos, realicen la investigación de los aspectos geográficos socioeconómicos y culturales de la región en que se baila la danza elegida, así como de los antecedentes históricos de la danza. Ilústrenla y preséntela ante el grupo
6. Entre todos elaboren las fichas correspondientes y una breve reseña histórica de la danza elegida e ilústrenla.
7. Todo el grupo discuta acerca de las condiciones socio-económicas, sociales y culturales de la región en que se desarrolla la danza y analicen el impacto de participar en una danza en el prestigio y actividades comunitarias.
8. Evalúen los resultados de la actividad y la forma de trabajo de los equipos.

1.2 Características de la danza seleccionada.

Trabajo en equipos. Investigación documental y de campo de la danza y una fiesta en que se presente. Indagación de las características de la danza y elaboración de la ficha correspondiente. Elaboración de un periódico mural con toda la información recabada.

1. Distribúyanse en cuatro equipos y elijan uno de los aspectos a investigar y realicen la indagación documental y de campo de algunos aspectos de organización de la danza que aprenderán y de alguna de las fiestas en que tiene lugar:
 - Muchos días antes de la celebración: preparación y organización del grupo de danzantes.
 - Descripción de alguna de las fiestas en que se baila (preferentemente la del Santo Patrono de la comunidad).
 - Descripción de lo que ocurre los días de la celebración.
 - Descripción de lo que ocurre después de la celebración.
2. Divídanse en tres equipos y realicen una indagación con los datos esenciales de la danza a aprender: aspectos coreográficos, música e indumentaria. Elaboren la ficha correspondiente.
3. Todo el grupo, reúnan la información recabada y elaboren un periódico mural con la misma.
4. Evalúen los resultados de la actividad y la forma de trabajo de los equipos.

Autoevaluación

1. Realiza una breve reseña del contexto socioeconómico y cultural de la región en que se presenta la danza elegida.
2. Describe algunas de las características de la danza elegida, considerando los aspectos coreográficos, música e indumentaria.

Materiales de apoyo

Temas	Material sugerido	
Secuencia 1. Contexto sociocultural y características de una danza con fines rituales 1.1 Ubicación de la danza en el contexto sociocultural. 1.2 Características de la danza seleccionada.	Libro: <i>Danza, cultura y clases sociales</i> de Amparo Sevilla Libro: <i>Las danzas de Conquista I. México contemporáneo</i> de Jesús Jáuregui y Carlo Bonfigioni. Video: <i>Danza de Concheros. Serie Educación artística. Primer grado (Telesecundaria)</i> .	Profundizar en los rubros para investigar el contexto socioeconómico y cultural de una danza con fines rituales y hacer el levantamiento de las características de la danza. Consultar información histórica, etnográfica, musical y coreográfica de 9 danzas de conquista entre las que se encuentra la Danza de Concheros. Profundizar en información acerca de la Danza de Concheros. Para profundizar en las diferencias genéricas existentes en la danza.

Glosario

Danza con fines rituales: género de la danza espontánea, cuya finalidad primordial es la de servir de medio de comunicación entre el hombre y la naturaleza, entre el hombre y sus dioses.

Diseño coreográfico: trazos de piso que dibujan en el espacio escénico los danzantes o bailarines.

Parafernalia: objetos y cosas que se utilizan en una danza con fines rituales (incluye palos, sonajas, cascabeles, tenabares, incensarios, banderas, etc.).

Son: pieza danzada compuesta por varias pisadas, con significado y estructura propias, pero que forma parte de la danza.

Bibliografía

- Bonfiglioni, Carlo, *Fariseos y Matachines de la Sierra Tarahumara: entre la pasión de Cristo, la transgresión cómico sexual y las danzas de Conquista*, México, Instituto Nacional Indigenista, 1995.
- Cuéllar Hernández, Fernando, *La motivación dramática en la escenificación de la danza*, México, Colegio de Bachilleres, Programa de Actualización y Formación de Profesores, Área paraescolar, Módulo V, 1980.
- García Blanco, Daniel, *Formas, Ritmos y Estilos de la Música en los Bailes Mexicanos*, Colegio de Bachilleres, México, 1981.
- González Torres, Yolotl, *Danza tu palabra. La danza de los concheros*. México, CONACULTA/INAH/Plaza y Valdés, 2005.
- Jáuregui, Jesús y Bonfiglioli, Carlo (coordinadores), *Las danzas de Conquista I. México contemporáneo*, México, CONACULTA/Fondo de Cultura Económica, 1996.
- Mendoza, Vicente T., *Panorama de la Música tradicional de México*, Estudios y fuentes del Arte en México, México, Instituto de Investigaciones Estéticas, UNAM, 1956.
- Mompradé, Electra L. Y Gutiérrez, Tonatiú, *Historia General del Arte Mexicano*, Volumen XI, *Danzas y Bailes Populares*, Tomo I, México, Ed. Hermes, 1981
- Saldivar, Gabriel, *Historia de la Música en México*, México, SEP, 1934 (Publicaciones del Departamento de Bellas Artes)
- Sevilla, Amparo, *Danza, cultura y clases sociales*, México, Serie de Investigación y Documentación de las Artes, segunda época, INBA/CENIDI-Danza José Limón, 1990.
- _____, Rodríguez, Hilda y Cámara, Elizabeth, *Danzas y bailes tradicionales del Estado de Tlaxcala*, segunda edición, México, Premia Editora/Dirección General de Culturas Populares, 1985.

Secuencia de aprendizaje 2

Preparación para el montaje dancístico

Propósito

Preparar el montaje de una danza con fines rituales.

Temas

- 2. Preparación para el montaje dancístico.
 - 2.1 Montaje de una danza: pasos, movimientos corporales y desplazamientos.
 - 2.2 Elaboración de vestuario
 - 2.3 Manejo de utilería y accesorios

Contenido

2.1 Montaje de una danza: pasos, movimientos corporales y desplazamientos.

Ya que conocemos las características de la danza elegida e identificamos el contexto sociocultural, lo que sigue es aprender los pasos. El ideal sería aprender los pasos y movimientos con un informante o maestro de la danza, lo que nos permitiría observar no sólo la ejecución del paso, sino la calidad con que se interpreta. De no ser posible, conviene localizar algún video de la danza para verificar continuamente si los movimientos que aprendemos, los ejecutamos con el estilo característico (la calidad de los movimientos, ritmo y tempo). Continuemos con el aprendizaje de la danza: sus pasos, movimientos corporales y desplazamientos.

Acuérdate que antes de iniciar la actividad física es conveniente que hagas un calentamiento de 10 o 15 minutos, por lo que debes reunirte con todo el grupo y seguir las instrucciones de tu maestro, quien dirigirá esta fase de la clase.

Recordemos que al iniciar el calentamiento es necesario realizar un ejercicio de conciencia de la colocación correcta del cuerpo y uno que mejore la coordinación postural. Pueden ejecutar la siguiente secuencia:

- a) Separen ligeramente sus piernas, cuidando que no sobrepasen el ancho de las caderas, es decir, que estén exactamente debajo de los huesos de la cadera. Los dedos de los pies y las rodillas apuntando hacia el frente. Las caderas paralelas, con las dos crestas ilíacas alineadas una en relación con la otra, y completamente de frente. Los hombros alineados entre sí, a la misma altura, y cayendo en relación con los huesos de la cadera (imagina que trazas una línea recta de cada hueso de la cadera al hombro correspondiente) y apuntando al frente. Los brazos deben caer a los lados del cuerpo dejando que la fuerza de gravedad ejerza su función y con un breve espacio de aire en la axila.
- b) Inicien con una flexión de cabeza al frente; permite que la gravedad ejerza su fuerza sobre los músculos del cuello y ayude a eliminar las tensiones de esa zona.
- c) Continúen con otra flexión al frente en la que relajen el esternón y dejen caer los brazos al frente también relajados.
- d) Sigan con una flexión y aflojamiento de la cintura, y luego con una flexión y relajamiento total del torso al frente (muévanlo desde la articulación de la cadera).
- e) Sostengan unos segundos la posición relajada al frente para sentir la fuerza de gravedad sobre su torso y relajar tensiones.
- f) Para recuperar la posición erguida, realicen una ligera flexión de las rodillas, al mismo tiempo que inician la elevación del torso. A medida que suben, bajen la cadera, basculen la pelvis hacia delante (desplácenla hacia delante, ayudándose aplicando una leve tensión en los glúteos) y redondeen completamente su espalda (imágense que abrazan una pelota al frente, como si estuvieran sentados en una silla). Sigan con el alargamiento del torso en dirección hacia arriba y al hacerlo sientan cómo se activa la pelvis para colocar una vértebra sobre la otra, desde el cóccix hasta el axis; al mismo tiempo extiendan lentamente las rodillas.

Ejecuten el ejercicio primero muy lentamente, y luego incrementen la velocidad, pensando en activar la sensación de flujo de la energía, de manera que hagan todo el movimiento ligado.

Continúen realizando ejercicios propiamente de calentamiento. Recordemos que en esta fase de la clase las actividades buscan preparar el cuerpo y la mente para la actividad física (relajar el cuerpo de las tensiones diarias y concentrar la atención en su trabajo corporal); elevar la temperatura del cuerpo y el ritmo cardíaco; incrementar gradualmente la circulación de la sangre; optimizar la transmisión de los impulsos nerviosos; aumentar la flexibilidad y fuerza de los músculos; lubricar las articulaciones para ampliar su rango de movilidad, y prevenir lastimaduras.

Experimenten con caminos rectos, circulares, curvos y sin rumbo. Estos trazos los pueden ejecutar de diferentes maneras y en diferentes niveles: caminando, trotando, arrastrándose, gateando, saltando, corriendo, elevando las piernas con las rodillas flexionadas o estiradas; pueden combinarlos con diferentes direcciones: adelante, atrás, derecha o izquierda y con cuartos o medios giros para cambiar de frente; todos siguiendo una misma dirección guiados por un líder o cada quien seleccionando la suya.

Sugerencia: enriquezcan la actividad con cambios de dinámica, ritmo y velocidad. Recuerden que la actividad continuada, sin pausas, es la que permite elevar la temperatura corporal.

Una vez realizada esta actividad aeróbica, conviene introducir algunas respiraciones, para lo cual recurriremos a las flexiones y extensiones. Inhalen tanto aire como puedan y al mismo tiempo extiendan sus brazos a los lados; luego exhalen, al tiempo que flexionan su torso y brazos relajándolos al máximo; repitan dos o tres veces más la actividad buscando que cada vez la extensión sea más amplia y la flexión más profunda.

- a) Extiendan sus brazos a los lados en el nivel alto, como cuando sienten un poco de flojera y desean estirar el cuerpo para reanimarlo.
- b) Flexionen los brazos cruzándolos por enfrente del cuerpo para abrazarse tan fuertemente como sea posible.
- c) Repitan la extensión, pero ahora buscando extender también el torso al máximo; repitan la flexión, pero incorporen una ligera flexión del torso hacia el frente.
- d) Prosigan una o dos veces más la secuencia buscando que se incremente cada vez más el grado de extensión y flexión.
- e) Realicen flexiones continuadas de rodillas a manera de muelleo y flexionen el torso hacia delante relajándolo. Luego contrasten con una extensión de torso y brazos elevándolos al máximo.

Sugerencia: enriquezcan el ejercicio con variaciones en la dinámica y el tiempo, exploren la escala en ascenso o descenso de lo lento a lo rápido (comenzar las flexiones y extensiones muy lentas y poco a poco incrementar la velocidad hasta que se ejecuten lo más rápidamente posible) o de lo elevado a lo pesado (iniciar con una sensación de levedad en nuestro cuerpo, como una pluma, y poco a poco dejar que el peso del cuerpo ceda a la gravedad), o de lo fuerte a lo guango (ejecutar las flexiones con la mayor tensión muscular posible y poco a poco relajar el cuerpo hasta perder por completo la fuerza), o las variantes en acentos (al principio del movimiento un acento ligero: impulso, o al final del movimiento un acento fuerte: impacto), etc.

Sigamos con rotaciones. Realicen el siguiente ejercicio:

- a) Con los brazos flexionados abrazándose el cuerpo, roten lentamente la cabeza a la derecha y a la izquierda, luego el torso y al final, sobre el propio eje, roten todo el cuerpo; repitan el movimiento buscando que la amplitud de la rotación sea cada vez mayor.
- b) Dibujen con la cabeza un círculo en el sentido de las manecillas del reloj, continúen con el torso y finalicen caminando y trazando un pequeño círculo; repitan la actividad en sentido opuesto: en contra de las manecillas del reloj.

Sugerencia: Una vez lograda la coordinación de estos movimientos, pueden incorporar el movimiento de los brazos cuando el torso y todo el cuerpo se rotan, pero cuidando que sea del torso de donde surja el impulso para mover los brazos y no al revés. De igual forma, enriquezcan la experiencia de la rotación con cambios en la dinámica y el tiempo.

Ahora pueden continuar experimentando con cambios de soporte, equilibrio, caída y salto. Seleccionen uno o dos de los ejercicios siguientes, dependiendo del tiempo de

que dispongan. Recuerden que el calentamiento tiene una duración de entre 15 y 20 minutos por cada dos horas de clase.

Comencemos con los cambios de soporte.

- a) Los más simples: los cambios de un pie a otro en su lugar y en diferentes direcciones; combínelos con desplazamiento: avancen al frente ocho tiempos y ejecuten los cambios de un pie a otro en su lugar; exageren el cambio flexionando las rodillas de la pierna que ejecuta el cambio.
- b) Repitan la caminata, pero al detenerse apoyen una rodilla en el suelo, cambien de rodilla y recuperen la posición erecta.
- c) Repitan la caminata y al detenerse apoyen las dos manos en el suelo, flexionen las rodillas para realizarlo; luego, al recuperar la posición erecta estiren las rodillas y mantengan las manos en el piso el mayor tiempo posible antes de regresar el torso al centro.
- d) Repitan la caminata, al detenerse flexionen las rodillas hasta llegar a posición de cuclillas, luego apoyen una cadera y luego la otra, hasta quedar sentados con las piernas flexionadas al frente; suban los dos brazos estirándolos hasta llegar al nivel alto en su lugar (arriba de su cabeza) y repitan el cambio de soporte de una cadera a otra; procuren extender al máximo el torso y sentir que el recto abdominal se alarga, y repitan tres o cuatro veces el mismo movimiento.
- e) Regresen a la posición de cuclillas y recuperen la posición erecta. Repitan la caminata, bajen a cuclillas, apoyen una cadera, luego la otra, hasta quedar sentados con las piernas flexionadas al frente; ahora giren sobre una cadera, sobre la otra y sobre las dos. Repitan dos o tres veces el movimiento, luego regresen a cuclillas y recuperen la posición erecta.
- f) Repitan la caminata, bajen a cuclillas, siéntense con las piernas ligeramente flexionadas y los pies apoyados en el piso, basculen la pelvis al frente y coloquen en el piso vértebra por vértebra comenzando por el cóccix, ayúdense ahora con la sensación de que el ombligo se ha pegado a la columna vertebral; ahora despeguen las piernas del piso y láncenlas hacia atrás hasta que el peso lo soporten los hombros y las piernas descansen atrás, si es posible apoyadas en el suelo.
- g) Regresen lentamente descansando de nuevo vértebra por vértebra hasta que la espalda descance extendida en el piso; continúen el movimiento hasta quedar nuevamente sentados, inicien por la cabeza ayudándose de los brazos flexionados y las manos en la nuca y sigan elevando el pecho, pero manteniendo la fuerza en el abdomen.

Sugerencia: enriquezcan todos los movimientos con cambios de dinámica y de tiempo; de preferencia, ejecuten este último ejercicio lentamente y ligado.

Prosigamos con equilibrio y caída.

- a) Ejecuten nuevamente una caminata de ocho tiempos; deténganse elevando los talones y permanezcan en equilibrio sobre los metatarsos, ayúdense subiendo los brazos lentamente hacia el nivel alto.

- b) Repitan la caminata y deténganse, élévense sobre los talones y permanezcan dos tiempos sobre sus metatarsos; ahora cambien el soporte de un pie al otro y muevan la pierna que queda liberada en diferentes direcciones.
- c) Repitan la caminata, élévense sobre los metatarsos, inclinen el cuerpo hacia delante y cuando sientan la pérdida de equilibrio, extiendan la pierna derecha al frente haciendo una caída ligera o *tombé*.
- d) Regresen al equilibrio sobre los metatarsos; repitan la actividad pero extendiendo la pierna izquierda al frente, luego a la derecha y finalmente a la izquierda.

Para finalizar el calentamiento experimenten con saltos:

- a) Ejecuten saltos en sus cinco posibilidades: sobre los dos pies, cambiando de uno a otro, saltando sobre el mismo pie, comenzando en los dos y terminando en uno, y empezando en uno para caer en los dos.
- b) Combinénlos con desplazamientos en camino recto, circular, curvo y sin rumbo; den cuatro saltos en su lugar con los dos pies y den cuatro más con cuartos de giro hacia la derecha y a la izquierda; repitan con dos saltos en su lugar y dos con medios giros a la derecha y a la izquierda.
- c) Aquí también son de gran valor los cambios de dinámica y tempo.

Continuemos con algunas actividades de técnica básica de danza folclórica con las cuales desarrollarás las habilidades básicas para la ejecución de los movimientos de los pies y los movimientos de torso y brazos de la danza que aprenderemos.

Una característica del proceso comunicativo de la danza folclórica mexicana, que le da una riqueza expresiva muy peculiar, es el uso de un canal sonoro: el sonido producido por el movimiento rítmico de los pies. Por ello es muy importante aprender estos movimientos, conocidos como pasos o pisadas y coordinarlos con el movimiento general del cuerpo. Para aprenderlos necesitamos desarrollar ciertas habilidades como: la coordinación en los cambios de peso y muelleo característicos, los grados de acentuación con los cuales se matizan los movimientos y la rapidez requerida en la ejecución de las pisadas.

El muelleo tiene además una función preventiva, por lo que en la técnica básica es necesario insistir en su realización. Mantener las piernas flexionadas en continuo movimiento (sube y baja) al momento de dar los golpes, lubrica las articulaciones de las rodillas y evita lesiones, no sólo de las rodillas, también de la columna vertebral.

Hay dos movimientos básicos de los pies: *apoyos* y *golpes*. Estos movimientos se diferencian por el uso de la energía (fuerza) al poner en contacto el pie con el piso. Un contacto delicado (suave) que no produce sonido lo llamaremos *apoyo*; mientras que un contacto firme que provoca un sonido al descargar la energía contra el piso lo denominaremos *golpe*. Ambos movimientos pueden ejecutarse con cambio de peso o soporte o realizarlos como un gesto, sin cambio de peso, sosteniendo el peso del cuerpo en la pierna contraria a la que realiza el movimiento. Así, podemos ejecutar apoyos y golpes con cambio de peso (como cuando caminamos) y apoyos y golpes sin cambio de peso.

Los apoyos y los golpes se pueden ejecutar con las diferentes partes del pie: planta, punta, metatarso y talón. Los movimientos son generalmente directos y en trayectoria

recta cuando se ejecutan en el sitio, pero se trazan trayectorias curvas cuando se realizan en otras direcciones espaciales (adelante, atrás, lados o diagonales). En los apoyos, el tiempo puede variar de lento a rápido, pero el golpe siempre se realiza con una intención súbita, es decir, con una velocidad rápida.

Experimenten las diferencias entre apoyos y golpes:

- Caminen naturalmente hacia adelante apoyando toda la planta del pie. Sean conscientes de que el braceo natural se produce en oposición: pierna y brazo contrario.
- Continúen la caminata ejecutando pasos cortos y después largos. Introduzcan un braceo más amplio en los pasos largos. Varíen la velocidad. Realicen la caminata sobre los metatarsos.
- Continúen la caminata combinando un paso normal, uno largo y otro corto.
- Utilicen diferentes direcciones (adelante, atrás y hacia los lados) y trayectorias (camino recto, curvo, circular y sin rumbo).
- Piensen en imágenes que les produzcan diferentes estados de ánimo al caminar: prisa, desánimo, alegría, preocupación, etc.
- Imaginen sitios o situaciones que alteren la caminata: subir un escalera o un montaña, caminar sobre la arena, caminar en el mar o sobre un charco, caminar cuando el suelo está caliente, cuando está mojado, caminar sobre el pasto húmedo, levantar hojas o tierra, caminar en el lodo, pisar uvas para exprimir el jugo, etc. Observen las partes del pie que se utilizan con cada imagen.
- Imiten personas que caminan con dificultad por una cojera, por usar muletas, por estar borrachos.
- Caminen 8 tiempos apoyados sobre las plantas. Repitan la caminata con golpes. Flexionen ligeramente las rodillas y sostengan la flexión durante todos los golpes. Varíen las cuentas (4 tiempos con apoyos y 4 con golpes; luego dos y dos). Ejecútelo con una música de 2/4 (de preferencia una marcha) y utilicen un tiempo para cada movimiento. Repitan el ejercicio disminuyendo el número de tiempos de cada movimiento: 4 caminatas con apoyo, 4 con golpes, luego 2 y 2.
- Repitan el ejercicio sobre los metatarsos.
- Caminen 5 tiempos, y en el 6º deténganse, ejecuten en el tiempo con la pierna derecha estirada al frente un apoyo de punta, luego con la pierna derecha flexionada, realicen un apoyo de punta atrás. Repitan el ejercicio 4 veces y luego alternen el pie. Realicen todo el ejercicio dos veces. Luego repitan el ejercicio, pero en lugar de apoyo de punta al frente ejecuten un apoyo de talón.

Exploren los apoyos y golpes con cambio de peso y sin cambio de peso:

- Ejecuten un apoyo con cambio de peso con pierna derecha y un golpe sin cambio de peso con la izquierda. Repitan ocho veces, luego alternen el movimiento. Varíen las cuentas: 4 veces con cada pie, luego dos y finalicen alternando uno y uno.
- Repitan el ejercicio anterior utilizando diferentes partes del pie en el golpe: metatarso y talón.
- Realicen los ejercicios anteriores en diferentes direcciones y cambiando de frente por medio de cuartos de giro y medios giros.

- Cuando dominen los movimientos en velocidad lenta, varíen el tiempo y luego hagan combinaciones de la velocidad.

Identifiquen el muelleo como la sensación que se produce al realizar flexiones en diferente profundidad de acuerdo con la fuerza requerida en el contacto del pie con el piso. El término hace referencia al movimiento que produce el oleaje en un objeto que se encuentra en flotación.

- Con los pies juntos realicen flexiones continuadas variando el grado de profundidad de las mismas. Busquen algún ritmo para ejecutarlas. Ayúdense de los brazos para facilitar el movimiento: con los brazos a los lados del cuerpo realicen trayectorias curvas balanceándolos hacia delante y hacia atrás y siguiendo el ritmo de las flexiones.
- Recuerdan que en el segundo bloque aprendimos el valsado. Ejecútelo con conciencia del muelleo: la flexión del primer apoyo es más pronunciada que la de los otros dos apoyos. Ejecútelo en diferentes direcciones y trayectorias. Cambien de frente usando cuartos y medios giros.
- Caminen en diferentes direcciones experimentando variaciones en los grados de flexión de las rodillas. Procuren lograr en algunos momentos un vaivén continuo de arriba hacia abajo. En momentos, avancen deslizando ligeramente los pies lo que puede ayudar a pronunciar el muelleo.

Numerosas pisadas básicas de la danza folclórica surgen de combinar distintos tipos de apoyos o de golpes, o de combinar apoyos con golpes. Exploren diversas combinaciones.

Con los dos pies juntos y las rodillas ligeramente flexionadas:

- Ejecuten un impulso (pequeño brinco) para dar un apoyo de planta con pie izquierdo y un apoyo de talón (al frente o al lado) de pie derecho, al mismo tiempo. Realicen otro impulso y ejecuten un apoyo de planta con pie izquierdo y un apoyo de punta (atrás o cruzado de lado por enfrente de la pierna de apoyo) de pie derecho al mismo tiempo. A esta pisada muchos le denominan *paso de polca*.
- Ejecuten (1) un apoyo de planta al frente con cambio de peso del pie derecho, incrementando la flexión de la rodilla; (2) un apoyo de planta con cambio de peso del pie izquierdo ligeramente deslizado por el piso de atrás hacia delante, pero sin rebasar el primer apoyo; y (3) un apoyo de planta con cambio de peso de pie derecho hacia el lugar de la pierna que avanzó. Repítanlo alternando los pies. El movimiento es muy muelleado. Se ejecuta en un compás binario, por lo que el primer apoyo corresponde con el primer tiempo de la música y los dos segundos se ejecutan en el segundo tiempo de la música, por lo que cada apoyo corresponde con medio tiempo musical. A esta pisada se le conoce como *paso cambiado*.
- Realicen combinaciones de paso de polca y paso cambiado. Por ejemplo: dos pasos de polca y dos pasos cambiados.
- Ejecuten dos golpes de planta de pie derecho el primero sin cambio de peso y el segundo con cambio de peso, acentuado y pronunciando la flexión de la rodilla, un golpe de metatarso con pie izquierdo y un golpe de planta con pie derecho. Alternen el movimiento. A esta pisada se le ha denominado *paso palomo*.

- Ejecuten un golpe de planta sin cambio de peso con pie derecho y uno con cambio de peso. Al ejecutar el segundo golpe pronuncien la flexión y acentúenlo (incrementen aún más la energía con el que realizan el contacto con el piso). Alternen el movimiento y repítanlo varias veces. Se ejecuta generalmente con un compás binario. Esta pisada es conocida por muchos como *carretilla*.
- Ejecuten dos golpes de planta con cambio de peso, ambos con el mismo pie. Como en el primer golpe habremos cambiado el peso del cuerpo, el segundo golpe requiere de un pequeño impulso (un ligero salto, pero como si no quisieran darlo).
- Ejecuten tres golpes con el mismo pie: el primero sin cambio de peso, el segundo y tercero con cambio de peso. Como en el caso anterior, al dar el segundo golpe cambiarán el peso, por lo que el tercero requiere del impulso. Para facilitar la descripción llamaremos a esta pisada *carretilla con impulso*.
- Realicen combinaciones de dos carretillas con impulso y tres carretillas. Exploren otras combinaciones de carretillas con impulso y carretillas.
- Combinen tres golpes con cambio de peso, alternados. El primero se ejecuta con una flexión más profunda y acentuando el movimiento, por lo que contrasta con los otros dos y produce un patrón rítmico. Alternen el movimiento. Pueden ejecutar los tres golpes con toda la planta; los tres golpes sobre los metatarsos; o bien combinando planta, metatarso, planta; planta, talón, planta; golpe de talón, golpe de metatarso y golpe de planta. Se ejecuta en tiempo ternario. Esta pisada es conocida comúnmente como *zapateado de tres*. La pisada repetida dos veces puede combinarse con tres golpes con cambio de peso, alternados a modo de remate.
- Ejecuten un golpe de planta con cambio de peso de pie derecho a la diagonal derecha adelante. Un apoyo de metatarso con cambio de peso de pie izquierdo cruzado por atrás del pie de apoyo. Y un golpe de planta con cambio de peso de pie derecho en su lugar. Repitan el movimiento alternando los pies. Esta pisada es conocida como *paso borracho*.
- Realicen combinaciones de paso borracho, zapateado de tres y remates.

Hay otro grupo de movimientos de los pies que definen las características de las pisadas de los bailes de una región determinada o de una danza en particular. Con frecuencia dan "sabor" a la pisada: la dotan de estilo. Estos movimientos se denominan complementarios y surgen de la combinación de apoyos y golpes. Existen diferentes tipos de movimientos complementarios, pero por el momento sólo aprenderemos los *quebrados* y los *volados*.

Los *quebrados* son movimientos en los que se pone en contacto con el piso la cara lateral interna o externa del pie, por lo que se gira 1/4 el pie sobre su eje sin involucrar la articulación de la rodilla. Los *quebrados hacia adentro* se ejecutan con la cara lateral externa del pie en contacto con el piso; de modo que la planta del pie se dirige, "mira", hacia el centro del cuerpo. Los *quebrados hacia afuera* se ejecutan con la cara lateral interna del pie en contacto con el piso, por lo que la planta del pie se dirige, "mira", hacia afuera del cuerpo. Ambos movimientos pueden ejecutarse con o sin cambio de peso; es decir, como soporte o como gesto.

Realicen algunas secuencias en que combinen apoyos y golpes con y sin cambio de peso con quebrados hacia adentro y hacia fuera con y sin cambio de peso:

- Realicen un impulso (pequeño brinco) para ejecutar simultáneamente un apoyo de planta con cambio de pie derecho y un quebrado hacia adentro y al frente de pie izquierdo sin cambio de peso. Repitan el movimiento 4 veces con el mismo pie y luego alternen el pie. Disminuyan el número de repeticiones con cada pie, primero 2 veces y luego alternando un pie y otro.
- Repitan la misma secuencia, pero con quebrados hacia fuera.
- Combinen un movimiento simultáneo de apoyo de planta de pie derecho y un quebrado hacia adentro de pie izquierdo sin cambio de peso al frente, en el primer tiempo; un movimiento simultáneo de apoyo de planta de pie derecho y un quebrado hacia fuera de pie izquierdo sin cambio de peso en diagonal izquierda adelante, en el segundo; repitan el mismo movimiento del primer tiempo, en el tercero; y finalicen con un apoyo simultáneo de planta de los dos pies.
- Repitan la secuencia iniciando con el pie contrario.
- Ejecuten un quebrado hacia adentro de pie derecho con cambio de peso en dirección diagonal derecha adelante en el primer tiempo; un apoyo de planta de pie izquierdo con cambio de peso en dirección diagonal derecha adelante, en el segundo tiempo. El movimiento que se produce es cruzado. Luego ejecuten dos golpes de planta alternados comenzando con pie derecho.
- Combinen las secuencias con desplazamientos en diferentes direcciones y varíen las velocidades de la ejecución.

Los volados son gestos de la pierna que siguen una trayectoria circular o recta a una distancia de 10 a 20 cm. fuera del piso, es decir, en el nivel bajo. Algunos de estos movimientos son conocidos como lazadas. Generalmente, los volados se ejecutan en combinación con apoyos, precedidos de un impulso para ejecutar el movimiento simultáneamente.

Realicen algunas secuencias en que combinen apoyos y volados:

- Realicen un impulso para ejecutar simultáneamente un apoyo de planta con pie derecho y una elevación de la pierna izquierda hacia delante. Repitan el movimiento (brincando) con el mismo pie 4 veces y cambien de pie. Disminuyan el número de repeticiones con cada pie a 2 veces y luego realicen la pisada alternando un pie y otro.
- Repitan la secuencia elevando las piernas en dirección hacia atrás.
- Combinen un pequeño impulso para ejecutar simultáneamente un apoyo de planta con pie izquierdo y una trayectoria circular en el plano horizontal en el sentido de las manecillas del reloj con la pierna derecha en dirección al frente, en el primer tiempo y un apoyo simultáneo de planta con los dos pies, en el segundo tiempo.
- Incrementen el número lazadas que realizan (la trayectoria circular) antes del apoyo simultáneo de los dos pies. En cada lazada se repite el impulso y el apoyo de planta simultáneo.

El aprendizaje de la danza folclórica también tiene que considerar los movimientos característicos de torso y brazos. Las posibilidades de movimiento del torso o tronco corresponden con sus posibilidades anatómicas: flexión, extensión y rotación.

- Exploren diversas posibilidades de flexión y extensión del torso. Utilicen diferentes direcciones. Realícelo en distintas velocidades y variando los ritmos.
- Exploren las posibilidades de rotación del torso. Incluyan diferentes grados de giro.
- Combinen las rotaciones con las flexiones y extensiones del torso y explóren diferentes grados de inclinación.

Los movimientos del torso, generalmente, se coordinan con los movimientos de los pies. A las posibilidades de coordinación de las partes del cuerpo se les llama *oposición y sucesión*.

En la *oposición*, mientras que una parte del cuerpo se dirige hacia una dirección, otra parte resiste moviéndose hacia la dirección opuesta, esto es, se produce por la resistencia corporal para contrastar dos o más direcciones o fuerzas, lo que crea "la sensación de longitud y estiramiento en un movimiento" (Lewis, 1994:56). Es un mecanismo natural del cuerpo que le permite mantener el equilibrio y se observa claramente al caminar: al dar un paso se mueve el brazo contrario a la pierna que ejecutó el movimiento, para así equilibrar el peso que en el momento en que se mueve la pierna se desplaza hacia un lado.

Al contrario de la *oposición*, en la *sucesión* los movimientos ceden dirigiéndose hacia la misma dirección. En la sucesión las diferentes partes del cuerpo se despliegan una tras otra produciéndose un flujo continuo en el movimiento. Los movimientos se ligan unos con otros; un movimiento nuevo aparece antes de que el anterior haya finalizado.

- Coordinen movimientos del torso en oposición y sucesión con desplazamientos: caminen en círculo, exageren la oposición natural de la caminata e incrementen el grado de la rotación del torso hacia uno y otro lado. Luego contrasten la oposición caminando en sucesión: muevan el torso hacia el mismo lado que mueven la pierna y el pie como si fueran de una sola pieza. Repitan desplazándose hacia el frente con golpes de planta alternados unas veces con el torso en oposición y otras en sucesión.
- Repitan algunos de los ejercicios de apoyos, golpes y combinaciones de apoyos y golpes coordinándolos con los movimientos del torso en sucesión y oposición.
- Coordinen algunas pisadas con los movimientos del torso en oposición y sucesión: ejecuten pasos cambiados con el torso en oposición. Luego contrasten y ejecútenlos en sucesión.
- Ejecuten 8 veces el paso palomo con el torso en oposición y 8 veces en sucesión. Repitan pero hagan 4 repeticiones en oposición y 4 en sucesión.
- Ejecuten el paso de polca (apoyo de talón adelante y apoyo de punta atrás) con torso en oposición y paso cambiado en oposición desplazándose al frente. Contrasten ejecutando el paso de polca (apoyo de talón al lado y apoyo de punta cruzada por delante de la pierna de apoyo) con torso en sucesión y paso cambiado en sucesión avanzando el primero de lado y el segundo con un giro completo.

Otros movimientos significativos en la danza folclórica son los de los brazos, los cuales por lo general están relacionados con el uso de algún objeto o instrumento musical: falda, palos, sonajas.

- Exploren diferentes posibilidades de movimiento con los brazos: trayectorias rectas en diferentes direcciones y trayectorias circulares en diferentes planos: lateral o puerta (a la derecha y a la izquierda), horizontal o mesa (en el sentido de las manecillas del reloj o en contra de ellas) y sagital o rueda (adelante y atrás). Varíen el ritmo y la velocidad
- Exploren diferentes posibilidades de movimiento de los segmentos del brazo: antebrazo, mano y dedos de las manos. Tracen trayectorias rectas y circulares. Varíen el ritmo y la velocidad.
- Utilicen algún objeto o implemento: sonaja, palos, paliacate.
- Coordinen algunos

Ahora si están listos para aprender las pisadas de la danza que eligieron. Como ejemplo hemos seleccionado algunas pisadas de la danza de Concheros.

Esta danza tiene una gran variedad de sones y, por tanto, una vastísima cantidad de pisadas. Aquí sólo describiremos algunas de las más conocidas.

Al grito de "Él es Dios", la danza inicia con una marcha o paseo llamado "paso de camino" o "culebreando", con el cual se dirigen al atrio de la iglesia donde danzarán (González, 2005:66).



Peregrinación al mercado de Jamaica, Congregación danza azteca, 1980,
Fototeca CENIDI-Danza José Limón

Antes de aprender la ejecución de la pisada, para que les sea más fácil realizarla, pueden trabajar la siguiente secuencia:

- Ejecuten un impulso de pierna derecha, a la vez que elevan la pierna izquierda, apoyo de planta de pie derecho con cambio de peso y apoyo de planta de pie izquierdo sin cambio de peso en su lugar. Sigan con un impulso y tres apoyos de planta alternados avanzando hacia delante comenzando con pie izquierdo. Alternen el movimiento.
- Ejecuten un apoyo de planta lateral (paso largo) de pie izquierdo con cambio de peso hacia la izquierda, apoyo lateral de pie derecho cruzado por detrás de la otra pierna hacia la izquierda y un apoyo lateral de pie izquierdo con cambio de peso hacia la diagonal izquierda adelante. Alternen el movimiento y avancen hacia delante, aprovechando el paso hacia la diagonal.
- Repitan la secuencia anterior, pero incluyan un medio giro a la izquierda al dar el último apoyo.
- Liguén las siguientes dos partes: (1) un impulso de pierna derecha, a la vez que elevan la pierna izquierda, apoyo de planta de pie derecho con cambio de peso y apoyo de planta de pie izquierdo sin cambio de peso en su lugar; (2) un apoyo de planta lateral (paso largo) de pie izquierdo con cambio de peso hacia la izquierda, apoyo lateral de pie derecho cruzado por detrás de la otra pierna hacia la izquierda y un apoyo lateral de pie izquierdo con cambio de peso hacia la diagonal izquierda adelante. Alternen todo e movimiento (las dos partes) y avancen hacia delante, aprovechando el paso hacia la diagonal.
- Ahora incluyan el torso: una ligera inclinación de todo el cuerpo hacia la pierna de apoyo durante la primera parte de la pisada y luego en la segunda parte recuperen el eje.

"Paso de camino": la descripción de la pisada es la siguiente:

Ejecuten un impulso (un pequeño brinco) con la pierna derecha, a la vez que elevan la pierna izquierda al lado quebrando ligeramente el pie hacia fuera, para caer en un apoyo de planta de pie derecho con cambio de peso y un apoyo de planta de pie izquierdo sin cambio de peso al lado izquierdo; otro impulso y un apoyo lateral de pie izquierdo (un paso largo) con cambio de peso hacia la izquierda, un apoyo lateral con pie derecho cruzando por detrás del otro pie hacia la izquierda y un apoyo lateral de pie izquierdo con cambio de peso hacia la izquierda, a la vez que ejecutan un $\frac{1}{2}$ giro hacia la izquierda. Repitan el movimiento con el otro pie.

El patrón rítmico de la pisada es el siguiente. Conviene advertir que para indicar el patrón rítmico se utiliza el silencio de música para indicar que no hay sonido, pero sí hay movimiento. Marquen con palmadas el patrón, antes de ejecutarlo con los pies.



Nota: para ayudar a la comprensión del patrón rítmico de las pisadas utilizaremos los valores de la música para su registro:

= un cuarto de tiempo	= un cuarto de silencio
= un octavo de tiempo	= un octavo de silencio
= un dieciseisavo de tiempo	
= línea de separación de compás	

Ejecuten la pisada coordinándola con su patrón rítmico y siguiendo la descripción de abajo. Repitan varias veces la pisada hasta que logren mecanizarla:

Realicen un impulso (un pequeño brinco) con la pierna derecha en el octavo de silencio (γ), a la vez que elevan la pierna izquierda al lado quebrando ligeramente el pie hacia fuera, para caer en el octavo de tiempo (\downarrow) en un apoyo de planta de pie derecho con cambio de peso y en el segundo octavo de tiempo (\downarrow) un apoyo de planta de pie izquierdo sin cambio de peso al lado izquierdo; otro impulso en el silencio (γ) y un apoyo lateral de pie izquierdo (un paso largo) con cambio de peso en el cuarto de tiempo (\downarrow) hacia la izquierda, un apoyo lateral con pie derecho cruzando por detrás del otro pie en el segundo cuarto de tiempo (\downarrow) hacia la izquierda y un apoyo lateral de pie izquierdo con cambio de peso hacia la izquierda, a la vez que ejecutan un $\frac{1}{2}$ giro hacia la izquierda en el tercer cuarto de tiempo (\downarrow). Repitan el movimiento con el otro pie.

Sigamos con otras pisadas, que pueden utilizar en un son llamado "Xipe":

Antes de iniciar el aprendizaje y mecanización de la pisadas, realicen los siguientes ejercicios:

- Combinen un golpe de planta con cambio de peso y un golpe de metatarso sin cambio de peso. Repitan el movimiento alternando los pies. Luego líquenlos con carretillas. Ejéctenlos primero lento y luego incrementen la velocidad.
- Realicen carretillas en diferentes velocidades. Luego marquen un compás de cuatro cuartos, hagan una carretilla en cada cuarto de tiempo. Luego dos carretillas en cada cuarto de tiempo. Inventen variaciones. Una carretilla en un cuarto, repitan con el otro pie, dos carretillas en un cuarto de tiempo y una carretilla en un cuarto.
- Combinen un impulso de la pierna derecha para caer en un apoyo de planta de pie izquierdo y un apoyo de talón al frente de pie derecho. Repitan cambiando la dirección del apoyo de talón, luego con apoyos de punta y finalmente combinando apoyo de talón al frente y punta atrás.
- Realicen apoyos y golpes alternados, a la vez que giran un cuarto, medio giro, tres cuartos de giro y giro completo. Modifiquen la velocidad de los apoyos y los golpes al dar los giros.
- Combinen un impulso de pierna derecha para caer en un apoyo de planta de pie derecho y quebrado hacia adentro en dirección adelante de pie izquierdo. Repitan ejecutando el quebrado hacia fuera. Combinen con quebrados con y sin cambio de peso. Varíen la velocidad de la ejecución.

Pisada 1: la descripción de la pisada es la siguiente:

Primera parte:

Ejecuten un golpe de planta con pie izquierdo con cambio de peso, una carretilla con pie derecho (dos golpes de planta con pie derecho, el primero sin cambio de peso y el segundo con cambio de peso), carretilla con pie izquierdo y un golpe de metatarso acentuado con pie derecho. Repite con el otro pie.

Segunda parte:

Ejecuten un golpe de planta con pie izquierdo con cambio de peso, seis carretillas comenzando con pie derecho (dos golpes de planta con pie derecho, el primero sin cambio de peso y el segundo con cambio de peso) y un golpe de metatarso acentuado con pie derecho.

El patrón rítmico de la pisada es siguiente;



Primera parte

Segunda parte

Marquen con palmadas el patrón, antes de ejecutarlo con los pies:

Realicen la pisada coordinándola con su patrón rítmico y siguiendo la descripción de abajo. Repitan varias veces la pisada hasta que logren ejecutarla con fluidez.

Primera parte:

Ejecuten un golpe de planta con pie izquierdo con cambio de peso en un octavo de tiempo (\downarrow), una carretilla con pie derecho (dos golpes de planta con pie derecho, el primero sin cambio de peso y el segundo con cambio de peso) en dos dieciseisavos de tiempo (uno por cada golpe de la carretilla) ($\downarrow\downarrow$), carretilla con pie izquierdo en dos dieciseisavos ($\downarrow\downarrow$) y un golpe de metatarso acentuado con pie derecho en un octavo de tiempo (\downarrow). Y repite con el otro pie ($\downarrow\downarrow\downarrow\downarrow\downarrow\downarrow$).

Segunda parte:

Ejecuten un golpe de planta con pie izquierdo con cambio de peso en un octavo de tiempo (\downarrow), seis carretillas comenzando con pie derecho (dos golpes de planta con pie derecho, el primero sin cambio de peso y el segundo con cambio de peso) en dos dieciseisavos de tiempo (uno por cada golpe de la carretilla) ($\downarrow\downarrow\downarrow\downarrow\downarrow\downarrow$) y un golpe de metatarso acentuado con pie derecho en un octavo de tiempo (\downarrow).

Pisada 2: la descripción de la pisada la siguiente:

Primera parte:

Ejecuten un golpe de planta con los dos pies simultáneamente desplazándose hacia delante, un apoyo de planta con pie izquierdo con cambio de peso hacia atrás, un apoyo de planta con pie derecho con cambio de peso hacia atrás y un apoyo de planta con pie izquierdo con cambio de peso en su lugar. Repitan la secuencia.

Segunda parte:

Ejecuten un golpe de planta con pie izquierdo con cambio de peso, seis carretillas comenzando con pie derecho (dos golpes de planta con pie derecho, el primero sin

cambio de peso y el segundo con cambio de peso) y un golpe de metatarso acentuado con pie derecho.

El patrón rítmico de la pisada es el siguiente:

The image shows a musical staff with 16 eighth notes arranged in four measures. The first measure is bracketed and labeled "Primera parte". The next two measures are bracketed and labeled "Segunda parte".

Marquen con palmadas el patrón, antes de ejecutarlo con los pies.

Realicen la pisada coordinándola con su patrón rítmico y siguiendo la descripción de abajo. Repitan varias veces la pisada hasta que logren ejecutarla con fluidez.

Primera parte:

Ejercuten un golpe de planta con los dos pies simultáneamente desplazándose hacia delante en un octavo de tiempo (♪), un apoyo de planta con pie izquierdo con cambio de peso hacia atrás en un octavo de tiempo (♪), un apoyo de planta con pie derecho con cambio de peso hacia atrás en un octavo de tiempo (♪) y un apoyo de planta con pie izquierdo con cambio de peso en su lugar en un octavo de tiempo. Repitan la secuencia.

Segunda parte:

Ejécuten un golpe de planta con pie izquierdo con cambio de peso en un octavo de tiempo (\downarrow), seis carretillas comenzando con pie derecho (dos golpes de planta con pie derecho, el primero sin cambio de peso y el segundo con cambio de peso) en dos dieciseisavos de tiempo (uno por cada golpe de la carretilla) ($\text{♪} \text{♪} \text{♪} \text{♪} \text{♪} \text{♪} | \text{♪} \text{♪} \text{♪} \text{♪} \text{♪} \text{♪}$) y un golpe de metatarso acentuado con pie derecho en un octavo de tiempo (\downarrow).

Pisada 3: la descripción de la pisada es la siguiente:

Ejecuten un impulso con la pierna derecha, a la vez que elevan la izquierda, para dar un apoyo de planta de pie derecho con cambio de peso y simultáneamente un apoyo de talón de pie izquierdo sin cambio de peso en dirección adelante; un impulso con la pierna derecha, a la vez que elevan la izquierda, para dar un apoyo de planta de pie derecho con cambio de peso y simultáneamente un apoyo de punta de pie izquierdo sin cambio de peso en dirección atrás; un impulso con la pierna derecha, a la vez que elevan la izquierda, un giro completo a la izquierda con cuatro apoyos de planta alternados, comenzando con pie izquierdo.

El patrón rítmico de la pisada es el siguiente:



Marquen con palmadas el patrón, antes de ejecutarlo con los pies.

Realicen la pisada coordinándola con su patrón rítmico y siguiendo la descripción de abajo. Repitan varias veces la pisada hasta que logren ejecutarla con fluidez.

Ejecuten un impulso con la pierna derecha, a la vez que elevan la izquierda en el silencio de octavo (7), para dar un apoyo de planta de pie derecho con cambio de peso y simultáneamente un apoyo de talón de pie izquierdo sin cambio de peso en dirección adelante en un octavo de tiempo (♪); un impulso con la pierna derecha, a la vez que elevan la izquierda en el silencio de octavo (7), para dar un apoyo de planta de pie derecho con cambio de peso y simultáneamente un apoyo de punta de pie izquierdo sin cambio de peso en dirección atrás en un octavo de tiempo (♪); un impulso con la pierna derecha, a la vez que elevan la izquierda en el silencio de octavo (7), un giro completo a la izquierda con cuatro apoyos de planta alternados, comenzando con pie izquierdo, en un octavo de tiempo el primer apoyo, dos dieciseisavos para los dos segundos apoyos y un octavo de tiempo para el cuarto apoyo (♪♪♪♪).

Pisada 4: la descripción de la pisada es la siguiente:

Ejecuten un golpe de planta con los dos pies simultáneamente desplazándose hacia delante, un apoyo de planta con pie izquierdo con cambio de peso hacia atrás, un apoyo de planta con pie derecho con cambio de peso hacia atrás y un apoyo de planta con pie izquierdo con cambio de peso en su lugar. Repitan la secuencia 2 veces más. Luego ejecuten un impulso con la pierna derecha, a la vez que elevan la izquierda al frente, para dar un apoyo quebrado hacia adentro de pie izquierdo en dirección adelante sin cambio de peso. Repitan el movimiento con el pie contrario: impulso con la pierna izquierda, apoyo quebrado hacia adentro de pie derecho. Repitan toda la pisada desde el principio con el pie contrario.

El patrón rítmico de la pisada 4 es el siguiente:



Marquen con palmadas el patrón, antes de ejecutarlo con los pies.

Realicen la pisada coordinándola con su patrón rítmico y siguiendo la descripción de abajo. Repitan varias veces la pisada hasta que loquen ejecutarla con fluidez.

Ejecuten un golpe de planta con los dos pies simultáneamente desplazándose hacia delante en un octavo de tiempo (♪), un apoyo de planta con pie izquierdo con cambio de peso hacia atrás en un octavo de tiempo (♪), un apoyo de planta con pie derecho con cambio de peso hacia atrás en un octavo de tiempo (♪) y un apoyo de planta con pie izquierdo con cambio de peso en su lugar en un octavo de tiempo (♪). Repitan la secuencia 2 veces más. Luego ejecuten un impulso con la pierna derecha, a la vez que elevan la izquierda al frente en el silencio de octavo (♩), para dar un apoyo quebrado hacia adentro.

de pie izquierdo sin cambio de peso en dirección adelante en un octavo de tiempo (♩); repitan el movimiento con el pie contrario: impulso con la pierna izquierda en un octavo de silencio (♩), apoyo quebrado hacia adentro de pie derecho, en un octavo de tiempo (♩). Repitan toda la pisada desde el principio con el pie contrario.

Por último, liguen una pisada seguida de la otra, realizando al menos cuatro veces cada pisada completa.

Recuerden que al concluir un periodo de ejercicio intenso, es necesario enfriar el cuerpo, recuperar el ritmo respiratorio y alargar los músculos, particularmente luego de ejecutar movimientos de danza folklórica. En la primera secuencia del bloque 2 propusimos algunos ejercicios que sirven para esta fase de la clase: el enfriamiento. Pueden explorar con otras secuencias de movimiento, pero no olviden incluir respiraciones (inhalaciones y exhalaciones lentas), alargamientos de torso y brazos y alargamiento y relajamiento de piernas y pies.

2.2 Elaboración de vestuario.

La indumentaria o vestuario tiene importancia en el sentido ritual de la danza. Reúnanse en equipo y revisen la indumentaria de la danza que hayan elegido; identifiquen el número de prendas y sus nombres, así como el significado, su origen, diferencias de acuerdo con los personajes o jerarquía al interior de la danza, prestigio por el uso o no de determinadas prendas y el material con el cual está confeccionado.

En el caso de la Danza de concheros pueden encontrar al menos dos tipos de indumentaria: una si los danzantes pertenecen al subgénero conocido como danza de nagüilla y otra diferente si pertenecen al denominado danza azteca.

En el caso de la danza de nagüilla, tanto hombres como mujeres utilizan una enagüilla (de donde toma el nombre el subgénero), una capa y un chaleco. Por lo general, la tela del traje es de terciopelo en colores negro, azul marino, rojo oscuro o café, que adornan con dibujos de lentejuela o aplicaciones de color oro y plata (González, en Jáuregui y Bonfiglioni, 1996:321). Portan también un penacho de avestruz.

Por su parte los danzantes de la danza azteca lucen una vistosa indumentaria, sobre todo los que portan penacho de plumas de faisán, inspirada en los códices: en las damas y los caballeros mexicas. Los hombres usan taparrabo, pectoral, rodilleras, brazaletes y capa. Las mujeres visten *huipil* (túnica larga) y *quexquémitl* (especie de capa triangular) Las prendas se confeccionan en plástico dorado, plateado o bordado con lentejuelas. El penacho lo elaboran con un aro como base en el que ensartan plumas de faisán, guacamaya, guajolote, gallo y pavo real. Atan a los tobillos unos cascabeles de una cáscara vegetal muy dura llamada "codo de fraile". Utilizan huaraches de cuero o bien bailan descalzos.



Foto: Christa Cowrie, "Alter ego", en *La vida de la escena la escena de la vida*. Obra fotográfica, México, CONACULTA/INBA/CENART/CENIDI-Danza, 2005.

Por lo general, los trajes de las danzas son muy costosos, pues entre más elaborada y "lujosa" sea la indumentaria, mayor prestigio tendrá el danzante que la utilice; amén de que el gasto realizado es una ofrenda para el Santo Patrono. En particular, el de la Danza de concheros por vistoso y llamativo es caro, de manera que, para el uso escolar, es prudente realizar algunas adaptaciones para que sea accesible en precio y posibilidades de elaboración casera.

Reúnanse todo el grupo y analicen las versiones de indumentaria existentes y su relación con la ejecución y características de los movimientos. En el caso de la danza de Concheros entre las versiones de la danza de nagüilla y la azteca hay diferencias en los usos de energía, tiempo, espacio y flujo de los movimientos.

Una vez elegido el traje, discutan posibles adaptaciones del mismo y formas de elaboración accesibles a todos. Piensen, por ejemplo, en la posibilidad de teñir telas baratas, pintar las grecas y elaborar los penachos con plumas económicas entintadas.

Pueden también realizar un concurso interno para el diseño del traje y considerar su realización en acuarela o a escala (vistiendo algún muñeco realizado de cartón). Los

ganadores del concurso, además de que el grupo utilizará su vestuario, podrán lucir su diseño en la exposición escolar.

Formen las comisiones necesarias que puedan encargarse de investigar, de proponer formas accesibles de elaborar el vestuario en el salón de clases y de reunir los materiales necesarios para hacerlo. Procuren que todos los miembros del grupo tengan alguna comisión específica y participen de la elaboración. Lleven un registro de las resoluciones tomadas para que en su momento puedan compartir las con la comunidad escolar. En caso de que en la escuela haya algún grupo cursando la materia de artes visuales, pueden pedir su colaboración en el diseño del vestuario y la elaboración de la utilería y accesorios.

2.3 Manejo de utilería y accesorios.

En un buen número de danzas, además del traje propiamente dicho, la indumentaria se complementa con algún objeto que puede servir en la ejecución de algún son o de acompañamiento musical, como las sonajas o los guajes. El uso de estos instrumentos requiere un aprendizaje especial para lograr su coordinación con el movimiento de los pies.

Identifiquen el momento y uso específico de los objetos o de los instrumentos musicales y aprendan a utilizarlos por separado de los movimientos de los pies. Sólo caminen acompañados de los ritmos y movimientos requeridos por el objeto o instrumento. Practiquen con las pisadas más sencillas la coordinación de los movimientos de los pies y el objeto o instrumento. Finalmente, ejecuten cada pisada con el manejo de objetos o instrumentos.

En el caso de la danza de Concheros algunos danzantes acompañan su baile con el instrumento musical del cual proviene el nombre de la danza: una "concha" de armadillo o un guaje en forma de mandolina, o bien un *ayotl* (tamborito de caparazón de tortuga). Los que no tienen mandolina o *ayotl*, utilizan una sonaja metálica o de guaje con la que marcan el ritmo de cada son.



Foto: Fernando Maldonado, Peregrinación a Chalma, Danza de Concheros, 1985,
Fondo Fernando Maldonado, Fototeca CENIDI-Danza José Limón

Las pisadas de la Danza de concheros deben lograr una armoniosa coordinación entre ejecución de los movimientos de los pies y ritmo de la sonaja, por lo que es importante aprender los ritmos de cada son, ejecutarlos, primero, caminando y cuando se hayan aprendido coordinarlos con las pisadas.

Actividades Sugeridas

Temas	Actividades
2.1 Montaje de una danza: pasos, movimientos corporales y desplazamientos.	<ul style="list-style-type: none"> ■ Trabajo en grupo. Calentamiento. Técnica Básica. Aprendizaje de las pisadas y movimientos de torso de la danza elegida. Ejercicio final de enfriamiento.
2.2 Elaboración de vestuario.	<ul style="list-style-type: none"> ■ Trabajo en equipos. Revisión de la indumentaria y su significado comunitario. Análisis de las versiones y elección de una. Diseño del vestuario escolar. Elaboración grupal del mismo.
2.3 Manejo de utilería y accesorios.	<ul style="list-style-type: none"> ■ Trabajo en grupo. Identificación de los objetos y accesorios de la danza. Aprendizaje de su uso adecuado.

Desarrollo de las Actividades sugeridas:

2.1 Montaje de una danza: pasos, movimientos corporales y desplazamientos.

Trabajo en grupo. Calentamiento. Técnica Básica. Aprendizaje de las pisadas y movimientos de torso de la danza elegida. Ejercicio final de enfriamiento.

(Se sugiere emplear entre cinco y seis clases de dos horas para completar la actividad; es necesario considerar un tiempo de mínimo 15 minutos para el calentamiento y de 5 a 10 minutos de enfriamiento en cada sesión de dos horas).

1. Todo el grupo en conjunto realice el calentamiento. Recuerden iniciar con un ejercicio en el que experimenten la coordinación postural. Luego, realicen flexiones, extensiones, rotaciones, desplazamientos, cambios de soporte, equilibrios y pequeños saltos. Utilicen en las flexiones, extensiones, rotaciones y equilibrios una música lenta y en los desplazamientos, cambios de soporte y pequeños saltos, música más rápida.
2. Todo el grupo, realice ejercicios de técnica básica que les ayude a desarrollar las habilidades necesarias para la ejecución de las pisadas, movimientos del torso y los brazos característicos de la danza folclórica. Experimenten las diferencias entre apoyos y golpes. Exploren los apoyos y golpes con cambio de peso y sin cambio de peso. Identifiquen la importancia del muelleo en la ejecución de los movimientos de la danza folclórica. Exploren combinaciones de apoyos, golpes y combinaciones de apoyos y golpes de las que surgen algunas pisadas básicas de danza folclórica. Exploren dos tipos de

movimientos complementarios: quebrados y volados. Realicen secuencias en que los combinen con apoyos y golpes con y sin cambio de peso. Experimenten las posibilidades de movimiento del torso o tronco que corresponden con sus posibilidades anatómicas: flexión, extensión y rotación. Exploren las posibilidades de coordinar movimientos de los pies y movimientos del torso: oposición y sucesión. Exploren posibilidades de movimiento de los brazos, así como el uso de objetos e instrumentos musicales.

3. Practiquen secuencias de ejercicios que les permitan aprender y desarrollar la habilidad en la ejecución de las pisadas de la danza elegida.
4. Evalúen los resultados de la actividad y la forma de trabajo de los equipos.
5. Realicen una actividad de enfriamiento, siguiendo los ejemplos expuestos en la secuencia 1 del bloque 2.

2.2 Elaboración de vestuario.

Trabajo en equipos. Revisión de la indumentaria y su significado comunitario. Análisis de las versiones y elección de una. Diseño del vestuario escolar. Elaboración grupal del mismo.

1. Reúnanse en equipos y revisen la indumentaria de la danza elegida; identifiquen el número de prendas y sus nombres, así como el significado, su origen, diferencias de acuerdo con los personajes o jerarquía al interior de la danza, prestigio por el uso o no de determinadas prendas y el material con el cual está confeccionado.
2. Todo el grupo, analice las versiones de indumentaria existentes y su relación con la ejecución y características de los movimientos. Elijan la que mejor se adapta a sus posibilidades de ejecución y de elaboración de vestuario.
3. Elaboren una estrategia para el diseño del vestuario escolar que utilizarán para su escenificación. Pueden hacer un concurso interno en que todos participen o bien en equipos elaborar una propuesta y someterla a votación.
4. Organicen las comisiones necesarias para investigar y proponer formas accesibles de elaboración del vestuario.
5. Inicien un diario de la escenificación y registren las decisiones tomadas acerca del vestuario.
6. Evalúen los resultados de la actividad y la forma de trabajo de los equipos y el grupo.

2.3 Manejo de utilería y accesorios

Trabajo en grupo. Identificación de los objetos y accesorios de la danza. Aprendizaje de su uso adecuado.

1. Todo el grupo, identifique el momento y uso específico de los objetos o bien de los instrumentos musicales
2. Aprendan su uso por separado de los movimientos de los pies.
3. Practiquen las pisadas sencillas con los objetos e instrumentos.
4. Ejecuten las pisadas con un manejo adecuado de los objetos e instrumentos.
5. Practiquen con las pisadas más sencillas la coordinación de los movimientos de los pies y el objeto o instrumento. Finalmente, ejecuten cada pisada con el manejo de objetos e instrumentos.
7. Evalúen los resultados de la actividad y la forma de trabajo de los equipos.

Autoevaluación

- Ejecuta al menos dos pisadas de la danza elegida.
- Describe brevemente la indumentaria y significado de las prendas de la danza elegida.
- Ejecuta una pisada en la que coordines la pisada con el movimiento de brazos y piernas.

Materiales de apoyo

Temas	Material sugerido	Sugerencias de uso
Secuencia 2. Preparación para el montaje dancístico.		
2.1 Montaje de una danza: pasos, movimientos corporales y desplazamientos.	Libro: <i>Las danzas de Conquista I. México contemporáneo</i> de Jesús Jáuregui y Carlo Bonfigioni.	Obtener información etnográfica, musical y coreográfica de nueve danzas de Conquista, entre ellas la de Concheros.
2.2 Elaboración de vestuario.	Libro: <i>Danza tu palabra. La danza de los concheros</i> de Yolotl González.	Enriquecer la información acerca de la danza de Concheros.
2.3 Manejo de utilería y accesorios.	Video: <i>Danza de Concheros</i> . Serie Educación artística. Primer grado (Telesecundaria).	Encontrar más ejemplos de pisadas.

Glosario

Apoyo: contacto delicado (suave) del pie con el piso que no produce sonido. Existen apoyos con cambio y sin cambio de peso. En los primeros en cada movimiento se transfiere totalmente el peso del cuerpo, mientras que en los segundos la pierna que ejecuta el movimiento no tiene peso, por lo que se convierte en un gesto.

Calidad de movimiento: emerge de una peculiar conjugación de los factores de espacio, tiempo, energía y flujo (por ejemplo, directo, súbito, pesado y libre).

Diseño coreográfico: trazos de piso que dibujan en el espacio escénico los danzantes o bailarines.

Muelleo: sensación que se produce al realizar flexiones en diferente profundidad de acuerdo con la fuerza requerida en el contacto del pie con el piso.

Gesto: movimiento que se realiza con las extremidades: brazos o piernas. En el caso de las piernas, el movimiento puede incluir el contacto con el piso, pero la pierna no tiene el peso.

Golpe: un contacto firme del pie con el piso que provoca un sonido al descargar la energía contra el piso.

Quebrados: movimientos en los que se pone en contacto con el piso la cara lateral interna o externa del pie, por lo que se gira 1/4 el pie sobre su eje sin involucrar la articulación de la rodilla. Existen *quebrados hacia adentro*, que se ejecutan con la cara lateral externa del pie en contacto con el piso y *quebrados hacia fuera*, que se ejecutan con la cara lateral interna del pie en contacto con el piso.

Son: pieza danzada compuesta por varias pisadas, con significado y estructura propias, pero que forma parte de la danza.

Volados: son gestos de la pierna que siguen una trayectoria circular o recta a una distancia de 10 a 20 cm fuera del piso, es decir, en el nivel bajo.

Bibliografía

- Bonfiglioni, Carlo, *Fariseos y Matachines de la Sierra Tarahumara: entre la pasión de Cristo, la transgresión cómico sexual y las danzas de Conquista*, México, Instituto Nacional Indigenista, 1995.
- Cuéllar Hernández, Fernando, *La motivación dramática en la escenificación de la danza*, México, Colegio de Bachilleres, Programa de Actualización y Formación de Profesores, Área paraescolar, Módulo V, 1980.
- Ferreiro, Alejandra, *Danza académica tradicional y popular mexicana. Una experiencia educativa*, México, investigación inédita, CENIDI-Danza José Limón, 1998.
- García Blanco, Daniel, *Formas, ritmos y estilos de la música en los bailes mexicanos*, Colegio de Bachilleres, México, 1981.
- González Torres, Yolotl, *Danza tu palabra. La danza de los concheros*. México, CONACULTA/INAH/Plaza y Valdés, 2005.
- Guerra, Ramiro, *Teatralización del folklore y otros ensayos*, La Habana, Letras Cubanias, 1989.
- Jáuregui, Jesús y Bonfiglioli, Carlo (coordinadores), *Las danzas de Conquista I. México contemporáneo*, México, CONACULTA/Fondo de Cultura Económica, 1996.
- Lewis, Daniel, *La técnica ilustrada de José Limón*, Serie de Investigación y Documentación de las Artes, 2a. Época, CENIDI-DANZA José Limón, INBA, México, 1994.

- Mendoza, Vicente T., *Panorama de la música tradicional de México*, Estudios y fuentes del Arte en México, México, Instituto de Investigaciones Estéticas, UNAM, 1956.
- Mompradé, Electra L. Y Gutiérrez, Tonatiú, *Historia general del arte mexicano*, Volumen XI, *Danzas y Bailes Populares*, Tomo I, México, Hermes, 1981.
- Saldívar, Gabriel, *Historia de la música en México*, México, SEP, 1934 (Publicaciones del Departamento de Bellas Artes).
- Sevilla, Amparo, *Danza, cultura y clases sociales*, México, Serie de Investigación y Documentación de las Artes, segunda época, INBA/CENIDI-Danza José Limón, 1990.
- _____, Rodríguez, Hilda y Cámara, Elizabeth, *Danzas y bailes tradicionales del Estado de Tlaxcala*, segunda edición, México, Premia Editora/Dirección General de Culturas Populares, 1985.

EDUCACIÓN ARTÍSTICA

DANZA 1

Bloque 5

**Escenificación de la danza
(danza con fines rituales y sagrados)**

Secuencia de aprendizaje



Escenificación de una danza con fines rituales

Propósito

Escenificar una danza con fines rituales y sagrados

Temas

1. Escenificación de una danza con fines rituales y sagrados
 - 1.1 Definición de la estructura general.
 - 1.2 Memorización de secuencias de movimiento y realización de trazos coreográficos en grupo.

Contenido

Al escenificar una danza con fines rituales hay que considerar no sólo la ejecución de un fragmento de la danza seleccionada, sino la interpretación del ritual del que forma parte.

La calidad de la interpretación depende, fundamentalmente, de dos factores:

- a) La investigación realizada sobre el contexto sociocultural y económico y sobre las características de la fiesta y de la danza.
- b) Las posibilidades de los intérpretes para captar y proyectar corporalmente el sentido del ritual.

Para producir una escenificación de calidad hay que cuidar la unidad de la obra, el énfasis en los aspectos fundamentales, el ritmo, el equilibrio y la armonía. Es importante realizar en paralelo las actividades de planeación de la escenificación y las

de aprendizaje y dominio de la danza; de modo que se pueden dedicar en cada sesión de dos horas, una hora y media a la clase práctica y media hora a la planeación.

1.1 Definición de la estructura general.

Hay cuatro elementos esenciales para la escenificación: el tema o motivación, la estructura, el diseño escénico y la integración de otras artes. Estos elementos, al entrelazarse, producen la unidad, claridad y coherencia de la obra. Además, sirven para elaborar el *guión* o libreto escénico con el cual nos guiarímos en el montaje.

a) Elección del tema.

A partir del tema elegido se definirá el contenido. Se trata de la selección de algún problema, suceso o circunstancia para llevarlo a la escena. También se pueden recuperar los momentos culminantes del ritual del que forma parte la danza.

Reúnete en equipo. A partir de la investigación realizada en la secuencia anterior elijan un tema para la escenificación, como: algún aspecto de la festividad que les llamó la atención o alguna situación característica de la festividad. También pueden considerar un mito o leyenda de la región en que se baila la danza. Respondan las siguientes preguntas en relación con el tema seleccionado:

- ¿Qué queremos expresar o comunicar con la obra?
- ¿Qué aspecto de nuestras investigaciones consideramos necesario transmitir?
- ¿Qué efecto deseamos producir en nuestros espectadores?

A partir de la presentación de los trabajos de los equipos al grupo, elijan un tema para ser escenificado. Elaboren una secuencia narrativa, es decir, expresen cómo transmitirían el tema elegido.

b) Estructura.

La estructura es el plan de acción para dar vida a la obra. Se compone de una sucesión de danzas o de una sucesión de sonidos de una danza, entrelazados de forma tal que comuniquen nuestras ideas, emociones y sentimientos. Gracias a la estructura se evita caer en una sucesión monótona de danzas o sonidos, pues éstos se ordenan para lograr unidad y claridad en la obra.

En el bloque anterior exploraste la creación de un trozo de danza con la estructura dramática básica: principio, desarrollo y conclusión. Recuerda que:

- En el principio se hace una presentación de la obra: quiénes son los personajes, cuál es su relación, cuáles son los sucesos anteriores que dan lugar a la situación actual, qué piensan hacer, etcétera.
- En el desarrollo se presenta el conflicto o situación a resolver.
- En la conclusión se muestra la solución.

Reúnete con el mismo equipo de la actividad anterior. Planeen la obra que van a presentar siguiendo la estructura dramática básica: principio, desarrollo y conclusión. Incluyan la danza que van a escenificar.

Principio: _____

Desarrollo: _____

Conclusión: _____

Al finalizar, hagan una presentación de las narraciones al grupo en su conjunto. A partir de las ideas de todos los equipos, elaboren una estructura para la obra. Además determinen cuántos actos, cuadros y escenas va a tener. Para ello consideren los siguientes aspectos:

Personajes:

- ¿Qué personajes deben intervenir? Enumérenlos
- ¿Cómo son? ¿Reales o imaginarios?
- ¿Cuáles son más importantes?
- ¿Cuál es el orden de aparición?

Género de la obra:

- ¿Será una obra de corte serio o ligero? ¿Queremos que los espectadores sufran, se rían, se sorprendan?

Lenguaje dramático:

- ¿Cómo van a traducir las ideas? ¿Parlamentos, actuación, música y danza?
- ¿En qué momentos los utilizarán?

Una obra escénica se divide en actos, cuadros y escenas.

- Número de actos: la división en actos depende de la duración de la obra. Una obra puede estar constituida sólo por un acto pero, si dura más de una hora, se divide en dos o más actos. La división en actos también se usa para dar descansos al espectador o por necesidades técnicas como los cambios de escenografía o vestuario.
- Número de cuadros: cada acto puede estar dividido en cuadros de acuerdo con las necesidades de cambios en el tiempo o el lugar de la acción. También puede haber sólo un cuadro.
- Número de escenas: Un cuadro puede subdividirse en escenas, lo que dependerá de la entrada o salida de los personajes.

Para el montaje de la danza ritual, se elaborará una obra con un solo acto. Reúnete con el grupo y definan cuántos cuadros y escenas tendrá. Para ello consideren la estructura elaborada. Utilicen el siguiente cuadro para ordenar la secuencia. En la columna derecha anoten el número de cuadros y una breve descripción de cada uno.

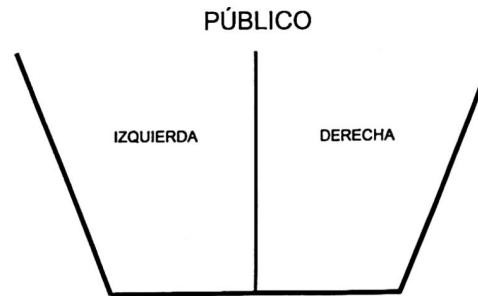
ESTRUCTURA DE LA OBRA	DESCRIPCIÓN DE LOS CUADROS
Principio	
Desarrollo	
Conclusión	

c) Diseño escénico.

Para realizar el diseño escénico necesitamos tener algunos conocimientos acerca del escenario.

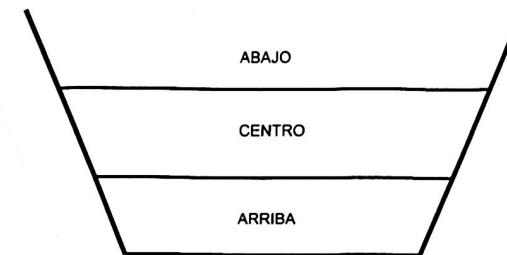
El primer paso del diseño escénico es la delimitación del espacio en el que se realizará la representación. Para hacerlo puede utilizarse la escenografía, algunos elementos de la utilería o los asientos de los espectadores; también se pueden trazar líneas divisorias. Además, hay que definir cuál va a ser el frente.

El escenario se divide en distintas áreas. En principio es posible dividir el escenario en derecha e izquierda.



Luego, se distinguen tres grandes áreas: arriba, centro y abajo. Estas áreas señalan la cercanía o lejanía en relación con el público. La cercanía o lejanía debe corresponder con el estilo de la obra. Aunque no hay fórmulas, una obra ligera o cómica mantiene una relación cercana con el público, es decir, utiliza más el área de abajo. Una obra dramática o ritual, tendría un contacto lejano al usar sobre todo las áreas centro y atrás. Observa el siguiente esquema.

PÚBLICO

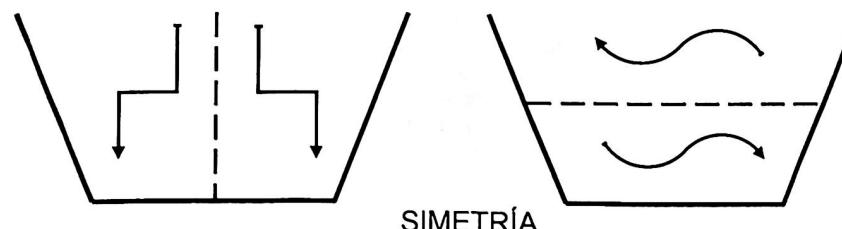


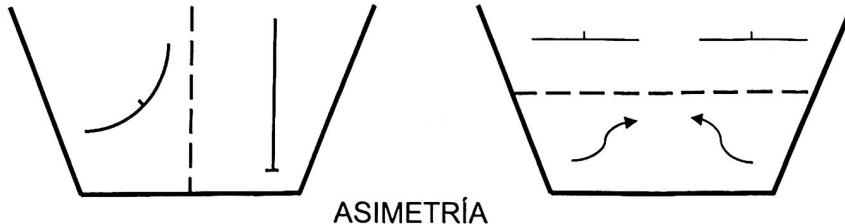
La combinación de estas áreas con la división en derecha e izquierda y la inclusión de un área central permiten distinguir nueve áreas del escenario, como indica el esquema:

PÚBLICO



Al dividir el escenario con una línea imaginaria horizontal, vertical o diagonal, se crean dos áreas. Al planear los desplazamientos de los bailarines, puede hacerse un diseño escénico simétrico o asimétrico. Vean los siguientes ejemplos.

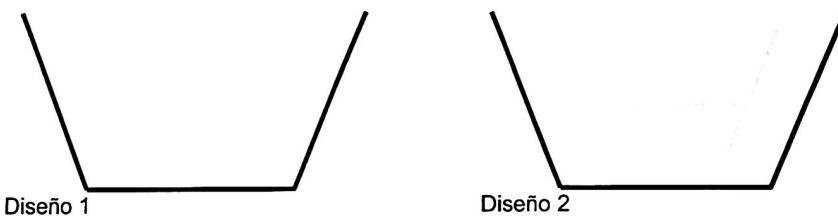




ASIMETRÍA

El montaje que van a realizar utilizará un diseño escénico en simetría. En el mismo equipo con el que han trabajado, realicen un diseño en que se use el escenario de manera simétrica, de acuerdo con los cuadros y escenas que planearon previamente. Incluyan diseños en que utilicen el escenario dividido por las líneas imaginarias horizontales y verticales. Revisen el dibujo del escenario que arriba propusimos y tracen los diseños correspondientes. Pueden utilizar un esquema como el siguiente:

Cuadro 2 Escena 1



d) Integración de otras artes

Para enriquecer la presentación de la danza, pueden incluirse elementos de otras artes, lo que ayuda a enriquecer la obra. A continuación les damos algunas sugerencias para incorporar la música, la escenografía y la utilería.

La música es un elemento esencial en la escenificación de la danza. Además de la que es propia de la danza ritual seleccionada, puede usarse música adicional. Los cantos, los efectos sonoros y la música ambiental pueden servir para las transiciones entre cuadros y escenas o bien para dar fuerza a cierto acontecimiento. El uso de música viva puede apoyar el desarrollo de la obra. Los músicos pueden ser colocados en el escenario para que formen parte de la escenografía y en momentos puedan realizar alguna breve actuación. Además, puede programarse un espacio para que toquen otros sonidos de interés.

La escenografía y la utilería contribuyen a la ambientación y dan belleza a la obra. Debe cuidarse que sean funcionales y que tengan relación con los bailarines para evitar que sean sólo un elemento "decorativo". También es necesario considerar el vestuario de los personajes, para que corresponda con el estilo dramático elegido.

En el equipo propongan algunos diseños de escenografía, utilería, vestuario y música. Consideren la división en actos, cuadros y escenas.

Reúnanse con todo el grupo y entre todos elaboren el guión escénico. Antes de elaborarlo, presenten sus trabajos y pónganse de acuerdo sobre las ideas generales. Es importante que consideren que entre un guión de danza y uno de teatro existen diferencias. Las más importantes son las siguientes:

- En una obra de danza predomina el uso de los géneros de danza y la expresión corporal.
- El uso de parlamentos sólo es el indispensable para cubrir aquellos contenidos que no puedan ser transmitidos con claridad por medio del movimiento.
- Los parlamentos son cortos e integrados a la expresión corporal.
- Se integran otras artes (artes plásticas y música) para fortalecer la fuerza dramática de la obra.

Consideren las siguientes partes en la elaboración del guión:

- Portada
- Introducción
- Contenido: actos, cuadros y escenas
- Cuadros de diseño de: escenografía, utilería, vestuario
- Guión de música y discografía utilizada
- Bibliografía

Antes de iniciar el montaje propiamente dicho y con el fin de que todos participen en el desarrollo de la actividad es conveniente que se dividan el trabajo: establezcan funciones, organicen comisiones y asignen responsables de las mismas. Pueden considerar las siguientes, entre otras más que vayan surgiendo:

- Elaboración definitiva del guión.
- Elaboración de escenografía.
- Elaboración de vestuario y utilería.
- Grabación y edición musical
- Apoyo logístico antes, durante y después de la función.
- Elaboración de campaña de difusión del evento: carteles, volantes, programas de mano, mantas, visitas a los grupos de la escuela.
- Preparación del espacio físico en que se desarrollará la función (tramoya): delimitación del espacio escénico, colocación de sillas o gradas, ayuda en cambios de escenografía, hacerse cargo del sonido, limpiar el espacio una vez concluido el evento.
- Encargado de bitácora que registre el desarrollo del montaje, anécdotas, problemas enfrentados y resueltos. Incluyan en el registro fotografías y videos de los ensayos y del día de la presentación.

¡Ya pueden iniciar el montaje!

1.2 Memorización de las secuencias de movimiento y realización de trazos coreográficos en grupo.

En la segunda secuencia del bloque anterior, aprendiste las pisadas básicas de los sones. Ahora realizaremos algunas actividades para que puedas memorizarlas,

dominar su ejecución y coordinarlas con los movimientos del torso, brazo y cabeza, y con la parafernalia correspondiente.

Recuerda que, antes de comenzar, debes realizar un calentamiento de 10 o 15 minutos que incluya un ejercicio para mejorar la coordinación postural. Reúnete con todo el grupo y sigue las instrucciones de tu maestro, quien dirigirá esta fase de la clase.

Para la realización del calentamiento es posible utilizar los ejercicios propuestos en el bloque 2 secuencia 1, o los del bloque 4 secuencia 2. Es conveniente crear una rutina y repetirla cada vez con mayor conciencia de los movimientos que se ejecutan.

También es importante incluir en la clase algunos ejercicios de técnica básica. Les sugerimos algunas combinaciones:

- Ejecuten apoyos, golpes y combinaciones de apoyos y golpes con y sin cambio de peso. Coordinenlos con desplazamientos en diferentes direcciones, giros, medios giros y variaciones en la velocidad. Conviene acompañar la secuencia con música con un compás de 2/4.
- Ejecuten combinaciones de apoyos y golpes variando el número de apoyos o golpes sin cambio de peso ejecutados con el mismo pie. Varíen los patrones rítmicos y las velocidades de ejecución.
- Repitan las secuencias anteriores realizando apoyos y golpes de planta, metatarso, talón y punta.
- Ejecuten secuencias de golpes variando las acentuaciones; por ejemplo, tres golpes de planta alternados, acentuando y muelleando el primer tiempo; tres golpes de planta alternados, acentuando y muelleando el segundo tiempo; tres golpes de planta alternados, acentuando y muelleando el tercer tiempo.
- Realicen combinaciones de golpes de planta alternados en un compás de dos cuartos, ejecutando un golpe por cada cuarto de tiempo. Luego una carretilla por cada cuarto de tiempo. Jueguen con el número de repeticiones.
- Ejecuten el paso de polca y el paso cambiado con desplazamientos en diferentes direcciones. Utilicen la oposición y la sucesión.
- Ejecuten el paso palomo, alternado dos veces y luego cuatro carretillas.
- Ejecuten el zapateado de tres, muy lento y muy muelleado. Incrementen paulatinamente la velocidad. Incrementen la fuerza del zapateado. Combinen cuatro zapateados de tres con toque delicado y cuatro con toques firmes.

Si la danza que están montando no es la Danza de concheros, sino una danza ritual característica de tu comunidad o región, práctica con todo el grupo las pisadas básicas de la danza elegida, siguiendo las indicaciones del maestro.

Antes de comenzar es conveniente que busquen la música correspondiente a la danza seleccionada, en este caso la de la Danza de concheros.



Danzantes chichimeca y azteca, saludo de hermandad,
Fondo Mario Pineda, 2000, Fototeca CENIDI-Danza José Limón

Recuerden las pisadas básicas que practicadas en la secuencia anterior. En el ejemplo que les propusimos de la Danza de concheros aprendieron el paso de camino y cuatro pisadas del son El Xipe. Ahora continuaremos practicándolas para lograr su mecanización y coordinación con los trazos coreográficos.

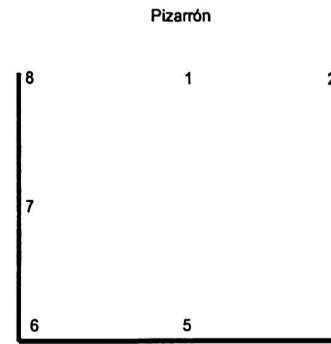
Paso de camino

- Marquen el ritmo del huéhuetl (tambor con el que se acompaña la danza) con la sonaja. El patrón rítmico de la sonaja es el siguiente:



- Ejecuten el paso de camino, sólo avanzando hacia el frente. Repítanlo varias veces hasta que logren ejecutar el patrón rítmico con fluidez.

- Repitan la pisada procurando realizar el primer apoyo de la segunda parte de la pisada ligeramente más lento para que puedan hacerlo con la mayor longitud posible.
- Repitan la pisada coordinándola con una ligera inclinación del cuerpo hacia el lado de la pierna de apoyo, al ejecutar los movimientos de la primera parte del paso. Luego coordinen una ligera inclinación del torso hacia delante al momento de dar el primer apoyo de la segunda parte del paso.
- Coordinen el paso con el patrón rítmico de la sonajita.
- Tomen un frente en el salón. Recuerden los puntos del esquema del salón. Para que se familiaricen otra vez, realicen el siguiente ejercicio: den un cuarto de giro a la derecha y queden con el frente hacia el punto 3; ahí sin regresar al punto 1, den medio giro a la izquierda y queden con el frente hacia el punto 7; manteniendo el frente en el punto 7, den 3/8 de giro hacia la derecha y queden con el frente hacia el punto 2, den 3/4 de giro a la izquierda y queden con el frente hacia el punto 4.



- Colóquense de perfil al punto 1, con el frente hacia el punto 3, y avancen de lado (apoyo de pie izquierdo al lado y apoyo derecho junta hacia el pie izquierdo) trazando un camino recto hacia el punto 1). Repitan 3 veces y la 4^a den medio giro hacia la izquierda y queden con el frente hacia el punto 7. Repitan varias veces alternando el pie y el lado hacia el que avanzan y giran.
- Ejecuten la pisada avanzando de lado en un camino recto hacia el punto 1. Incluyan el medio giro en la segunda parte de la pisada. Recuerden la inclinación del torso hacia la pierna de apoyo en la primera parte de la pisada. Pero al iniciar la segunda parte, en lugar de hacia delante, inclinen el torso hacia la pierna que da el paso lateral largo. Alternen el pie y el lado hacia el que avanzan y giran.
- Coordinen la pisada con la música.

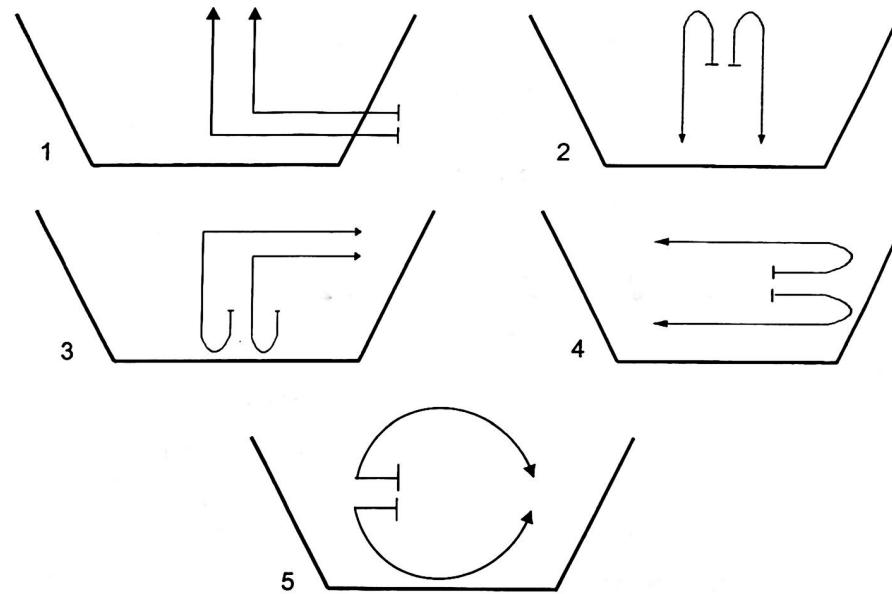
Ahora aprendamos los trazos coreográficos que se siguen con el paso de camino para dar el saludo a los cuatro vientos.

- Delimiten el espacio escénico y colóquense fuera del escenario, pero cerca del área arriba derecha.
- Colóquense en dos filas; los punteros (cabezas de la fila) guiarán el camino.
- Sigan las flechas y camino que se indica en los esquemas.

- Al llegar a cada punto, marquen la siguiente pisada: (1) un impulso (pequeño brinco) con pie derecho para caer en apoyo de planta de pie derecho y al mismo tiempo apoyo de talón al frente de pie izquierdo, repetir impulso y caer con un apoyo de planta con pie derecho y al mismo tiempo apoyo de punta atrás de pie izquierdo; (2) un impulso y tres apoyos de planta alternados, al mismo tiempo que dan un giro completo a la izquierda. Repitan toda la pisada al lado derecho. La fórmula rítmica de la pisada es el siguiente:



- Finalicen en un círculo con el frente todos hacia el centro.



Ahora continuemos con el son El Xipe:

Para recordar la pisada 1 ejecuten las siguientes combinaciones:

- Ejecuten 4 golpes de planta alternados, 4 golpes de metatarso alternados, 4 carretillas alternadas. Repitan la secuencia varias veces.
- Ejecuten 1 golpe de planta con pie derecho con cambio de peso, 1 golpe de metatarso con pie izquierdo sin cambio de peso. Profundicen la flexión del primer golpe, para que al repetir varias veces se logre el muelleo. Repitan 7 veces el movimiento y la 8^a den dos golpes de planta alternados, para cambiar de pie. Alternen toda la secuencia varias veces. Disminuyan el número de repeticiones a 4 por cada pie.
- Combinen dos repeticiones de golpe de planta con pie derecho con cambio de peso y golpe de metatarso con pie izquierdo sin cambio de peso y un golpe de

- planta de pie derecho, dos carretillas alternadas comenzando con pie izquierdo y un golpe de planta con pie izquierdo con cambio de peso. Repitan toda la pisada dos veces con pie derecho y dos veces con pie izquierdo.
- Ejecuten 8 carretillas, una por cada cuarto de tiempo. Ejecuten 16 carretillas pero una por cada octavo de tiempo. Recuerden que una carretilla se compone de dos golpes, por lo que a las carretillas ejecutadas en un cuarto de tiempo les corresponde un golpe por cada octavo de tiempo (♪♪). Y a las carretillas ejecutados en un octavo de tiempo, les corresponde un golpe por cada dieciseisavo de tiempo (♪♪).
 - Ejecuten la primera parte de la pisada 1. Un golpe de planta con pie izquierdo con cambio de peso, una carretilla con pie derecho (dos golpes de planta con pie derecho, el primero sin cambio de peso y el segundo con cambio de peso), carretilla con pie izquierdo y un golpe de metatarso acentuado con pie derecho. Repitan con el otro pie.
 - Ejecuten la segunda parte de la pisada 1. Un golpe de planta con pie izquierdo con cambio de peso, seis carretillas comenzando con pie derecho (dos golpes de planta con pie derecho, el primero sin cambio de peso y el segundo con cambio de peso) y un golpe de metatarso acentuado con pie derecho.
 - Liguen la primera y la segunda parte.
 - Recuerden el patrón rítmico y márquenlo con palmadas y luego con la sonaja.



Primera parte

Segunda parte

- Ejecuten las dos partes coordinándolas con el patrón rítmico y la sonaja. Repítanlo hasta que logren ejecutar la pisada con fluidez.
- Den un cuarto de giro a la izquierda al dar el primer golpe de la primera parte de la pisada y ejecuten toda la pisada avanzando en círculo en contra de las manecillas del reloj. Al repetirla al lado contrario, den medio giro a la derecha y ejecuten la pisada completa avanzando en círculo en el sentido de las manecillas del reloj.
- Coordinen toda la pisada con la música

Para recordar la pisada 2 ejecuten las siguientes combinaciones:

- Ejecuten un golpe de planta con los dos pies simultáneamente y tres apoyos de planta alternados comenzando con pie izquierdo en su lugar. Repítanlo varias veces.
- Ejecuten 4 carretillas en cuarto de tiempo (♪♪ ♪♪ ♪♪ ♪♪) y 8 en un octavo de tiempo (♪♪ ♪♪ ♪♪ ♪♪ ♪♪, ♪♪ ♪♪). Los números debajo de las notas musicales indican los tiempos que abarca cada carretilla.
- Ejecuten la primera parte de la pisada 2. Un golpe de planta simultáneo con los dos pies, desplazándose hacia adelante, un apoyo de planta con pie izquierdo con cambio de peso hacia atrás, un apoyo de planta con pie derecho con cambio de peso hacia atrás y un apoyo de planta con pie izquierdo con cambio de peso en su lugar. Repitan la secuencia una vez más.

- Ejecuten la segunda parte de la pisada 2. Un golpe de planta con pie izquierdo con cambio de peso, seis carretillas comenzando con pie derecho (dos golpes de planta con pie derecho, el primero sin cambio de peso y el segundo con cambio de peso) y un golpe de metatarso acentuado con pie derecho.
- Liguen la primera y la segunda parte.
- Recuerden el patrón rítmico y márquenlo con palmadas y luego con la sonaja.



Primera parte

Segunda parte

- Ejecuten las dos partes coordinándolas con el patrón rítmico y la sonaja. Repítanlo hasta que logren ejecutar la pisada con fluidez.
- En el círculo, ejecuten la pisada de frente al círculo, en la primera parte del paso avancen hacia atrás y en las carretillas de la segunda parte avancen hacia delante.
- Coordinen la pisada con la música.

Liguen la pisada 1 y la pisada 2 ejecutando 4 veces la primera y cuatro veces la segunda. Repitan las dos pisadas hasta que logren ejecutarlas con fluidez. Ejecútenlas en círculo. Coordínennelas con la música.

Para recordar la pisada 3 ejecuten las siguientes combinaciones:

- Ejecuten un impulso con la pierna derecha, a la vez que elevan la izquierda y al caer den un apoyo de planta de pie derecho con cambio de peso, a la vez que un apoyo de talón al frente sin cambio de peso, den otro impulso y caigan con un apoyo simultáneo de los dos pies. Repitan varias veces alternando los pies.
- Repitan ejecutando el apoyo de talón hacia el lado.
- Repitan ejecutando en lugar de apoyo de talón, apoyo de punta. Háganlo en diferentes direcciones.
- Combinen un impulso y al caer apoyo de planta con pie derecho, a la vez que apoyo de talón al frente sin cambio de peso; un impulso y al caer apoyo de planta con pie derecho, a la vez que apoyo de punta atrás sin cambio de peso; un impulso y al caer apoyo de planta con pie derecho, a la vez que apoyo de talón al frente sin cambio de peso; un impulso y al caer apoyo de planta simultáneo con los dos pies. Repitan varias veces la secuencia alternando los pies.
- Ejecuten apoyos de planta alternados, a la vez que dan cuartos de giro, medios giros y giros completos hacia uno y otro lado.
- Ejecuten la pisada 3. Un impulso con la pierna derecha, a la vez que elevan la izquierda, para dar un apoyo de planta de pie derecho con cambio de peso y simultáneamente un apoyo de talón de pie izquierdo sin cambio de peso en dirección adelante; un impulso con la pierna derecha, a la vez que elevan la izquierda, para dar un apoyo de planta de pie derecho con cambio de peso y simultáneamente un apoyo de punta de pie izquierdo sin cambio de peso en dirección atrás; un impulso con la pierna derecha, a la vez que elevan la izquierda, un giro completo a la izquierda con cuatro apoyos de planta alternados, comenzando con pie izquierdo.

- Recuerden el patrón rítmico y márquenlo con palmadas y luego con la sonaja.



- Ejecuten la pisada coordinándola con el patrón rítmico y la sonaja. Repítanla hasta que logren ejecutarla con fluidez.
- En el círculo, ejecuten la pisada de frente al círculo, comenzando con apoyo de planta de pie derecho y apoyo de talón de pie izquierdo, para que al momento de dar el giro comiencen a la izquierda.
- Coordinen la pisada con la música.

Liguen la pisada 1, la pisada 2 y la pisada 3 ejecutando 4 veces cada una. Repitan las tres pisadas hasta que logren ejecutarlas con fluidez. Ejécútenlas en círculo. Coordínennlas con la música

Para recordar la **pisada 4** ejecuten las siguientes combinaciones:

- Ejecuten un golpe de planta simultáneo con los dos pies y tres apoyos alternados en su lugar comenzando con pie izquierdo. Repitan la secuencia varias veces.
- Ejecuten un impulso con la pierna derecha, a la vez que elevan la izquierda al frente y al caer den un apoyo quebrado hacia adentro de pie izquierdo en dirección adelante sin cambio de peso; un impulso y caigan con un apoyo simultáneo de los dos pies. Repitan alternando el pie.
- Ejecuten un impulso con la pierna derecha, a la vez que elevan la izquierda al frente y al caer den un apoyo quebrado hacia adentro de pie izquierdo en dirección adelante sin cambio de peso. Repitan alternando el pie.
- Ejecuten la pisada 4. Un golpe de planta simultáneo con los dos pies desplazándose hacia delante, un apoyo de planta con pie izquierdo con cambio de peso hacia atrás, un apoyo de planta con pie derecho con cambio de peso hacia atrás y un apoyo de planta con pie izquierdo con cambio de peso en su lugar. Repitan la secuencia 2 veces más. Repitan el movimiento con el pie contrario: impulso con la pierna izquierda, apoyo quebrado hacia adentro de pie derecho. Repitan toda la pisada desde el principio con el pie contrario.
- Recuerden el patrón rítmico y márquenlo con palmadas y luego con la sonaja.



- Ejecuten la pisada coordinándola con el patrón rítmico y la sonaja. Repítanla hasta que logren ejecutarla con fluidez.
- En el círculo, ejecuten la pisada de frente al centro del círculo.

Liguen las cuatro pisadas. Repítanlas hasta que logren ejecutarlas con fluidez. Ejécútenlas en el círculo. Coordínennlas con la música.

Liguen el paso de camino con las cuatro pisadas. Recuerden que el son se baila en círculo. Al concluir el son, para salir del escenario guiados por los punteros, repitan el paso de camino, formen las dos líneas iniciales y lleguen al punto 1. Luego diríjanse hacia atrás, nuevamente guiados por los punteros y salgan por alguno de los lados del escenario.

No se olviden de realizar un enfriamiento antes de concluir cada clase práctica para recuperar el ritmo respiratorio y alargar los músculos. En la primera secuencia del bloque 2 propusimos algunos ejercicios que sirven para esta fase de la clase: el

enfriamiento. Pueden explorar con otras secuencias de movimiento, pero acuérdense de incluir respiraciones (inhalaciones y exhalaciones lentas), alargamientos de torso y brazos y alargamiento y relajamiento de piernas y pies.

1.3 Interpretación de los sentimientos y las ideas que subyacen en la danza.

Interpretar una danza significa apropiarse de las sensaciones, emociones e ideas que subyacen en ella. Sólo así será posible mostrar el significado que tiene la danza, a través de los movimientos, los gestos y las trayectorias en el espacio. Al lograr esto, el intérprete experimenta la danza de un modo estético y artístico. Esperamos que, a través del montaje y escenificación de la obra, todo el grupo se acerque a esta experiencia.

Para lograr esta interpretación y no sólo una ejecución mecánica de los movimientos es importante que realices algunas actividades específicas, primero, para que puedas expresar las emociones e ideas de la danza en los movimientos y sus calidades y, luego, proyectarlas al espectador.



Danza del Venado, Ballet Folklórico de México, 1968, Fototeca CENIDI-Danza José Limón

Aquí tendrás que diferenciar entre expresar y proyectar. En el primer caso, logras "traducir" en movimiento el sentido de la danza. Para proyectar necesitas amplificar esa expresión para que el espectador pueda observarla, pues a la distancia los movimientos y gestos pequeños se pierden, no se alcanzan a percibir. De ahí que en teatro se utilice el término proyección para indicar lo que se ve y oye en la escena. Entonces, una proyección corporal será la amplificación de los movimientos, calidades, gestos y trayectorias para que sean vistos y "oídos" en escena.

El lograr la proyección es aún más importante que la ejecución de los pasos, pues como recordarás lo que le importa a los danzantes es comunicarse con sus divinidades; además de experimentar el sentido de pertenencia a una comunidad. De

modo que lo que intentarás será recrear sus sensaciones, emociones y creencias más que ejecutar pasos y diseños coreográficos.

En la secuencia 1 del bloque anterior elaboraste las fichas con diferentes aspectos del contexto sociocultural y festivo de la danza. Reúnete en equipo y revisenlas para obtener algunos datos con los que puedan crear proyecciones corporales e integrarlas a los movimientos. De ser posible consigan algunos videos para que puedan observar nuevamente algunos detalles.

Comencemos con los rasgos físicos. Describan la estructura corporal, altura, peso promedio, largo de piernas, etcétera. Ahora realicen algunos desplazamientos y caminen apropiándose de esos rasgos físicos. Cuidado con los estereotipos, pues no se trata de imitar o caricaturizar, sino de recrear la sensación que tiene al caminar una persona con esas características, para lo cual es importante **imaginar** cómo se sentirían si estuvieran bajo condiciones similares.

Sigan con algunas reacciones que provienen de las sensaciones cotidianas de los habitantes de esa región. Describan la forma de mirar, la expresión de la cara, el entrecejo, el gesto general del cuerpo (rígido, relajado, desgarbado, alto). Consideren, en este aspecto, que algunas de estas características se modifican en la danza, y puesto que lo que nos interesa es la interpretación de la danza, enfóquense en las reacciones de los danzantes. Realicen la caminata tratando de integrar estas características.

Continúen con las reacciones emocionales. Describan la forma en que los danzantes expresan sus emociones específicamente en la situación de representación de la danza: introversos, serios, respetuosos, reservados, etcétera. Nuevamente repitan su caminata ahora integrando las emociones. Pueden explorar con diferentes áreas de proyección: respiración, voz, ojos, manos, cuello, hombros, espalda, pies, piernas, abdomen, cadera, cara.

Ahora experimenten no sólo con las caminatas, sino con la ejecución de otras acciones básicas.

Han realizado ya una proyección corporal general, ahora intégrrenla a los movimientos y diseños coreográficos de la danza. También incorpórenla a los diálogos y movimientos escénicos que la acompañan.

Procuren en cada ensayo de la danza y la obra incluir alguna de las proyecciones corporales creadas.

Actividades Sugeridas

Temas	Actividades
1.1 Definición de la estructura general.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Trabajo en equipos y en el grupo. Definición del tema. Elaboración de la estructura. Diseño escénico. Diseño de escenografía, utilería, vestuario y efectos sonoros. Elaboración del guión escénico definitivo. División del trabajo y de responsabilidades.
1.2 Memorización de secuencias de movimiento y realización de trazos coreográficos en grupo.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Trabajo en grupo. Calentamiento. Técnica Básica. Mecanización de las secuencias de movimiento. Coordinación de pisadas con trazos coreográficos en grupo. Ejercicio final de enfriamiento.
1.3 Interpretación de los sentimientos y las ideas que subyacen en la danza.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Trabajo en equipo. Traducción a proyecciones corporales de los datos del contexto sociocultural. Elaboración de cuadro de proyecciones. Exploración y creación de proyecciones corporales. Incorporación de las proyecciones a diálogos, movimientos escénicos e interpretación de la danza.

Desarrollo de las Actividades sugeridas:

1.1 Definición de la estructura general.

Trabajo en equipos. Definición del tema. Elaboración de la estructura. Diseño escénico. Diseño de escenografía, utilería, vestuario y efectos sonoros. Todo el grupo. Elaboración del guión escénico definitivo. División del trabajo y de responsabilidades.

(Se sugiere emplear entre seis y siete clases de media hora para completar la actividad).

1. Definan un tema para escenificar la danza seleccionada, para lo cual pueden apoyarse en la información recabada en la secuencia anterior.
2. Denle una secuencia narrativa al tema elegido: expresen cómo transmitirán el tema elegido.
3. Utilicen la estructura básica (principio, desarrollo, conclusión) para elaborar un primer guión.

4. Definan personajes, género de la obra, lenguaje dramático, forma de presentación (actos, cuadros y escenas).
5. Elaboren el diseño escénico de acuerdo con los cuadros y escenas establecidos.
6. Elaboren el diseño de escenografía, utilería, vestuario y música, de acuerdo con los cuadros y escenas.
7. Presenten ante el grupo el trabajo desarrollado.
8. Elaboren entre todos el guión escénico definitivo incorporando las aportaciones de todos los equipos. Discutan las ideas generales y busquen consensos.
9. Establezcan las funciones, organícen comisiones y asigne responsables de las mismas.
10. Evalúen los resultados de la actividad y la forma de trabajo de los equipos.

1.2 Memorización de secuencias de movimiento y realización de trazos coreográficos en grupo.

Trabajo en grupo. Calentamiento. Técnica Básica. Mecanización de las secuencias de movimiento. Coordinación de pisadas con trazos coreográficos en grupo. Ejercicio final de enfriamiento.

(Se sugiere emplear entre seis y siete clases de hora y media para completar la actividad; es necesario considerar un tiempo de mínimo 15 minutos para el calentamiento y de 5 a 10 minutos de enfriamiento en cada sesión de dos horas).

1. El grupo en conjunto realice el calentamiento. Recuerden iniciar con un ejercicio en el que experimenten la coordinación postural. Luego, realicen flexiones, extensiones, rotaciones, desplazamientos, cambios de soporte, equilibrios y pequeños saltos. Utilicen una música lenta en las flexiones, extensiones, rotaciones y equilibrios y una música más rápida en los desplazamientos, cambios de soporte y pequeños saltos. Es conveniente variar la música cada clase, para mantener la conciencia en el trabajo corporal y evitar la monotonía que puede generar que la rutina aprendida se mecanice.
2. Todo el grupo, realice ejercicios de técnica básica que les ayude a desarrollar las habilidades necesarias para la ejecución de las pisadas, movimientos del torso y los brazos característicos de la danza folclórica. Experimenten con combinaciones de apoyos y golpes con y sin cambio de peso; el muelleo; golpes acentuados y pisadas básicas: carretilla y paso de polca, paso cambiado, paso palomo, zapateado de tres.
3. Escuchen la música de la danza y familiaríicense con ella. Encuentren el pulso, márquenlo con palmadas, caminen siguiéndolo.
4. Practiquen secuencias de ejercicios que les permitan mecanizar las pisadas de la danza seleccionada y coordinarlas con los trazos coreográficos que realiza el grupo. Recuerden iniciar la mecanización con algunos ejercicios que enfatizan en los patrones rítmicos o en las habilidades específicas requeridas en la ejecución de las pisadas. Realicen ejercicios para coordinar las pisadas con el uso de la parafernalia (sonajas, palos, paliacates en el caso de la Danza de Concheros).
5. Coordinen las secuencias de movimiento con la música y los trazos coreográficos en grupo.
6. Evalúen los resultados de la actividad y la forma de trabajo de los equipos.
7. Realicen una actividad de enfriamiento, siguiendo los ejemplos expuestos en la secuencia 1 del bloque 2.

1.3 Interpretación de los sentimientos y las ideas que subyacen en la danza.

Trabajo en equipo. Traducción a proyecciones corporales de los datos del contexto sociocultural. Exploración y creación de proyecciones corporales. Incorporación de las proyecciones a diálogos, movimientos escénicos e interpretación de la danza.

1. Reúnete en un equipo. Revisen las fichas elaboradas del contexto sociocultural y festivo y tomen notas de aquellos datos que pueden sugerir una traducción a proyección corporal.
2. Localicen un video de la danza o bien de una festividad de la región y tomen notas de los detalles físicos.
3. Realicen exploraciones para crear diferentes tipos de proyección corporal.
4. Utilicen alguna de las proyecciones en los diálogos y movimientos escénicos, así como en la interpretación de la danza.
5. Evalúen los resultados de la actividad y la forma de trabajo de los equipos.

Autoevaluación

1. En equipo, describe los pasos que seguiste en la elaboración del guión escénico: elección de temática, estructura, diseño escénico e integración de las artes. Y luego elaboren un ensayo en el que hagan la valoración estética.
2. Ejecuta los pasos, movimientos corporales y desplazamientos de la danza elegida.
3. Explica qué significa una proyección corporal y cómo se crea a partir de los datos del contexto sociocultural y festivo de la danza.

Materiales de apoyo

Temas	Material sugerido	Sugerencias de uso
Secuencia 1. <i>Escenificación de una danza con fines rituales y sagrados</i>	Libro: <i>La motivación dramática en la escenificación de la danza</i> de Fernando Cuellar. Libro: <i>Teatralización del folklore y otros ensayos</i> de Ramiro Guerra. Música de la danza. Parafernalia	Encontrar ejemplos de guiones escénicos y teatralizaciones.
1.1 Definición de la estructura general.		
1.2 Memorización de secuencias de movimiento	Libro: <i>Las danzas de Conquista I. México contemporáneo</i> de Jesús Jáuregui y Carlo Bonfiglioni.	Consultar las partituras de música y los trazos coreográficos de la danza de Concheros.
1.3 Interpretación de los sentimientos y las ideas que subyacen en la danza.	Libro: <i>Danza tu palabra. La danza de los concheros</i> de Yolotl González.	Consultar datos históricos y etnográficos que sirvan a la interpretación de la danza.

Glosario

Apoyo: contacto delicado (suave) del pie con el piso que no produce sonido. Existen apoyos con cambio y sin cambio de peso. En los primeros en cada movimiento se transfiere totalmente el peso del cuerpo, mientras que en los segundos la pierna que ejecuta el movimiento no tiene peso, por lo que se convierte en un gesto.

Carretilla: combinación de un golpe con sin cambio de peso y un cambio con cambio de peso con el mismo pie. El segundo golpe ejecutado con una flexión más *pronunciada para que al repetirse se produzca el muelleo.

Danza con fines rituales: género de la danza espontánea, cuya finalidad primordial es la de servir de medio de comunicación entre el hombre y la naturaleza, entre el hombre y sus dioses.

Diseño coreográfico: trazos de piso que dibujan en el espacio escénico los danzantes o bailarines.

Estructura primaria: forma en que se organiza una obra dramática en las fases de principio, desarrollo y conclusión.

Género dramático: clasificación que se utiliza en teatro para designar las variedades en que se plantea el conflicto en una obra. Existen tres géneros: drama, tragedia y comedia.

Gesto: movimiento que se realiza con las extremidades: brazos o piernas. En el caso de las piernas, el movimiento puede incluir el contacto con el piso, pero la pierna no tiene el peso.

Golpe: un contacto firme del pie con el piso que provoca un sonido al descargar la energía contra el piso.

Lenguaje dramático: gestos, movimientos, narraciones, música, que entrelazados transmiten los sentimientos e ideas del coreógrafo.

Muelleo: sensación que se produce al realizar flexiones en diferente profundidad de acuerdo con la fuerza requerida en el contacto del pie con el piso.

Paso cambiado: combinación de (1) un apoyo de planta al frente con cambio de peso del pie derecho, incrementando la flexión de la rodilla; (2) un apoyo de planta con cambio de peso del pie izquierdo ligeramente deslizado por el piso de atrás hacia delante, pero sin rebasar el primer apoyo; y (3) un apoyo de planta con cambio de peso de pie derecho hacia el lugar de la pierna que avanzó.

Paso palomo: combinación de dos golpes de planta de pie derecho el primero sin cambio de peso y el segundo con cambio de peso, acentuado y pronunciando la flexión de la rodilla, un golpe de metatarso con pie izquierdo y un golpe de planta con pie derecho.

Paso de polca: combinación de un impulso (pequeño brinco) y al caer den un apoyo de planta con pie izquierdo y un apoyo de talón (al frente o al lado) de pie derecho, al mismo tiempo; otro impulso y al caer den un apoyo de planta con pie izquierdo y un apoyo de punta (atrás o cruzado de lado por enfrente de la pierna de apoyo) de pie derecho al mismo tiempo.

Parafernalia: objetos y cosas que se utilizan en una danza con fines rituales (incluye palos, sonajas, cascabeles, tenabares, incensarios, banderas, etc.).

Parlamento: diálogos de una escena.

Punteros: guías o cabezas de la danza.

Quebrados: movimientos en los que se pone en contacto con el piso la cara lateral interna o externa del pie, por lo que se gira 1/4 el pie sobre su eje sin involucrar la articulación de la rodilla. Existen *quebrados hacia adentro*, que se ejecutan con la cara lateral externa del pie en contacto con el piso y *quebrados hacia fuera*, que se ejecutan con la cara lateral interna del pie en contacto con el piso.

Son: pieza danzada compuesta por varias pisadas, con significado y estructura propias, pero que forma parte de la danza.

Volados: son gestos de la pierna que siguen una trayectoria circular o recta a una distancia de 10 a 20 cm. fuera del piso, es decir, en el nivel bajo.

Zapateado de tres: combinación de tres golpes con cambio de peso, alternados. El primero se ejecuta con una flexión más profunda y acentuando el movimiento, por lo que contrasta con los otros dos, produce un patrón rítmico y se muellea. Puede ejecutarse con toda la planta o en combinaciones de planta, metatarso, planta, y planta, talón, planta. Para aprenderse se ejecuta en compás de $\frac{3}{4}$, pero generalmente en los bailes se encuentra en 6/8.

Bibliografía

- Bonfiglioli, Carlo, *Fariseos y Matachines de la Sierra Tarahumara: entre la pasión de Cristo, la transgresión cómico sexual y las danzas de Conquista*, México, Instituto Nacional Indigenista, 1995.
- Cardona, Patricia, *Dramaturgia del bailarín y Anatomía del crítico*, México, CONACULTA/INBA, CENART, Biblioteca digital CENIDI-Danza, 2006.
- Cuéllar Hernández, Fernando, *La motivación dramática en la escenificación de la danza*, México, Colegio de Bachilleres, Programa de Actualización y Formación de Profesores, Área paraescolar, Módulo V, 1980.
- García Blanco, Daniel, *Formas, ritmos y estilos de la música en los bailes mexicanos*, Colegio de Bachilleres, México, 1981.
- González Torres, Yolotl, *Danza tu palabra. La danza de los concheros*. México, CONACULTA/INAH/Plaza y Valdés, 2005.
- Guerra, Ramiro, *Teatralización del folklore y otros ensayos*, La Habana, Letras Cubanias, 1989.
- Humphrey, Doris, *La composición en la danza*, México, UNAM, 1981.
- Jáuregui, Jesús y Bonfiglioli, Carlo (coordinadores), *Las danzas de Conquista I. México contemporáneo*, México, CONACULTA/Fondo de Cultura Económica, 1996.
- Sevilla, Amparo, *Danza, cultura y clases sociales*, México, Serie de Investigación y Documentación de las Artes, segunda época, INBA/CENIDI-Danza José Limón, 1990.
- Rodríguez, Hilda y Cámara, Elizabeth, *Danzas y bailes tradicionales del Estado de Tlaxcala*, segunda edición, México, Premia Editora/Dirección General de Culturas Populares, 1985.

Secuencia de aprendizaje

Valoración de una danza con fines rituales como parte del patrimonio cultural de México.

Propósito

Valorar una danza con fines rituales y sagrados como parte del patrimonio cultural de México.

Temas

2. Valoración de una danza con fines rituales como parte del patrimonio cultural de México.
 - 2.1 Valoración estética del montaje dancístico realizado por el grupo y reflexión colectiva en torno al proceso de montaje.
 - 2.2 Reflexión en grupo en torno a la importancia de la danza con fines rituales y sagrados como parte de la diversidad cultural de México.

Contenido

2.1 Valoración estética del montaje dancístico realizado por el grupo y reflexión grupal en torno al proceso de montaje.

A lo largo de todo este primer curso de danza, en diferentes momentos has realizado actividades que te han preparado para hacer valoraciones estéticas y juicios críticos acerca de las manifestaciones dancísticas.

Primero ampliaste tu habilidad para percibir detalles en los trabajos dancísticos, que seguramente antes no habías percibido, como por ejemplo, los usos de la energía, del tiempo, del espacio y el flujo característico de algún movimiento. En seguida aprendiste un vocabulario con el cual expresar estas percepciones, por ejemplo, puedes distinguir entre un movimiento súbito o sostenido, directo o indirecto, delicado o firme. También has aprendido a reconocer las acciones básicas de una secuencia de movimientos: flexión, extensión, desplazamiento, brinco y otras.

Has elaborado juicios estéticos y críticos a partir de criterios, como organicidad, claridad y unidad. Por ello, tus comentarios acerca de las producciones de danza ya pueden ir más allá de la simple expresión: me gustó o no me gustó.

Recuperando estos aprendizajes, elabora un escrito en el que valores estéticamente el montaje que realizaste con tu grupo. Expresa una opinión fundada sobre la capacidad de la obra para producir experiencias estéticas, en los espectadores en ti y en el propio grupo. Primero haz una breve reseña de tu experiencia en el montaje para luego analizar más objetivamente la obra creada. Recuerda que la experiencia estética, refiere el asombro y emoción que produce la obra, de donde surge una reacción de rechazo o aceptación.

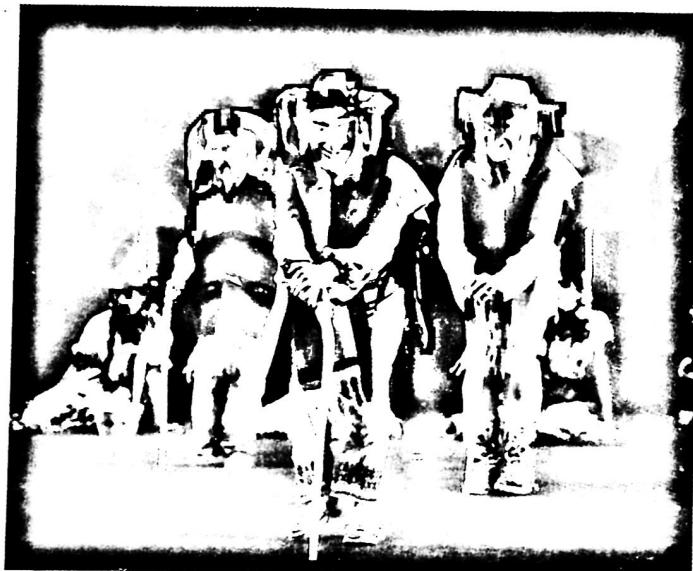


Foto: Fernando Maldonado, Maestros del Folklore en Michoacán, Fondo Fernando Maldonado, 1967, Fototeca CENIDI-Danza José Limón

A continuación encontrarás un cuestionario que puede servir de pauta para tu valoración.

1. Definición del tema.

¿De qué forma el tema elegido sirvió para expresar o comunicar los aspectos que más te llamaron la atención de la festividad o ritual en que tiene lugar la danza elegida?

2. Estructura.

¿La organización interna de la estructura (cuadros, personajes, género de la obra y lenguaje dramático) permitió que la obra tuviera unidad, claridad y coherencia? Explica.

3. Diseño escénico.

¿El diseño escénico consideró las características de la danza e integró los diseños coreográficos? Comenta.

4. Integración de otras artes.

¿La música y los efectos sonoros ayudaron a crear el ambiente de la obra? Argumenta

¿Los intérpretes lograron integrar la música a sus movimientos: bailaron con la música? Comenta tu experiencia.

¿La escenografía y utilería aportó algún efecto estético en la obra? Explica.

¿Las adaptaciones al vestuario respetaron el sentido ritual de la indumentaria y lograron los efectos deseados?

¿El uso de parlamentos y de la actuación ayudó a dar claridad a la obra? Comenta.

5. Interpretación de los sentimientos e ideas que subyacen a la danza.

¿Logró el grupo interpretar el sentido de la danza al momento de la escenificación? Escribe tu experiencia:

¿Las proyecciones corporales creadas ayudaron a la apropiación del sentido de la danza y a que los espectadores pudieran percibir la expresión de los intérpretes? Comenta.

Ahora realiza una autoevaluación y comenta tus experiencias acerca de tu interpretación de la obra y la danza. Considera los siguientes criterios:

1. Técnicos.

Escribe tu experiencia en el proceso de aprendizaje de la danza. Incluye comentarios acerca de qué necesitarías de tu maestro para mejorar tu desarrollo.

Describe tus logros y experiencia en la ejecución de los patrones ritmicos

Comenta tus experiencias en la integración de música y danza. ¿Lograste bailar con la música?

2. Expresivos e interpretativos.

¿Cómo te sentiste al amplificar tus movimientos y gestos para hacerlos visibles para los espectadores? Comenta tu experiencia.

Comenta cómo te sentiste al tratar de incorporar a la ejecución de los movimientos las proyecciones corporales.

3. Experiencias estéticas y participación en el proceso.

¿Experimentaste el encanto y la alegría del movimiento? Narra tus experiencias estéticas durante la interpretación de una danza con fines rituales.

Evaluá tu participación en la escenificación, montaje e interpretación de la danza.

Reúnete con todo el grupo y comenten en la plenaria algunas de sus experiencias en el proceso de escenificación de la danza y de su autoevaluación

Entre todos lean en voz alta la bitácora, tomen notas sobre los aspectos más relevantes del proceso y registren los logros, los problemas solucionados y las deficiencias que deben corregirse en futuras escenificaciones. Pueden utilizar el siguiente cuadro.

Logros	Problemas solucionados	Deficiencias

Elaboren un periódico mural con el material recabado durante el proceso de montaje: el guión, fotografías de la escenificación y comentarios y anécdotas de los participantes.

2.2 Reflexión en grupo en torno a la importancia de la danza con fines rituales y sagrados como parte de la diversidad cultural de México

La danza con fines rituales, además de constituir un medio de comunicación con las divinidades, es un medio para preservar la identidad social y cultural de la comunidad en que tiene lugar. ¿Piensas que la difusión de la danza colabora en este fortalecimiento, o por el contrario lo debilita?

México es un país pluricultural, lo que significa que en su interior conviven varias culturas con sus propias normas y valores. ¿Aprender una danza con fines rituales te sirvió para conocer y comprender las tradiciones de la comunidad en que ha sido creada? Describe qué aprendiste de las tradiciones del grupo al que pertenece la danza que escenificaron en tu grupo.

Algunos antropólogos piensan que sacar de su contexto una danza la desvirtúa, la corrompe, por lo que no debe ser aprendida ni interpretada en otro contexto diferente al que fue creada. ¿Qué opinas?

¿Piensas que recrear una danza y escenificarla en la escuela contribuye a fortalecer lazos con los miembros de la comunidad en que se creó y a valorar y respetar las diferencias entre las culturas que conviven en nuestro país? Argumenta tu respuesta con base en tu experiencia.

¿En qué condiciones de escenificación piensas que una danza se convierte en un mero espectáculo y se vuelve sólo un producto de consumo?



Foto: Leopoldo Palencia, Danza de la Pluma, Conjunto Folklórico Mexicano del IMSS, 1962,
Fondo Leopoldo Palencia, Fototeca CENIDI-Danza José Limón

Reúnete en equipo y comparte tus reflexiones con tus compañeros. Elaboren un ensayo acerca de la importancia de haber aprendido y escenificado una danza con fines rituales en la escuela.

En plenaria, discutan sus hallazgos y valoren la contribución de la escuela y de la materia de danza en el conocimiento y valoración de nuestro patrimonio cultural. Comenten sus experiencias y aprendizajes durante el ciclo escolar.

Actividades Sugeridas

Temas	Actividades
2.1 Valoración estética del montaje dancístico realizado por el grupo y reflexión colectiva en torno al proceso de montaje.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Trabajo individual. Responder cuestionario de evaluación del montaje y la interpretación. Valoración estética del montaje. Trabajo en grupo. Discusión grupal acerca de la experiencia. Cuadro de evaluación del proceso. Elaboración de un periódico mural acerca del proceso.
2.2 Reflexión en grupo en torno a la importancia de la danza con fines rituales y sagrados como parte de la diversidad cultural de México	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Trabajo individual. Reflexión en torno al tema a partir de un cuestionario. Trabajo en grupo. Compartir reflexiones. Elaboración de un ensayo. Discusión en plenaria.

Desarrollo de las Actividades sugeridas:

2.1 Valoración estética del montaje dancístico realizado por el grupo y reflexión colectiva en torno al proceso de montaje.

Trabajo individual. Responder cuestionario de evaluación del montaje y la interpretación. Valoración estética del montaje. Trabajo en grupo. Discusión grupal acerca de la experiencia. Cuadro de evaluación del proceso. Elaboración de un periódico mural acerca del proceso.

1. Individualmente responder el cuestionario de valoración del proceso de montaje, siguiendo los criterios utilizados para la elaboración del guion escénico y de la interpretación del sentido ritual de la danza.
2. Individualmente, elaborar un escrito en el que se valore estéticamente la obra creada en grupo, apoyándose en los resultados del cuestionario.
3. Todo el grupo reunido, comenten las experiencias más significativas durante el proceso de escenificación.
4. Entre todos leer en voz alta la bitácora, tomen notas sobre los aspectos más relevantes del proceso y registren los logros, los problemas solucionados y las deficiencias que deben corregirse en futuras escenificaciones.
5. Elaborar un periódico mural con el material recabado durante el proceso de montaje: el guion, fotografías de la escenificación y comentarios y anécdotas de los participantes.
6. Evaluar los resultados de la actividad y la forma de trabajo del grupo.

2.2 Reflexión en grupo en torno a la importancia de la danza con fines rituales y sagrados como parte de la diversidad cultural de México.

Trabajo individual. Reflexión en torno al tema a partir de un cuestionario. Trabajo en grupo. Compartir reflexiones y elaboración de un ensayo. Discusión en plenaria.

1. Individualmente, responder las preguntas que se encuentran en el texto acerca de la importancia de aprender y escenificar una danza para comprender la diversidad cultural de México
2. En grupo, compartir sus reflexiones y elaboren un ensayo sobre el tema.
3. Discutan en plenaria sus hallazgos y los aprendizajes y experiencias durante el ciclo escolar.
4. Evaluar los resultados de la actividad y la forma de trabajo del grupo.

Autoevaluación

1. Da una opinión fundada sobre el proceso de escenificación.
2. Explica por qué aprender una danza con fines rituales contribuye a comprender la diversidad cultural de México

Materiales de apoyo

Temas	Material sugerido	Sugerencias de uso
2. Valoración de una danza con fines rituales como parte del patrimonio cultural de México.	Libro digital: Dramaturgia del bailarín y Anatomía del crítico de Patricia Cardona.	Profundizar en los criterios para valoración estética del montaje dancístico.
2.1 Valoración estética del montaje dancístico realizado por el grupo y reflexión colectiva en torno al proceso de montaje.	Libro digital: <i>La humanización de la danza, Manual del coreógrafo, Danza. Caleidoscopio de la forma artística de Lin Durán.</i>	Profundizar en los ventajas y desventajas de la enseñanza y escenificación de danza con fines rituales.
2.2 Reflexión en grupo en torno a la importancia de la danza con fines rituales y sagrados como parte de la diversidad cultural de México.	Libro: <i>Danza, cultura y clases sociales</i> de Amparo Sevilla Libro: <i>Teatralización del folklore y otros ensayos</i> de Ramiro Guerra.	

Glosario

Calidad de movimiento: emerge de la conjugación de los factores de espacio, tiempo, energía y flujo (por ejemplo, directo, súbito, pesado y libre).

Claridad: sin ambigüedad ni confusión en la acción.

Coherencia: cuando la acción y la calidad de la misma correspondan con lo que se pretende comunicar.

Estructura primaria: forma en que se organiza una obra dramática en las fases de principio, desarrollo y conclusión.

Unidad orgánica: cuando una acción está ligada a la anterior, surge de ella.

Bibliografía

Cardona, Patricia, *Dramaturgia del bailarín y Anatomía del crítico*, México, CONACULTA/INBA, CENART, Biblioteca digital CENIDI-Danza, 2006.

Cuéllar Hernández, Fernando, *La motivación dramática en la escenificación de la danza*, México, Colegio de Bachilleres, Programa de Actualización y Formación de Profesores, Área paraescolar, Módulo V, 1980.

Durán, Lin, *La humanización de la danza, Manual del coreógrafo, Danza. Caleidoscopio de la forma artística*, México, CONACULTA/INBA/CENART/CENIDI-Danza José Limón, Biblioteca Digital, 2006.

García Blanco, Daniel, *Formas, ritmos y estilos de la música en los bailes mexicanos*, Colegio de Bachilleres, México, 1981.

Guerra, Ramiro, *Teatralización del folklore y otros ensayos*, La Habana, Letras Cubanas, 1989.

Humphrey, Doris, *La composición en la danza*, México, UNAM, 1981.

Sevilla, Amparo, *Danza, cultura y clases sociales*, México, Serie de Investigación y Documentación de las Artes, segunda época, INBA/CENIDI-Danza José Limón, 1990.

SEP, *Miradas al arte desde la educación*, México, Biblioteca para la actualización del maestro, Serie Cuadernos, 2003

DANZA 1. APUNTES

se imprimió por encargo de la Comisión Nacional de Libros de Texto Gratuitos,
en los talleres de Impresora y Editora Xalco, S.A. de C.V.,
con domicilio en Av. José Ma. Martínez No. 301,
Col. San Miguel Jacalones, C.P. 56600, Chalco, Estado de México,
el mes de mayo de 2016.
El tiraje fue de 132,000 ejemplares.



Impreso en papel reciclado



5 5



SEP

SECRETARIA DE
EDUCACION PUBLICA

