



ENCASTRES

PROPUESTAS PARA UNA ESCUELA EN JUEGO

DANZA

# AUTORIDADES

## Ministerio de Desarrollo Social

Ministro  
**Ec. Daniel Olesker**

Subsecretario  
**A.S. Lauro Meléndez**

## Administración Nacional de Educación Pública Consejo Directivo Central

Presidente  
**Prof. Wilson Netto**

Consejero  
**Prof. Javier Landoni**

Consejera  
**Mtra. Teresita Capurro**

Consejero  
**Prof. Néstor Pereira**

Consejero  
**Lic. Daniel Corbo**

## Consejo de Educación Inicial y Primaria

Director General  
**Mtro. Héctor Florit**

Consejera  
**Mtra. Mirta Frondoy**

Consejera  
**Mtra. Insp. Irupé Buzzetti**

## Coordinación Técnica MIDES-CEIP

Coordinadora Programa Maestros Comunitarios  
**Mtra. Insp. Rosario Ramos**

Asistencia Técnica MIDES-CEIP  
**Lic. Analía Acevedo**  
**Mag. Paola Dogliotti**

### **Autora**

Lic. Leticia Ehrlich

### **Supervisión Técnica**

Mag. Paola Dogliotti

### **Equipo Asesor General**

Lic. Analía Acevedo, Mtra. Graciela Almirón,  
Mag. Valentina Curto, Mag. Paola Dogliotti,  
Mag. Leticia Folgar, Mtra. Rosario Ramos,  
Mag. Antonio Romano.

### **Agradecimiento especial al equipo que diseñó este proyecto:**

Mtra. Graciela Almirón, Mag. Valentina  
Curto, Mag. Paola Dogliotti, Mag. Leticia  
Folgar, Mag. Antonio Romano.

### **Equipo de Diseño:**

Diego Guijarro, María Elena Fernández

Coordinador: Diego Guijarro

Maquetación y armado:

María Elena Fernández

[www.fernandez.com.uy](http://www.fernandez.com.uy)

Fotografía e ilustraciones: Diego Guijarro

### **Corrección de estilo:**

Rosanna Peveroni

### **Coorrespondencia:**

Coordinación Técnica MIDES-CEIP.

Juan Carlos Gómez 1314 / CP 12100

Montevideo-Uruguay

Telefax: 29167493

[ceipmides@gmail.com](mailto:ceipmides@gmail.com)

*Gracias a Maia, Ernestina, Montserrat,  
Melina, Martina, Valentina, Candelaria, Kiara,  
Antonia, Florencia, Matilde, Anaïs y Malena.*

Impreso en

ISBN 978-9974-7781-7781-7-7

ISBN 978-9974-7781-5-3

## PRESENTACIÓN

---

La Coordinación Técnica del Consejo de Educación Inicial y Primaria (CEIP) y el Ministerio de Desarrollo Social (MIDES) tiene el agrado de acercar este valioso aporte pedagógico y didáctico a los maestros, maestros comunitarios, profesores de Educación Física, maestros directores, coordinadores de Educación Física y a la escuela pública en general.

*Encastres: algunas propuestas para una escuela en juego* es parte de un proyecto de Investigación y Desarrollo que busca promover procesos de reflexión y creación en los profesionales de la educación en el cotidiano escolar.

Los «encastres», lejos de pretender ser meras «guías metodológicas» a ser aplicadas por los docentes, intentan constituirse en un disparador de propuestas a ser «amasadas», reconstruidas por los diversos colectivos de la escuela. De este modo, tal como surge del título, son una invitación a jugar con el concepto de encastre, sabiendo que las propuestas pedagógicas encontrarán formas de mixturarse con la rica experiencia de los territorios y así se asimilarán con los aprendizajes que surgen en cada uno de los contextos.

En esta primera serie se presenta un conjunto de cinco «encastres»: Narrativa, Pensamiento Conceptual, Circo, Recreación y Danza. Los dos primeros están dirigidos a los maestros comunitarios y los tres últimos a los profesores de Educación Física. Si bien son los colectivos desde donde se enmarca el trabajo, fueron elaborados con una mirada universal, pensando en la totalidad de los actores implicados en las instituciones educativas.

Los «encastres» fueron producidos por un equipo multidisciplinario integrado por ocho especialistas con variados perfiles y trayectorias docentes, en un proceso de producción colectiva. Esto implicó el permanente intercambio desde la especificidad de cada área o disciplina en juego, que forma parte del Programa de Educación Inicial y Primaria 2008, con la mirada particular del Programa Maestros Comunitarios y la Educación Física Escolar.

En cierto modo los «encastres» apuestan a abrir el espectro de posibilidades que brinda el programa, permitiendo el vínculo y la interrelación de los distintos saberes desde una visión integradora y armónica sin perder la especificidad de las diversas disciplinas.

Estas propuestas son una apuesta a la sistematización de este equipo de especialistas que ponen a su disposición su rica trayectoria y experiencia y que intentan invitar a encastrar otras iniciativas posibles que se desarrollarán en los variados territorios y servirán para la escritura de otras experiencias desarrolladas en el cotidiano escolar.

*Encastres: algunas propuestas para una escuela en juego* es una invitación a crear, a imaginar nuevas formas de encastrar la teoría con la práctica, para que se armen y desarmen en sus manos...

**Mtra. Insp. Rosario Ramos**  
**Mag. Paola Dogliotti**  
**Lic. Analía Acevedo**

**Coordinación Técnica MIDES-CEIP**



ENCASTRES

PROPUESTAS PARA UNA ESCUELA EN JUEGO



## Danza

*Este material se propone como una herramienta de trabajo para el docente de Educación Física. Se intenta generar disparadores que permitan reflexionar sobre la danza e investigar la posibilidad de implementar propuestas artísticas desde la Educación Física.*

*Para llevar adelante un taller de danza no es imprescindible ser un artista, pero es necesario haber vivenciado experiencias artísticas. La inclusión de la danza como disciplina curricular permite al niño expresarse con el cuerpo al tiempo que le provee un espacio para la creación donde puede explorar distintos lenguajes corporales.*

*Un encuentro de danza tiene como objetivos: generar un proceso creativo, motivar la creación con el cuerpo, incentivar la imaginación y disfrutar del baile tanto solo como en grupo.*

*El presente material de trabajo no pretende ser un recetario ni un manual para aplicar en una clase, sino que abriga la aspiración de despertar en el docente interés en investigar y profundizar los temas aquí tratados. Se proponen herramientas de trabajo que pueden aplicarse de forma transversal según la formación y el perfil del docente. Cada propuesta abre puertas para la profundización y la reflexión. Es importante tomar como base la propia experiencia como proceso de aprendizaje.*

# ÍNDICE

<b>I. INTRODUCCIÓN .....</b>	<b>9</b>
1. La danza de espectáculo occidental y su influencia en Uruguay...	9
2. Sobre la experiencia artística educativa .....	12
3. Sobre la búsqueda de una autonomía de la danza .....	14
4. Experimentar con el cuerpo: bailar, crear y disfrutar el movimiento por sí solo .....	14
5. Cuerpo, tiempo y espacio .....	15
6. Experiencia artística del docente encargado de llevar adelante un curso de danza .....	16
<b>II. PROPUESTAS DE TRABAJO .....</b>	<b>19</b>
1. Conciencia corporal: pautas para una posible entrada en calor: reconocimiento del cuerpo y del espacio .....	19
a. Rítmica corporal. Relación Movimiento-Ritmo. Musicalidad del cuerpo. Corriente Dalcroze .....	19
b. Expresión corporal .....	20
c. Técnicas de danza contemporánea .....	22
d. Técnicas somáticas: Alexander, Eutonía y Feldenkrais .....	26
e. Ejercicios de contacto: introducción al <i>contact improvisation</i> ..	30
2. Trabajo a partir de fraseos .....	33
a. Construcción de la frase .....	33
b. Propuestas de ejercicios concretos a partir de una frase .....	33
3. Calidad de movimiento: eukinética de Laban .....	36
a. Introducción a la eukinética .....	36
b. Propuestas de ejercicios .....	36
4. Trabajo con elementos externos .....	39
a. La palabra. Cuerpo y texto .....	39

<b>b.</b> La notación en danza .....	40
<b>c.</b> Incorporación de objetos a una composición coreográfica...	41
<b>5. Componer a partir de otras artes .....</b>	<b>42</b>
<b>a.</b> Danza y artes plásticas. Instalación artística .....	42
<b>b.</b> Danza y literatura. La narración en danza: contar una historia con el cuerpo .....	44
<b>c.</b> Danza y música .....	44
<b>d.</b> Danza y tecnología: videodanza .....	45
<b>6. Danzas tradicionales, danzas de colectividades, danzas tribales ...</b>	<b>46</b>
<b>7. Puesta en escena: algunas ideas y consejos .....</b>	<b>47</b>
• Concepto de escena a la italiana, teatro circular; escena cerrada, escena abierta .....	47
• La magia del escenario. Cómo transformar un espacio en un teatro .....	48
• Trabajo en espacios no convencionales .....	48
• Clases abiertas como modalidad de cierre .....	49
<b>BIBLIOGRAFÍA .....</b>	<b>50</b>





# I. INTRODUCCIÓN

*«El campo de la danza es de tal amplitud que se extiende desde las terapias clínicas hasta aquellas formas tradicionales que se preservan como patrimonio cultural».*

Susana Tambutti

## 1. La danza de espectáculo occidental y su influencia en Uruguay

Con la creación del Teatro Solís, en 1856, comenzaron las visitas de reconocidos artistas internacionales. A comienzos del siglo XX, grandes coreógrafos y bailarines visitaron Uruguay. El bailarín y coreógrafo ruso Vaslav Nijinsky actuó en el Solís con la compañía de Diaghilev, los Ballet Russes, que lograron una renovación de la danza académica y la diseminaron por el mundo. Huyeron de Rusia, en medio de un momento histórico conflictivo, y se fueron de gira por Europa y América.

La metodología de trabajo de la compañía se basaba en el trabajo en conjunto con artistas plásticos (como Pablo Picasso), músicos (como Igor Stravinsky) y coreógrafos (como Michel Fokine). Esta forma de cooperación artística impulsó nuevos criterios estéticos elaborados a partir de una visión romántica del mundo. La visita de artistas extranjeros permitía un contacto directo con las nuevas tendencias estéticas europeas y estadounidenses.

No todos los integrantes de las compañías internacionales participaban en las giras sudamericanas, por lo que muchas veces se contrataba a artistas locales para cubrir los roles vacantes. De esta manera, se generaba un intercambio entre los artistas extranjeros y los nacionales, que constituía un espacio de formación para los intérpretes suplentes. Se puede decir, sin lugar a dudas, que las visitas de compañías extranjeras marcaron el desarrollo de la danza académica en Uruguay, en la medida en que tuvieron influencia no solo técnica sino también política en los artistas locales. Es de destacar, asimismo, la presencia constante de un público crítico, formado, ávido de nuevos espectáculos y acostumbrado a consumir obras extranjeras.

Rómola Pulsky, esposa de Vaslav Nijinsky, escribe en el libro *Vida de Nijinsky*:

*«Nuestros amigos de Montevideo nos habían rogado que les visitásemos otra vez al finalizar la temporada en Buenos Aires [...]. Estaba muy lejos de imaginarme que esa sería la última vez que vería bailar a Vaslav en un escenario».*<sup>1</sup>

Efectivamente, la última vez que Nijinsky bailó fue en el Teatro Solís en 1917, ya que luego de su gira, al regreso a Europa el gran artista fue internado en una clínica psiquiátrica en Suiza y no volvió a subir a un escenario.

1 ASSUNÇÃO, Fernando (2001). *La danza en Uruguay*. Montevideo: Ediciones de la Plaza 2001; pág. 13.



Nijinsky en *Atardecer de un fauno*.<sup>2</sup>

2 [http://michaelminn.net/andros/biographies/nijinsky\\_vaslav/](http://michaelminn.net/andros/biographies/nijinsky_vaslav/)

En 1916, Isadora Duncan (1878-1927) visitó Montevideo e hizo varias presentaciones. Para bailar se inspiraba en la naturaleza, las emociones, la espiritualidad. Consideraba la danza un acto sagrado que compartía con su audiencia. En su época rompió con convenciones de la sociedad, ya que fue una mujer libre en sus principios. Afirmaba: «la danza es para mí la expresión del cuerpo que refleja el alma en éxtasis». Consideraba que en la expresión del cuerpo no tenía que intervenir ni la experiencia ni el aprendizaje, y que había que dejarse llevar por lo que uno sentía en el momento; por eso sus danzas eran efímeras y auténticas. Decía que «la danza es el éxtasis dionisiaco que todo lo arrasa» buscaba la llamada «danza de la eternidad». Isadora es, sin duda, una figura que inspiró a toda una generación de futuros coreógrafos y bailarines de danza moderna en Uruguay.



Isadora Duncan.<sup>3</sup>

A pesar de ser considerado el impulsor de la danza clásica en Uruguay y de impartir clases de ballet, invitaba a su academia a docentes extranjeros de danza moderna como Alexander y Clotilde Sakharoff, con quienes se formó la primera generación de bailarines de danza moderna, entre otros Hebe Rosa, que fundó su Ballet de Cámara de Montevideo en 1956.

En las décadas de 1950 y 1960, varios artistas extranjeros visitaron Uruguay. Se destacaron, entre ellos, Maurice Béjart, José Limón y Dore Hoyer, quienes dejaron una fuerte impronta en los artistas locales. Tanto la *modern dance*<sup>5</sup> surgida en Estados Unidos como el expresionismo alemán dejaron su huella en la danza moderna en Uruguay.



Martha Graham en *Lamentation* (1926).<sup>6</sup>

De su visita a Montevideo recuerda:

*«En Montevideo nos encontramos con un público totalmente distinto que el de Buenos Aires, frenéticamente entusiasta, las ganancias allí nos permitieron seguir nuestra gira a Río de Janeiro».*<sup>4</sup>

El pianista uruguayo Alberto Pouyanne decidió dedicarse a la danza luego de conocer a Isadora. Pouyanne se formó en Francia y a su regreso comenzó a dar clases en el Ateneo de Montevideo. Se dedicó entonces de lleno a la docencia y a desarrollarse como coreógrafo. Impulsó la creación del Ballet del Sodre, que en 1935 hizo su primera presentación oficial con el estreno de *Nocturno nativo*. Ese hito marca el comienzo de la historia del ballet en Uruguay.

La danza moderna se desarrolla en Estados Unidos con figuras pioneras como Loïe Fuller, Ruth Saint Denis e Isadora Duncan. Luego surgen bailarines-coreógrafos como Martha Graham, Doris Humphrey y José Limón, que instauran técnicas codificadas. Instalan centros de formación en los que divulgan sus lenguajes estéticos y difunden tanto sus técnicas como sus obras.

Por ejemplo, Doris Humphrey incorpora el *full and recovery* (caída y recuperación) como un elemento fundamental de la dinámica del movimiento; afirma que «el movimiento es un arco tenso entre dos muertes». Su trabajo se fundó en el juego con la gravedad, la fluidez del movimiento y la continuidad de este, la importancia de la musicalidad en el cuerpo, el concepto de bailarín como individuo y no como

3 <http://rayuelataller.blogspot.com/2011/06/isadora-duncan.html>

4 ASSUNÇAO, Fernando (2001). *La danza en Uruguay*. Montevideo: Ediciones de la Plaza 2001; pág. 14.

5 El término *modern dance* comienza a utilizarse en Estados Unidos en 1926 luego de que un crítico de danza definió con esas palabras una obra de Martha Graham.

6 <http://ana-anarte.blogspot.com/2011/01/influencias-del-arte-en-la-danza-del.html>

intérprete, pero también como parte de un colectivo. Estos conceptos se oponen radicalmente a la noción de «cuerpo de baile» de la danza clásica, en el que se espera que la bailarina de ballet no se distinga de las demás, que todas tengan cuerpos similares: etéreos, sobrenaturales, que puedan elevarse (con esta característica se relaciona la necesidad de incorporar las zapatillas de puntas: el cuerpo es tan liviano que se desprende del suelo).<sup>7</sup>

Por otro lado, Martha Graham considera la danza como la expresión de las pasiones universales. Trabaja con elementos simbólicos e imágenes internas de personajes mitológicos y está muy influenciada por el psicoanálisis, en especial por la obra de Carl G. Jung. Le da mucha importancia al trabajo con la pelvis como el lugar de las pulsiones y los deseos. Trabaja los opuestos, la contracción y la relajación del movimiento.

Muchos bailarines uruguayos se formaron con estas técnicas, ya sea porque solían viajar a Estados Unidos o porque estos coreógrafos visitaban Buenos Aires, Santiago de Chile o Montevideo. Por ejemplo, Hebe Rosa fundó la Primera Escuela de Danza Moderna del Uruguay en la cual ha difundido hasta la actualidad la técnica de José Limón.

Por otra parte, a finales del siglo XIX surge en Alemania una corriente de artistas que rechazan la urbanización y la industrialización. Se agrupan en una comunidad en Suiza, en el monte Veritá, donde comparten experiencias de cercanía con la naturaleza y la vida en comunidad. Intentan aislarse de la civilización y usan la danza para expresarse y acercarse al «camino de la vida». De este modo, el cuerpo se libera de las represiones de la sociedad moderna; andan desnudos, libres y sin tabúes. Por esa comunidad pasan Rudolf von Laban, Mary Wigman, Isadora Duncan, Herman Hesse, James Joyce, Jacques Dalcroze, Carl Jung, Paul Klee, Bertolt Brecht. En este clima surge la danza moderna alemana, también llamada danza de expresión. El expresionismo alemán en la danza busca, mediante el movimiento, intensificar la vida y potenciar las energías vitales y las vivencias.



Mary Wigman en una clase de danza.<sup>8</sup>

La danza moderna en Alemania tiene su apogeo entre 1920 y 1930. Laban y Mary Wigman instauran un nuevo concepto de movimiento. El bailarín se apodera de una fuerza externa al interpretar una obra y el espacio es ocupado por «compañeros invisibles» que lo guían. La danza sirve para revelar figuras o temas universales: las brujas, la muerte, el amor. Oponen la atracción terrestre con el deseo de elevarse y ponen en contraste el grupo (masa) con el individuo (solista).

La danza expresionista alemana sin duda influyó en la danza moderna independiente en Uruguay así como lo hizo la propuesta de Martha Graham, José Limón y Sigurd Ledeer. Maestras y coreógrafas uruguayas como Ema Häberli, Iris Mouret, Elsa Vallarino, Florencia Varela y Teresa Trujillo comenzaron sus estudios con estas técnicas.

A mediados de los años 60, surge en Estados Unidos un grupo de bailarines que se cuestionan principios básicos de la danza académica: el disciplinamiento y entrenamiento del cuerpo del bailarín, la búsqueda de un cuerpo ideal alejado del cuerpo real y la construcción de una ficción con el movimiento. Este grupo, formado, entre otros, por Yvonne Rainer, Steve Pastón y Trisha Brown, incorpora a la danza movimientos cotidianos, recupera el concepto de artista como persona y no como instrumento. Este colectivo de artistas provenientes de distintas áreas (danza, plástica, teatro) se reúne en la Judson Church, por lo que se autodenominó Judson Dance Theatre. Comienza una búsqueda hacia una nueva forma de concebir la danza como espectáculo, una visión integral del cuerpo y una exploración del contacto entre cuerpos.

<sup>7</sup> La Real Academia de Danza nace en 1661 en Francia, en el reinado de Luis XIV. Esta fecha se toma como comienzo formal de la danza académica. Los principios estéticos de la danza clásica se basan en el racionalismo estético. El apogeo de la danza clásica tiene lugar en el siglo XIX, con la incorporación de las zapatillas de puntas para las bailarinas.

<sup>8</sup> [http://en.wikipedia.org/wiki/File:Bundesarchiv\\_B\\_145\\_Bild-P047334,\\_Berlin,\\_Mary\\_Wigman-Studio.jpg](http://en.wikipedia.org/wiki/File:Bundesarchiv_B_145_Bild-P047334,_Berlin,_Mary_Wigman-Studio.jpg)



Steve Paxton en una improvisación de *contact improvisation*.<sup>9</sup>

Plantean su propio manifiesto, el *Manifiesto del NO*, escrito por Yvonne Rainer en 1965:

*«NO al espectáculo, NO al virtuosismo, NO a la transformación y a la magia y al hacer creer, NO al glamour y la trascendencia de la imagen de la estrella, NO a lo heroico, NO a lo antiheroico, NO al imaginario basura, NO al involucrarse del intérprete o del espectador, NO al estilo, NO a la seducción del espectador mediante trucos del intérprete, NO a la excentricidad, NO a moverse o ser movido».*

En ese contexto surge el *contact improvisation*, inspirado en los principios del aikido: la capacidad del cuerpo a reorientarse luego de una caída, rolar, deslizarse. Se experimenta con choques, caídas y diferentes formas de cargarse unos a otros, sin fijar técnicas pero buscando llegar a los principios físicos de cada acción. El sentido de la gravedad es fundamental para la práctica de esta técnica. El movimiento de uno se da gracias al cuerpo del otro.

En Uruguay hay una importante trayectoria en *contact improvisation*. Se realizan periódicamente encuentros internacionales, *jam* semanales y talleres de intercambio abiertos tanto a bailarines como a todos los que quieran experimentar y compartir una experiencia con su cuerpo.

## 2. Sobre la experiencia artística educativa<sup>10</sup>

La experiencia artística debería implicar un proceso de transformación del individuo por medio de una lectura estética de la realidad. Ese proceso de transformación es un acto creativo que necesariamente involucra la sensibilidad del individuo y debe producir algún tipo de conocimiento nuevo que remueva algún aspecto de su ser. Dicho acto creativo se produce, sin excepción, más allá del rol que el individuo tenga asignado en una experiencia artística. De este modo, ser receptor de una



<sup>9</sup> [www.theactingsite.com/steve-paxton-contact-improv](http://www.theactingsite.com/steve-paxton-contact-improv)

<sup>10</sup> Apuntes sobre la experiencia artística educativa de ProArte (Codicen).



obra de arte realizada por otro individuo es también una experiencia creativa para el ser que expone su sensibilidad y brinda su disposición a ser afectado profundamente por ella. El niño puede entonces vivir una experiencia artística como intérprete-creador, como espectador o como parte de un proceso creativo.

De acuerdo con esta concepción, el hecho de relacionarse de manera mecánica o superficial con una técnica puntual de una disciplina artística no constituye una experiencia artística. Un individuo puede reproducir una técnica de pintura o de danza sin experimentar ningún tipo de transformación o implicación de su sensibilidad. En este sentido, el carácter definitorio de lo que se entiende por experiencia artística no radica en lo observable exteriormente sino en el proceso interno del individuo. El ritual social del arte es indudablemente un elemento sustancial, pero nunca puede ponerse por encima de la experiencia y la vivencia individual de la experiencia artística.

### 3. Sobre la búsqueda de una autonomía de la danza

La danza tiende a estar asociada con otro arte. Un espectador espera que un espectáculo de danza esté acompañado por música y tenga una historia que contar. La danza parece necesitar de otra disciplina artística para poder existir. Hasta mediados de la década de 1960, cuando se comienza la búsqueda de una autonomía de la danza, siempre que se pensaba en danza había música, una trama narrativa, una escenografía. El movimiento por sí solo no era pensable. No se podía concebir una composición coreográfica sin que fuera necesario recurrir a la música, a la literatura o a las artes plásticas como fuente de inspiración de la creación. La danza era analizada según los paradigmas teóricos de otras artes, y como espectáculo estaba directamente asociada al resto de las artes. Por otro lado, fuera del contexto escénico solía estar asociada al entretenimiento, a festividades o a rituales religiosos.

La necesidad de la búsqueda de una autonomía estética de la danza se vincula con la falta de elaboración de discursos teóricos; la danza era considerada un arte efímero en el que el cuerpo del intérprete estaba disociado del concepto de la obra de arte. Las discusiones teóricas sobre la danza están estrechamente vinculadas a la necesidad de independizarla de las otras artes.

Es a partir de producciones artísticas innovadoras que se producen cambios en la forma de comprensión de este arte. Hasta la década de 1960 la danza de espectáculo

tenía elementos de representación escénica concretos: pantomima, vestuario, escenografía, títulos. Es Merce Cunningham quien intenta en ese entonces despojarla de todo significado exterior:

*«En mi trabajo coreográfico, la base de las danzas es el movimiento, es decir, el cuerpo humano moviéndose en el tiempo y en el espacio. La escala de este movimiento varía desde el reposo hasta la cantidad máxima de movimiento (actividad física) que una persona es capaz de producir en un momento dado. Las ideas de la danza proceden del movimiento y a su vez están en el movimiento. Una determinada danza no se origina en un pensamiento mío sobre una historia, un estado de ánimo o una expresión; las proporciones de la danza proceden de la actividad en sí».*<sup>11</sup>

Esto no implica necesariamente una danza abstracta, sino que los rasgos representacionales pasan a ser secundarios y la danza se valora en el espacio y en el tiempo.

En la década de 1970 se incorpora a la danza de espectáculo todo tipo de movimientos, con lo que se transforman las técnicas codificadas y los lenguajes de la danza clásica y moderna establecidos hasta entonces. La inclusión de movimientos cotidianos a las composiciones coreográficas permite que el lenguaje de la danza no esté limitado a una minoría de cuerpos entrenados. Se plantea entonces otra discusión: qué es danza y qué no es danza, planteo que tiene lugar respecto del arte en general: se cuestiona qué es arte y qué no lo es.

En la teoría estética resulta difícil encontrar reflexiones sobre la danza: o bien está sobredimensionada –es considerada la madre de todas las artes, la que inspira al artista–, o bien está subdimensionada, es decir, se la ignora por completo y se la asocia con encuentros festivos y con el entretenimiento.

### 4. Experimentar con el cuerpo: bailar, crear y disfrutar el movimiento por sí solo

La danza se puede definir como un arte del movimiento en el espacio y en el tiempo. Implica un trabajo integral del cuerpo y del intelecto. Es un arte efímero que permite expresarse con el cuerpo. En una clase de danza se debería poder integrar a todos los alumnos,

11 CUNNINGHAM, Merce. *La coreografía y la danza en Merce Cunningham*. p. 35.

sin destacar protagonistas ni diferenciar niveles de rendimiento. Se trata de brindar herramientas de composición, respetando los tiempos de incorporación de los ejercicios y las consignas, para motivar la creación con el cuerpo. La repetición mecánica de un ejercicio no debe ser usada para que el alumno quiera llegar a cierto nivel. Nunca se debe hablar de la estética esperada de los movimientos producidos por los niños.

Cada propuesta debe estimular y desarrollar la capacidad perceptiva, expresiva y creativa del niño; debe llevar a jugar a descubrir las posibilidades que brinda nuestro cuerpo; a explorar, dejarse llevar, pero también reflexionar sobre el lenguaje que se está utilizando.

Al incorporar la danza a los programas educativos se espera un trabajo integral del niño, una concentración mental y física, pero nunca se debe dejar de lado el placer de bailar, teniendo en cuenta tanto el trabajo individual como el colectivo.

Como desafío en cada encuentro se buscará despertar la imaginación, conocer el cuerpo desde el movimiento; trabajar el contacto con el otro, los límites del espacio físico y del propio cuerpo; desarrollar la escucha con el otro, despertar los sentidos.

La incorporación de la danza a la clase curricular tiene como objetivos:

- Trabajar el cuerpo en un contexto artístico.
- Incorporar la noción de creación de movimientos. Motivar la creatividad del niño, tanto la creación individual como la colectiva.
- Generar un espacio de creación artística.
- Brindar herramientas específicas para la composición.
- Escuchar con el cuerpo. Comunicarse con un compañero y con un espectador.
- Trabajar la memoria corporal.
- Abrir un espacio en el que el niño pueda expresarse con el cuerpo.
- Elaborar un proyecto en grupo. Trabajar una propuesta colectiva. Pensar en un posible público para una muestra, clase abierta o espectáculo. Trabajar la exposición.

Es fundamental el trabajo junto con todo el equipo docente de la institución. Una de las riquezas de esta articulación es poder integrar la danza a otras disciplinas que se trabajen en clase: geometría, historia, geografía, poesía. Un ejemplo de esto es el trabajo práctico del espacio, apelando a los conceptos de bidimensionalidad, tridimensionalidad, lateralización, rectas paralelas, rectas perpendiculares, planos, niveles, direcciones, figuras trigonométricas, etcétera.

## 5. Cuerpo, tiempo y espacio

*«El cuerpo es una construcción simbólica, no una realidad en sí mismo. El cuerpo parece algo evidente, pero nada es, finalmente, más inaprensible que él. No es un dato indiscutible sino una construcción social y cultural. Está basado en una concepción particular de la persona, la misma que le permite decir al sujeto “mi cuerpo”, utilizando como modelo el de la posesión. Esta representación nació de la emergencia y del desarrollo del individualismo en las sociedades occidentales».*<sup>12</sup>

Cuando se habla de dimensión corporal se hace referencia al uso del espacio, la estructuración del tiempo, el manejo de la energía y la relación con el compañero.

El trabajo en el espacio supone, de manera explícita o implícita, un estudio analítico del espacio personal que ocupa cada cuerpo así como del espacio general de trabajo. Para ello resulta interesante aplicar el concepto de coreútica definido por Rudolf von Laban<sup>13</sup>: el estudio del movimiento del cuerpo en el espacio a base de estructuras y proyecciones geométricas, permitiendo analizar formas y trayectorias. Laban establece un sistema de análisis del movimiento y crea un sistema de notación, la «*Laban Notation*» que permite no solo describir el movimiento sino leerlo, escribirlo y pensarlo. Es una forma de preservar y transmitir una obra coreográfica.

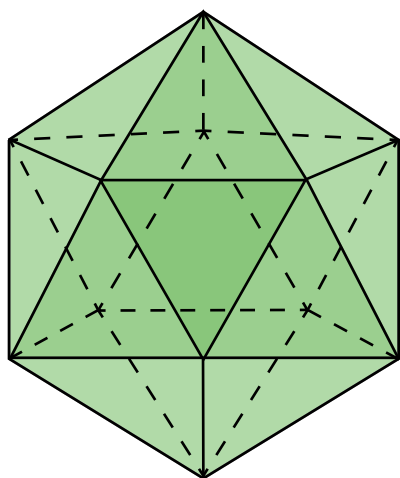
La notación en danza es muy compleja; además de que no existe un sistema único y universal, exige un trabajo riguroso y sistemático, ya que resulta difícil expresar en papel una composición práctica. Por lo general, cada coreógrafo o docente establece su propio método de notación. Como ejercicio es recomendable, luego de crear una composición, intentar describir el trabajo

12 David Le Breton, *Antropología del cuerpo y modernidad*. p. 14.

13 Rudolf von Laban. Reseña.

en una hoja de papel, no solo para recordarlo sino también para analizarlo. Es una forma de inventar una codificación para expresar las creaciones con el cuerpo. Permite visualizar la creación con el cuerpo, exige analizarla y expresarla a otro compañero. Laban afirmaba que «una literatura de la danza y el mimo en símbolos de movimiento es tan necesaria y deseable como lo son los registros históricos escritos de poesía, y los musicales en notación musical».

Laban plantea un concepto antropocentrista del espacio a partir de una kinosfera (esfera que envuelve el espacio de las extremidades del cuerpo en movimiento, cuyo centro es el centro de gravedad del cuerpo) o de un icosaedro (formado por los puntos de intersección de las direcciones de las extremidades del cuerpo). Laban define este poliedro como «el espacio máximo alcanzado por las extremidades del cuerpo humano de pie, sin levantar los pies del piso».<sup>14</sup>



## 6. Experiencia artística del docente encargado de llevar adelante un curso de danza

Cuando un docente propone un taller de danza tiene que poder integrarse a las actividades que plantea y vivenciarlas junto con sus alumnos. Es necesario conocer y trabajar con su cuerpo para poder transmitir las propuestas a los alumnos. Eso no implica que tenga que ser un bailarín profesional, sino que haya tenido algún tipo de contacto con la danza. De lo contrario, es recomendable practicar los ejercicios. El conocimiento del cuerpo resulta fundamental para poder comunicar y expresar una experiencia en danza.

Uno de los tabúes de la danza es su feminización. Lamentablemente, muchas veces se limita a una actividad exclusivamente para niñas, imaginando que su práctica puede llegar a influir en la orientación sexual de la persona.

El objetivo de un taller de danza no debe ser que los niños aprendan a «bailar bien», sino que disfruten de poder crear, trabajar y expresarse con su cuerpo. Todo espacio en donde el niño pueda expresarse, ser escuchado y aprender a comunicarse con el otro colabora con el desarrollo de su formación integral. La danza como actividad individual pero también colectiva permite la integración de los niños en el grupo. Suele suceder que varones excluidos de actividades físicas grupales (por ejemplo, deportes colectivos) se integren con facilidad a una composición colectiva en danza. Muchas veces los niños más introvertidos muestran gran interés en propuestas creativas con el cuerpo. El hecho de no generar una competencia en las consignas y no evaluar el trabajo (de forma tradicional, es decir, calificando y, por lo tanto, comparándolo con los demás) genera un espacio de mayor distensión y permite sentirse más cómodo con el cuerpo y con el grupo.

<sup>14</sup> Se puede ver ejemplos de icosaedros en [www.temakel.com/galeriadanzaexpresionista.htm](http://www.temakel.com/galeriadanzaexpresionista.htm)







## II. PROPUESTAS DE TRABAJO



### 1. Conciencia corporal: pautas para una posible entrada en calor: reconocimiento del cuerpo y del espacio

Antes de proponer un trabajo creativo con el cuerpo es necesario poder conectarse con este, conocer el espacio en donde se está trabajando y el grupo con el cual se comparte la propuesta. Para cumplir con estas condiciones es imprescindible dar un tiempo personal tanto para entrar en calor como para estar en confianza con el grupo y el docente.

Existen varias técnicas para esta conexión del cuerpo con el espacio y para entrar en calor. Cualquier dinámica propuesta que tenga en cuenta estos principios y que respete el tiempo personal del alumno puede llevarse a cabo. A continuación se proponen diferentes enfoques para el comienzo de un taller de danza. La elección de la técnica para entrar en calor depende de cada docente.

#### a. Rítmica corporal. Relación Movimiento-Ritmo. Musicalidad del cuerpo. Corriente Dalcroze.

*«El ritmo es la base de todo fenómeno vital, científico y artístico. Genera el elemento de orden y medida en el movimiento y su ejecución. El estudio del ritmo conduce a una individualidad para todos los propósitos de la vida, es decir, la forma de expresarse de acuerdo al ritmo natural de nuestro ser».*

Emile Jacques Dalcroze

Para comenzar, se puede proponer al grupo caminar en silencio por el salón intentando llegar a un mismo ritmo colectivo, es decir, ir todos a la misma velocidad. Luego se exige cambiar esa velocidad, acelerando el paso de forma colectiva. Todo el grupo debe intentar acelerar al mismo tiempo hasta llegar a correr. Cuando todo el grupo está corriendo se comienza a desacelerar la marcha hasta llegar a quedar quieto en un lugar. Esta forma de entrar en calor exige una escucha colectiva, un trabajo de control corporal y un manejo del espacio. Es una rápida entrada en calor y una forma de

conectar con el grupo. Es recomendable para niños mayores de diez años.

- Una variante puede ser comenzar a caminar por el salón escuchando una música instrumental determinada que tenga un pulso constante. Se pide al alumno que camine con el pulso de la música. El grupo va a encontrar un ritmo común impuesto por la música. Luego se propone ir a doble tiempo, es decir, acelerar y dividir el pulso en dos: en lugar de dar un paso por pulso se dan dos pasos. Se puede continuar jugando a dividir el pulso o al revés, usar dos pulsos para un paso. Así el grupo se conecta en un mismo ritmo impuesto por un factor externo: la música.
- Se propone, en lugar de dar un paso por pulso, hacer un movimiento diferente por pulso. Con esta pauta se dibuja una danza individual del alumno que se deja llevar por el pulso de la música. Este ejercicio puede realizarse en parejas, dependiendo del docente y del grupo.
- Otra variante es seguir la misma consigna en espejo. Uno de los dos compañeros propone un movimiento por pulso y el otro debe copiarlo. Este juego exige no solo incorporar el ritmo de la música sino también elaborar de forma instintiva movimientos claros para que el compañero pueda seguir. Después de unos minutos se cambia de rol.
- Se puede trabajar la misma propuesta pero en lugar de en espejo, en sombra: uno detrás del otro debe seguir a su compañero. El trabajo en espejo y en sombra permite trabajar la lateralidad. Es importante explicar la diferencia entre las dos formas de copiar. En el espejo se deben colocar frente a frente y si uno levanta la mano derecha el otro debe levantar la mano izquierda, mientras que en la sombra se colocan uno detrás de otro y si el que está adelante levanta la mano izquierda el que está detrás debe levantar la izquierda.

## b. Expresión corporal

«El cuerpo no es sólo un vehículo: constituye el principal modo de percepción y expresión del hombre. La Expresión Corporal permite proyectar la esencia creadora del cuerpo».

Lola Brikamn,  
*El lenguaje del movimiento*. p. 125.

Patricia Stokoe entiende por expresión corporal «la sensibilización y la concientización del propio cuerpo con el objetivo de expresar, comunicar, crear, compartir e interactuar en la sociedad». Existe infinidad de propuestas para calentar el cuerpo usando la expresión corporal.

- «Danza de los nombres». Como parte de un primer encuentro con el grupo se recomienda para comenzar, entrar en calor y en confianza. Se propone que cada niño cree una pequeña danza de presentación a partir de las letras de su nombre. Se pone música y se deja que los niños trabajen con esta propuesta en todo el espacio durante unos minutos. La idea es que las letras estén dibujadas por el cuerpo y se desplacen por el espacio. Hay que hacer bailar nuestro nombre. Una vez que tienen la composición de su nombre terminada, se les pide que todos juntos la hagan al mismo tiempo, repitiendo dos veces el nombre. Si se dan las condiciones afectivas, es interesante mostrar el trabajo al grupo. Se pueden formar grupos de cuatro niños para que muestren su trabajo a la vez, en lugar de hacerlo de a uno.
- También se puede comenzar el taller pidiendo a los niños que se acuesten boca arriba en el suelo, en posición de estrella de mar, con los miembros bien separados, la columna vertebral pegada al piso y los ojos cerrados. Si es necesario lograr una concentración grupal se pone música suave para ayudar a relajar el cuerpo. Se empieza a contar una historia sin decirles lo que luego van a tener que hacer. Luego se cambia la música y se les pide moverse representando la historia que se les contó. Ejemplos de historias:

- Una semilla bien pequeña que está en la tierra comienza a crecer hasta convertirse en árbol, luego se cae de nuevo la semilla del árbol y vuela lejos para llegar a otro lugar y volver a la tierra.
- Me levanto de mañana, me lavo la cara, me lavo los dientes, desayuno, me baño, me seco, me visto y corro para llegar a la parada del ómnibus.
- Soy un pez que está en un huevo en el agua. Muy apretado dentro del huevo, luego salgo al agua y descubro mi universo acuático y las cosas que puedo hacer: nadar, girar, saltar en el agua, etcétera.

Existen infinitas posibilidades de historias para una entrada en calor improvisando a partir de ellas. La



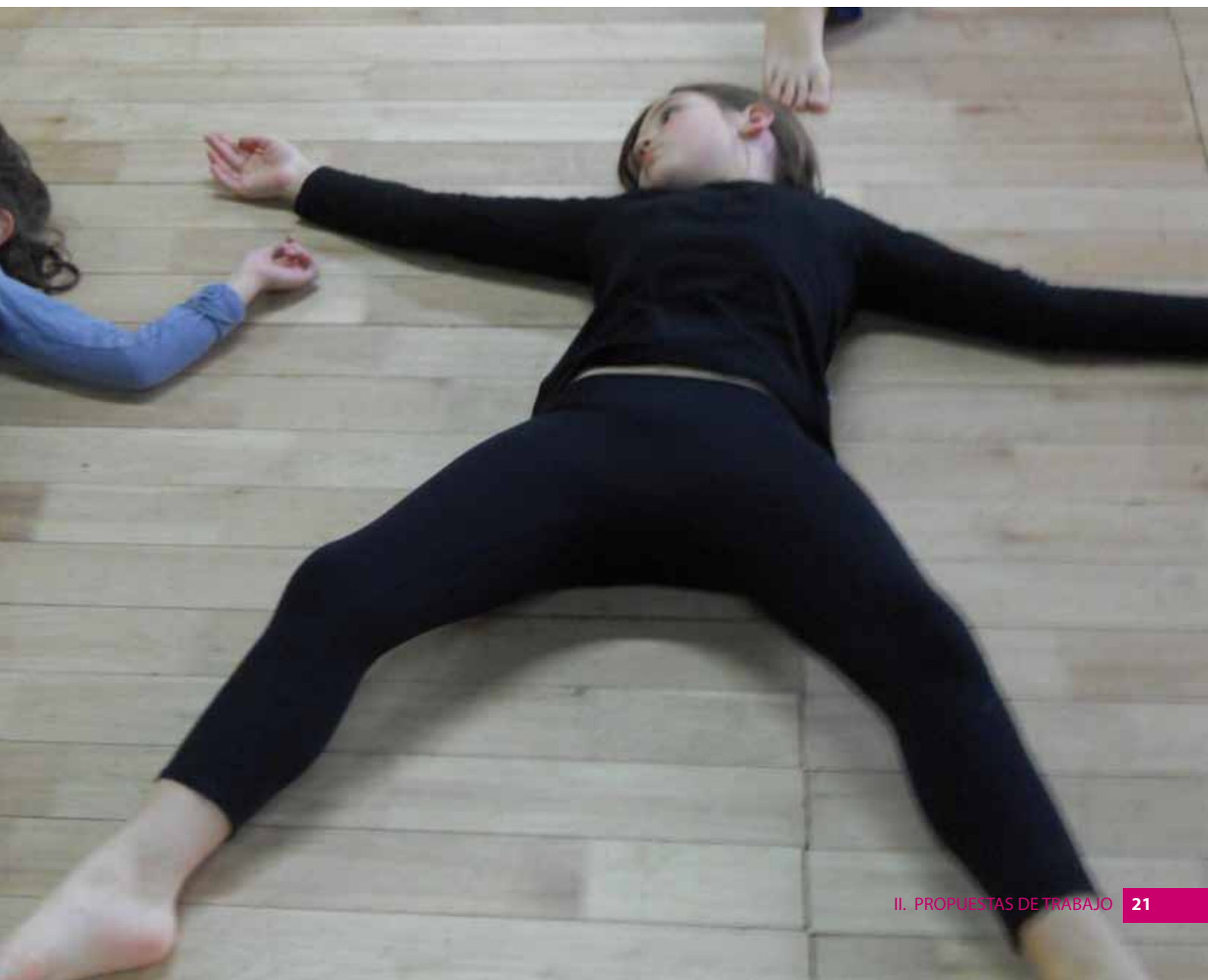
elección dependerá de la edad promedio del grupo.

- Otro ejercicio posible es comenzar a caminar por el salón, sin tocarse. No se puede tocar a nadie. Se exige pasar siempre entre dos compañeros pero sin tocarlos. Naturalmente el grupo se va a ir juntando hacia el medio. El docente debería llevar a cabo la propuesta junto a los alumnos para integrarse al grupo.
- Una posible variante consiste en repetir la consigna y que el docente achique el espacio cada vez más, hasta que sea muy difícil no tocarse.
- Luego se les pide que continúen caminando por el salón pero solo usando la parte externa del pie. Se observa cómo el resto del cuerpo se ve afectado. Después

se propone caminar con la parte interna del pie, con los talones, con las puntas, etcétera.

- Para continuar, se van nombrando diferentes partes del cuerpo y deben desplazarse pero con esa parte del cuerpo apoyada en el piso. Por ejemplo: una mano y un pie, los codos, las rodillas, la cola, la espalda, etcétera.
- Luego se forman grupos de a dos y se les pide que se muevan por el espacio libremente con la música, pero con una parte del cuerpo pegada al compañero, por ejemplo: el codo. Se va variando las distintas partes del cuerpo: cadera, hombro, rodilla, pie, dedos, manos, antebrazo, etcétera.

Posición de estrella de mar.



- A continuación, se propone dibujar en el espacio con diferentes partes del cuerpo. Esto se puede hacer guiando al grupo, indicándole con qué parte del cuerpo dibujar y qué dibujar, o dejar a los niños moverse libremente a partir de la consigna.
- Otra pauta para moverse libremente con la música es imaginar que se está jugando con un elemento específico: una pelota gigante, un aro, una tela, un tesoro secreto, etcétera. La idea es hacer bailar al elemento imaginario. Se puede también pedir que cada uno invente su propio elemento.

### c. Técnicas de danza contemporánea

Existen varias técnicas codificadas de danza moderna y contemporánea. Cada una plantea un lenguaje particular y define una estética corporal que exige un entrenamiento determinado del cuerpo. Sin embargo, la entrada en calor de varias de estas técnicas –Graham, Limón, *release*, *flying low*– coincide en varios aspectos: el trabajo de los pies, el estiramiento de la columna vertebral, el subir y bajar al suelo, las torsiones y el cambio del eje. Son elementos interesantes a tener en cuenta cuando se plantea una entrada en calor con niños. En ese sentido, se propone un calentamiento común que bien podría pertenecer a cualquiera de estas técnicas modernas y contemporáneas.

- Se puede comenzar en el suelo, sentados, con las piernas estiradas, paralelas. Se intenta que la columna vertebral esté perpendicular a las piernas y se busca alinear las vértebras, del coxis al cráneo. Se toma un pie y se masajea, despertándolo; se separan los dedos, se amasa la planta del pie. Se repite con el otro. Luego se propone una secuencia moviendo los pies hacia adelante y hacia atrás. Los alumnos siguen al docente que hace el calentamiento junto a ellos. Hay que controlar que los pies estén siempre paralelos. Se continúa con giros de los pies, hacia adentro y hacia afuera. Se alterna un pie con otro, se mueven para un lado y para otro como un



Giros de pies.



Pliés.



Sentados con piernas estiradas paralelas.



Posición de mariposa.



Las piernas regresan a la posición inicial por el piso.



Acostado boca arriba se levantan las piernas.



Swing.

limpiaparabrisas. Se flexionan las rodillas hacia el pecho con los pies estirados y se vuelven a estirar con los pies flexionados, como empujando algo. Se repite varias veces este plié (nombre del paso). Luego se agrega abrir las rodillas para quedar en posición de mariposa, siempre intentando mantener la espalda alineada (evitar el uso del término «espalda derecha»). En lugar de volver con las rodillas paralelas y los pies flexionados, las piernas regresan a la posición inicial por el piso. Se puede probar varias combinaciones, con una pierna y con la otra.

- Se toma una pierna al pecho, se abre, se sube sobre la otra pierna, se vuelve a bajar y se coloca atrás rotando la articulación coxofemoral. Se vuelve a abrir la pierna, se toma hacia el pecho y la pierna vuelve a esta paralela a la otra, en la posición inicial. Esta secuencia de ocho movimientos se repite con la otra pierna, y se hace cada vez más rápido.
- Se rueda hacia atrás hasta quedar acostado boca arriba. Se levantan las piernas, se sacuden, se estiran. Se repite la secuencia con los pies que se propuso cuando estaban sentados, esta vez acostados boca abajo y con las piernas arriba. Luego, me tomo las rodillas y ruedo de un lado a otro. Apoyo la planta de los pies en el suelo, dejando las rodillas paralelas. Dejo caer las rodillas para el lado derecho, y la pierna izquierda se balancea hacia el lado derecho, realizando un *swing*<sup>15</sup>, un balanceo. Luego se vuelve a pasar por el centro y se va hacia el otro lado, y así se balancean de un lado al otro. Luego paso por la rodilla y quedo sobre los metatarsos, repito de un lado al otro hasta subir desenrollando la columna a la vertical.

15 El *swing* es un movimiento lanzado, un balanceo. Surge a mediados del siglo XX en la técnica moderna Limón y Humphrey.



Subida desenrollando la columna vertebral.

- Una vez en la vertical, se verifica que los pies estén paralelos, con todos los dedos tocando el suelo, que las rodillas caigan arriba de los pies (que no se vayan para adentro o para afuera, para ello se puede flexionar las rodillas y observar si se van a para un costado o si caen arriba de los pies), que los hombros estén abajo (es conveniente pedir que suban los hombros y luego los bajen para comprobar que estén abajo), que las manos estén distendidas y que la columna esté alineada (al flexionar rodillas se observa la posición de la cadera, si se va para adelante o para atrás).
- Se puede comenzar con una secuencia de calentamiento de las articulaciones. Cada docente puede plantear estas secuencias de manera diferente: hacerlo al mismo tiempo con los alumnos para que lo sigan o mostrar la secuencia antes, luego repetirla con música con los alumnos y, por último, pedirles que la hagan solos, es decir, que la incorporen y puedan recordarla de un encuentro a otro.
- Se empieza por hacer círculos hacia atrás con los hombros, luego hacia adelante. Se continúa con círculos hacia adelante con los codos y después hacia atrás. Luego se incorpora todo el brazo, dibujando un círculo hacia atrás y después hacia adelante.
- Me miro los pies, miro al techo, miro a un costado y a otro. Hago giros con la cabeza, para un lado y para el otro, cuidando no forzar el cuello. Subo los brazos y me derribo hasta quedar rebotando sobre los metatarsos con las manos apoyadas en el piso. Luego vuelvo a subir como si estuviera dentro de un tubo. Repito varias veces. Sigo con los brazos arriba pero esta vez voy lejos con los brazos hacia abajo, estirándolos lo más posible hasta quedar con la cabeza abajo. En esa posición aflojo el torso, con las rodillas estiradas, luego flexiono las dos rodillas y estiro, flexiono una sola, estiro y flexiono la otra. Subo vértebra por vértebra.
- Se propone caminar por el espacio, con la música. Cuando se apaga, caigo al suelo y quedo en el nivel bajo (acostado),





Subo los brazos, me derriro y vuelvo a subir.



Posición Z.

sin usar las manos y haciendo el menor ruido posible. Cuando vuelve la música subo nuevamente sin usar las manos. Observo qué formas de bajar y de subir aplican los niños, cuánta fuerza utilizan, si aprovechan los apoyos, las palancas. Propongo maneras de bajar al suelo que requieran poco esfuerzo físico: deslizándose por un costado, usando los muslos y la cadera para caer, en espiral quedando en la posición Z, con un salto y rodando hacia atrás, etcétera. Lo importante es controlar el peso, los apoyos de diferentes partes del cuerpo en el suelo.

- Sigo caminando por el salón. Propongo suspender el cuerpo con el cambio de música y quedar en un equilibrio estático. Luego, el cuerpo se repone con otra suspensión, y continúa el movimiento. Aquí se trabaja la noción de verticalidad, de desequilibrio, de estatismo.
- Propongo, en lugar de caminar, desplazarse con la idea de estar constantemente perdiendo el equilibrio, jugar con la sensación de una caída, perder el control sin perderlo. Acelerar el movimiento con la ayuda de la música hasta caer al piso cuando esta termina. Relajarse en el suelo, colocarse en posición fetal.



Posición fetal.

#### d. Técnicas somáticas: Alexander, Eutonía y Feldenkrais

Las técnicas somáticas se incorporan hoy en día en los programas de formación en danza y en teatro tanto con el objetivo de prevenir lesiones como para conocer el cuerpo y crear conciencia del cuidado personal. Mediante las técnicas somáticas se desarrolla la capacidad de percepción y de conciencia corporal. Se busca sensibilizar el cuerpo, mejorar los reflejos, establecer una imagen corporal, desarrollar la confianza personal y, sobre todo, aprender a cuidarse.

La introducción de una técnica somática requiere ciertas condiciones materiales. Es fundamental que el espacio donde se realiza la actividad sea tranquilo, y no se debe interrumpir la clase. Por otro lado, la mayoría de los ejercicios se hacen en el piso, por lo que es imprescindible contar con un salón adecuado, que permita acostarse y trabajar en el suelo. La temperatura del ambiente debe ser cálida, ya

que si el niño tiene frío no conviene comenzar el taller en el suelo y con este tipo de ejercicios.

Los principios básicos de toda técnica somática son el **contacto consciente** de la piel con el suelo, con un objeto o con un compañero y el **tacto consciente**, teniendo en cuenta la piel como interfaz entre el interior y el exterior del cuerpo.

Las experiencias en técnicas somáticas apuntan a desarrollar la sensibilidad superficial y profunda, estructuran el esquema corporal y equilibran el tono muscular. Por otro lado, permiten trabajar con los límites corporales, los reflejos musculares y una respiración controlada.

- Para comenzar se pide a los niños que se acuesten en el suelo, boca arriba, con los ojos cerrados. Cada uno intenta escuchar su respiración, encontrar un ritmo agradable, tranquilo. Se les pide luego que inhalen por la nariz y exhalen por la boca, pasando el aire por el abdomen y luego por el pecho. Se observa la diferencia. Se da un tiempo para lograr una respiración colectiva «ruidosa»: solo se debe escuchar la respiración.

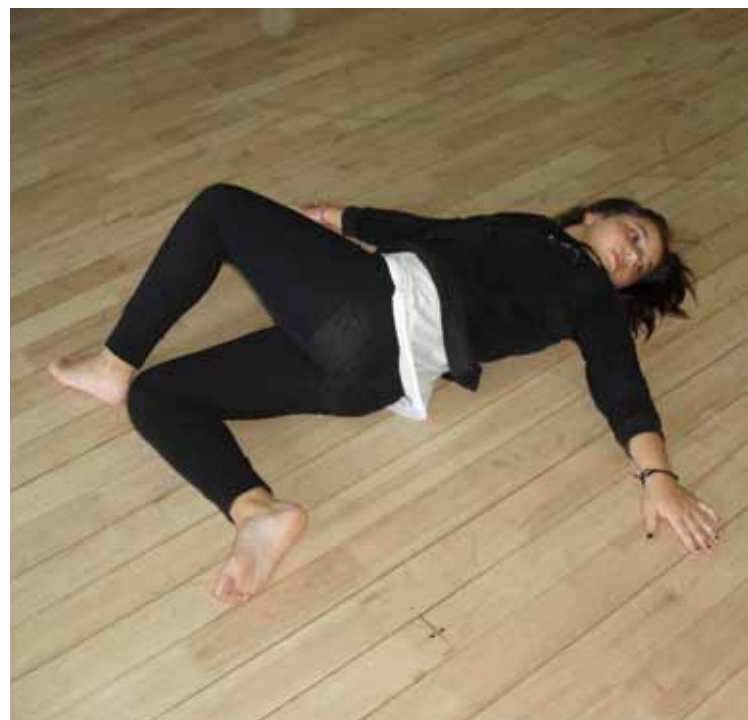
Se les indica que observen cuáles son los puntos de contacto del cuerpo con el suelo. Luego deben apoyar los pies en el piso, para lo cual es necesario flexionar las rodillas, que deben quedar paralelas entre ellas, y la distancia entre los pies debe ser un pie. Los brazos están abiertos, extendidos, perpendiculares al torso.

Las rodillas caen hacia el lado derecho y se intenta que el hombro izquierdo permanezca en contacto con el piso, se observa el cambio en los apoyos. La cabeza gira hacia la izquierda. Es una torsión del cuerpo, un espiral. El brazo izquierdo dibuja círculos por el piso, hacia un lado y hacia el otro. Se estira la pierna izquierda. Se vuelve a la posición con los pies sobre el suelo, con las rodillas paralelas, intentando no despegar los pies del suelo. Se repite el movimiento hacia el otro lado. Se repite el ejercicio, cada vez más rápido, hasta que el movimiento sea fluido. Se debe siempre

guiar al alumno con la descripción oral de lo que se va haciendo.

- Luego se vuelven a acostar, en posición de estrella. Se enrollan para el lado derecho, quedando en posición fetal. Se abre nuevamente pasando por la posición de estrella y se pasa al otro lado quedando en posición fetal. Se repite para el lado derecho, esta vez más rápido, de un lado a otro. Luego se agrega rodar hasta apoyarse sobre las rodillas, quedando en «bolita», se va de un lado a otro pasando siempre por la posición de estrella. Luego, al llegar a «bolita», se apoyan los metatarsos, de un lado a otro, y luego se agrega subir vértebra por vértebra hasta llegar a la vertical. Subir y bajar de un lado a otro, siempre pasando por el suelo en la posición de estrella. Luego de repetir el ejercicio completo varias veces, quedarse en la vertical.

- En la vertical, siento el apoyo de los pies en el piso, cierro los ojos y siento el movimiento interno de mi cuerpo, la sangre que fluye, el corazón que late, el pulso que se desacelera. Intento apoyar todos los dedos de los pies. Paso el peso lentamente hacia los talones, luego, lentamente paso el peso hacia los metatarsos. Me balanceo despacio para adelante y hacia atrás, cambiando los apoyos de los pies. Luego paso el peso hacia el pie derecho levantando apenas el pie izquierdo, repito para la izquierda y provocho un pequeño balanceo de un lado a otro. Termino logrando un pequeño círculo con mi cuerpo, pasando por un costado, por adelante, por el otro costado y hacia atrás. Lo repito varias veces para un lado y luego para el otro lado. Al finalizar, me elevo sobre las medias puntas y abro al fin los ojos.



- Se realiza un chequeo de la postura corporal. Los hombros bien abajo (para ello se recomienda subirlos y luego bajarlos para darse cuenta cómo los tenía naturalmente), los pies paralelos, la columna vertebral alineada (teniendo en cuenta su curvatura natural), la cabeza que se prolonga del cuello, con la sensación de estar creciendo y no de estar achicándose, los brazos que cuelgan, los dedos de las manos relajados, el rostro calmo, la mirada hacia adelante, disfrutando de este espacio para el cuerpo. Una vez encontrada la vertical, se plantea volver a bajar, vértebra por vértebra, enrollando la columna hasta quedar sobre los metatarsos, con las manos apoyadas en el suelo. Se rebota en esta posición y las dos piernas salen como flechas hacia atrás, quedando en posición de tabla, luego se apoyan los empeines y se pasa a la cobra, de allí se pasa a la carpa: se apoyan ambos pies, se levanta la cadera y se presiona el suelo con las manos. Sigo con un salto entre las manos, quedo nuevamente sobre los metatarsos y subo vértebra por vértebra; lo último que sube es la cabeza. Repito este ejercicio cada vez más rápido, unas cuatro o cinco veces.

- Se colocan de a dos para realizar un masaje (este ejercicio puede hacerse antes de terminar el taller, como relax). Si se puede se apagan las luces, se pone música tranquila. El docente va guiando el masaje y pasa por los grupos para colaborar: propone sin corregir.

Uno de los dos se coloca boca abajo y cierra los ojos; el compañero se coloca sentado a su lado en una posición cómoda. Se frota las manos y hace pequeños apoyos en la espalda del compañero. Luego presiona un poco más fuerte. Con los dedos busca las vértebras y las identifica: lumbares, dorsales y cervicales. Luego busca los omóplatos, reconoce su tamaño y su forma. Comienza a usar los dedos para amasar la espalda, como si estuviese cocinando con una masa delicada. Luego frota la espalda como para darle calor y hace de cuenta que está sacando polvo de la espalda: la «limpia».



Rodillas hacia la derecha y hombro izquierdo en el piso.



Posición de bolita.



Estiramiento de columna.



Posición de cobra.



Posición de carpa.

Despacio, ayuda al compañero a darse vuelta para quedar boca arriba. Comienza a masajear los pies, de a uno por vez, usando el puño para efectuar pequeños apoyos en la planta, luego amasa, separa los dedos y tira de ellos suavemente. Levanta luego los dos pies del compañero, carga y sacude sus piernas, y las vuelve a colocar sobre el suelo. Luego se sienta a un costado y toma la mano del que está recibiendo el masaje, la frota para darle calor, separa los dedos, juega con el peso del brazo, lo levanta y vuelve a buscar el omóplato buscando la articulación.

Pasa al otro lado. Luego se sienta detrás de la cabeza y realiza pequeños toques con los dedos en el rostro del compañero (arriba de las cejas, en y hacia la nariz), como para relajarlo. Toma suavemente la cabeza del compañero, siente su peso (el que está en el piso debe abandonar el peso de su cuerpo, concentrarse en distenderse). Masajea el cráneo e intenta encontrar vértebras cervicales. Sube la cabeza y ayuda al compañero a sentarse (puede flexionar la rodillas para estar más cómodo). Frota la espalda del compañero, que tiene la cabeza floja. Lo ayuda a colocarse sobre sus metatarsos. El compañero debe estirar la rodillas y quedar en posición invertida, y vuelve a la vertical desenrollando la columna, subiendo vértebra por vértebra. Al mismo tiempo, el que está haciendo el masaje, con los dedos, va tocando las vértebras, ayudándolo a subir relajado. Una vez en la vertical, abre los ojos y da unos pasos. Cambian de rol.

Para guiar una instancia de masajes y relax, si el número de alumnos es impar se puede elegir a uno de ellos para mostrar mientras se va explicando; si, por el contrario, es número par, se dan las pautas con voz suave, se va pasando por los diferentes grupos para ayudar con el masaje.



Masajes y relax.

### e. Ejercicios de contacto: introducción al *contact improvisation*

*«La piel es la mejor fuente de imágenes porque trabaja en todas las direcciones a la vez».*

Steve Paxton

Los principios técnicos del *contact improvisation* son los **apoyos** (dar y recibir el peso), las **caídas**, los **giros** y las **inversiones** (de la vertical a la horizontal, pudiendo levantar los pies del suelo). Se basan en el equilibrio, el tacto y la visión periférica.

Empujar, dejarse llevar, estirar, rodar, caer, cargar, contrapesar, anudarse, resbalar, son acciones propiamente humanas que el niño practica intuitivamente y de las que el *contact improvisation* se apropia. Para empezar un calentamiento se puede proponer un trabajo en parejas.

- Se colocan espalda con espalda. La consigna es sentarse, sin usar las manos, apoyándose en el compañero.
- De la misma manera, intentan subir espalda con espalda sin usar las manos. La reversa del ejercicio es más difícil y exige una entrega del peso al compañero.
- Luego agregan, al bajar espalda con espalda, rodar sobre la espalda del compañero. Uno queda en cuatro patas y el otro rueda, espalda con espalda, hasta invertir la posición.



1



Rodar sobre la espalda del compañero.



2



1



3



2



4

Sentarse sin usar las manos apoyándose en el compañero.



3

Partes del cuerpo pegadas.



Cargada panza con panza.



Rodar sobre troncos.



- «Partes del cuerpo pegadas». Se propone caminar entregando el peso al compañero en un punto de contacto determinado, sin despegar las partes del cuerpo que están en apoyo. Por ejemplo: el antebrazo, la cadera, la cabeza, la espalda.
- «Cargada panza con panza». Se levanta al compañero tomándolo por la cintura. Este tiene que enrollarse alrededor de la cintura del que está cargándolo. Se invierte una y otra vez las posiciones.
- «Rodar sobre troncos». Es un ejercicio grupal. Se colocan todos los niños, excepto uno, acostados boca arriba, uno al lado del otro, sin dejar espacio entre ellos. Un niño se recuesta perpendicularmente sobre ellos y los niños que están abajo comienzan a girar sobre el piso para el mismo lado, de tal manera que el que está arriba se desliza sobre los compañeros. Este ejercicio, que produce una sensación de «vuelo» en el niño que está arriba, implica que haya confianza en el grupo y entregar el peso del cuerpo para que los compañeros lo hagan deslizarse.

## 2. Trabajo a partir de fraseos

En el trabajo coreográfico, uno de los posibles puntos de partida es el fraseo. Una frase coreográfica es un conjunto de movimientos. Esta sencilla definición permite trabajar con la estructura de una frase, sin importar el tipo de movimiento que se plantee. No tienen por qué tratarse de movimientos que provengan de una técnica codificada de danza, si no que tienen que ser movimientos que se puedan reproducir. De una forma u otra, un fraseo debe poder describirse si no escribirse. Se puede repetir la cantidad de veces que se desea. Por ejemplo, en una improvisación no existen frases coreográficas ya que por definición los movimientos que surgen de la pauta no están elaborados previamente.

Para crear un fraseo se puede emplear diversos elementos, desde técnicas complejas y estilizadas (ballet, técnica Limón, técnica Graham) hasta movimientos cotidianos (saludar, lavarse los dientes, mirar el reloj). En las propuestas basadas en el trabajo con frases coreográficas se hace especial hincapié en la estructura de la composición.

### a. Construcción de la frase

Para construir la frase se puede usar:

- Gestos inspirados en acciones cotidianas: cocinar, barrer, leer, lavarse, peinarse, vestirse, correr para tomar el ómnibus, revolver, etcétera.
- Gestos simbólicos: tirar un beso, saludar, levantar el pulgar para arriba o para abajo, etcétera.
- Formas geométricas con el cuerpo: buscar movimientos circulares, rectilíneos, etcétera.
- Pasos codificados de danza de cualquier estilo.

Lo importante del fraseo es que sea claro y que se pueda transmitir a otro individuo.

### b. Propuestas de ejercicios concretos a partir de la frase

Juegos estructurales con un fraseo: requieren coordinación, ayudan a ejercitar la memoria corporal y la lateralización. Para realizar juegos con la estructura de una frase lo primero que se debe hacer es construir una frase. Existen varias posibilidades: según el grupo, el tiempo del que se dispone, el nivel del grupo.

- El docente propone una frase de movimiento, creada previamente, y se la transmite a sus alumnos. Se recomienda, en una primera instancia, trabajar con ocho movimientos, sin importar el ritmo. La dificultad de la frase debe ser acorde a la edad promedio del grupo. Se recomienda repetirla con los niños varias veces hasta que esté bien incorporada. No importa el tipo de movimiento, pero sí cambiar el nivel (utilizar los tres niveles del espacio: alto, medio y bajo), usar los miembros, las articulaciones, movimientos pequeños y grandes, desplazamientos. Cuanto más simple, mejor. Intentar no recurrir a movimientos de danza codificados.
- El docente propone que cada alumno elabore su propia frase de ocho

movimientos y les da total libertad en la elección, sin dar pautas, y espera a ver el resultado.

- El docente propone que cada alumno elabore su propia frase de ocho movimientos, estableciendo pautas; por ejemplo, hay que cambiar de nivel, hay que hacer un equilibrio, un desplazamiento, etcétera.

Se puede formar parejas para realizar toda la propuesta. Eso dependerá de lo que considere el docente, así como del momento en que se proponen los ejercicios, del nivel y del tipo de grupo.

Para la creación de la frase es recomendable utilizar música que ayude a crear un clima adecuado y que le dé mayor confianza y seguridad al niño. Hay que tener en cuenta que poner música implica que de alguna manera influya en la composición; por eso es conveniente elegir una música instrumental y, en lo posible, buscar una que el niño no conozca.<sup>16</sup> No es recomendable el uso de canciones que estén de moda o que los niños acostumbren a escuchar, ya que en lugar de incentivar la imaginación limita la construcción de movimientos e inhibe la creatividad. Se recomienda el uso de instrumentos musicales, ya sea que los toque el propio docente o un docente invitado. No es necesario

emplear instrumentos convencionales; un simple palo de agua o una pandereta son suficientes para crear un clima.

Una vez que cada niño ha incorporado la frase es posible proponer una infinidad de ejercicios a partir de ella.

- Armar parejas y proponer que cada niño le enseñe al otro su frase, obteniendo entonces una **nueva frase** de 16 movimientos. Seguir trabajando en parejas.
- Proponer la **reversa de la frase**, es decir, empezar por el último movimiento y terminar por el primero. Esto exige un gran dominio de la frase. En lugar de hacer los movimientos en el orden 1 2 3 4 5 6 7 8, se hacen al revés: 8 7 6 5 4 3 2 1. Luego se les pide que hagan la frase original unida a su reversa.
- Se propone **la acumulación de movimientos** de la frase.<sup>17</sup> Si hay ocho movimientos, se comienza con el primero y se repite, se agrega el segundo y se repite el primero y el segundo, luego se añade el tercero, y así sucesivamente. La nueva frase será 1 1 2 1 2 3 1 2 3 4 1 2 3 4 5 1 2 3 4 5 6 1 2 3 4 5 6 7 1 2 3 4 5 6 7 8. Este ejercicio de composición permite obtener efectos muy interesantes.

16 Ver discografía recomendada.

17 La acumulación de movimientos es una técnica de composición en danza contemporánea practicada por Trisha Brown. Surge en los años 60 con la danza posmoderna.



- **Modificar** un movimiento de la frase. Se obtiene una nueva frase modificada.
- **Repetir** uno de los movimientos por lo menos dos veces al efectuar la frase.
- Realizar la frase en otro **nivel** que la original.
- Proponer un **obstáculo**: las manos atadas atrás, los pies juntos, con un solo pie en el piso, sin flexionar las rodillas, etcétera.
- Agregar un **elemento externo**. Se le pide al niño que tome un objeto del salón y lo incluya en su frase. Deberá modificar su frase original (por ejemplo, toma un cuaderno y tiene que sostenerlo mientras hace su frase o lo coloca en el piso y debe esquivarlo).
- **Juegos con el azar**. Modificación del orden de sucesión. Se puede jugar modificando la estructura de la frase mediante el azar. Por ejemplo, si la frase tiene ocho movimientos, se hacen papelitos con números del 1 al 8 y se sacan en un orden aleatorio. En lugar de hacer los movimientos en orden (de 1 a 8) se hacen en el nuevo orden sorteado (por ejemplo, 2 5 3 4 7 6 1 8). Este ejercicio resulta más interesante si la frase es la misma para varios niños, o bien con una frase propuesta por el docente, o bien con un grupo de niños que hayan trabajado con una misma frase. Luego se puede hacer una composición: por ejemplo, se realiza la frase original

y luego la nueva frase con el orden modificado. Si son ocho movimientos, hay 40.320 diferentes frases posibles (en matemáticas es  $8!$ , es decir,  $8 \times 7 \times 6 \times 5 \times 4 \times 3 \times 2 \times 1$ ), y en una clase de 30 alumnos es muy probable que todas las frases tengan un orden diferente. Esta herramienta de composición era usada, con fraseos muy complejos, por Merce Cunningham, que dejaba que el azar influyera en sus coreografías. En lugar de hacer un sorteo se puede usar dados, cartas, tableros, etcétera.

- Una vez que cada niño ha incorporado la frase se puede indicar hacerla todos juntos pero en diferentes direcciones: unos de frente, otros de espalda, otros mirando una diagonal o de costado. Estamos suponiendo un uso del espacio a la italiana, es decir, con un frente donde se supone que está el público.
- Otras formas colectivas de practicar una frase (puede ser la misma o diferente):
  - unísono: todos hacen la misma frase al mismo tiempo.
  - canon: todos hacen la misma frase pero con al menos dos tiempos entre cada intérprete.
  - cascada: es como una «ola» pero con la frase, cada uno hace la frase con un solo tiempo de diferencia.



Frase en diferentes direcciones.

### 3. Calidad de movimiento. Eukinética de Laban

#### a. Introducción a la eukinética

Laban estableció un sistema de análisis del movimiento basado en el peso, el espacio, el tiempo y la energía. Es interesante plantear propuestas de trabajo a partir de un análisis intuitivo del movimiento, para lo cual es importante exponer y practicar, en primer lugar, la clasificación que propone Laban para lograr diferentes calidades de movimientos. En principio, cada individuo tiene una manera de moverse diferente, por lo que tiene una calidad de movimiento que lo define. Una técnica codificada exige una calidad de movimiento determinada, así como una frase coreográfica. Naturalmente el intérprete tiene su forma de moverse, su manera de bailar. Al entrenar el cuerpo se adquiere un control que permite interpretar un fraseo coreográfico sintiendo el movimiento en lugar de repetirlo de forma mecánica.

En estas propuestas de trabajo se busca, con cada consigna, profundizar en una calidad de movimiento determinada.

Hay tres variables que definen la calidad del movimiento:

- **espacio** indirecto (o cerrado) / directo (o abierto).
- **tiempo** sostenido (lento)/rápido (acelerado).
- **peso o energía** firme (fuerte)/ligero (suave).

Laban propone ocho acciones cotidianas para las distintas combinaciones posibles de estos parámetros:

Acción	Espacio	Tiempo	Energía
Torcer / doblar	Indirecto / cerrado	Lento	Fuerte
Presionar	Directo / abierto	Lento	Fuerte
Dar latigazos	Indirecto / cerrado	Rápido	Fuerte
Deslizar	Directo / abierto	Lento	Suave
Golpear	Directo / abierto	Rápido	Fuerte
Flotar	Indirecto / cerrado	Lento	Suave
Palpar	Directo / abierto	Rápido	Suave
Sacudir	Indirecto / cerrado	Rápido	Suave

Estas acciones básicas permiten distinguir el movimiento fluido del movimiento controlado, lo que constituye otra clasificación del movimiento.

Para poder visualizar la calidad del movimiento se puede utilizar objetos y observar cómo se mueven. Luego se intenta describir lo que se ve y repetirlo con el cuerpo: se puede comenzar con un pañuelo de seda liviano que pueda volar, continuar con una pelota de básquetbol, o tomar un globo desinflado, inflarlo y soltarlo, observar hojas que caen de los árboles, tirar un zapato y observar cómo cae, etcétera.

#### b. Propuestas de ejercicios

- **Experimentar directamente con las acciones propuestas por Laban.** Como primer ejercicio para introducir la noción de calidad de movimiento se puede proponer trabajar a partir de las acciones descritas por Laban. Primero se describe cada acción antes de representarla y se explican las tres variables: espacio, tiempo y energía. Luego se pone una música para que todos juntos, desplazándose por el espacio, representen una misma acción. Se interrumpe la música y se pasa a otra acción. Esto se repite con todas las acciones (es recomendable utilizar una música diferente para cada acción). Es importante hacer énfasis en que no existe una manera de representar cada acción, sino infinitas. Después de pasar por todas las acciones, se forman grupos de dos o de tres y a los que se pide que elijan dos acciones y busquen una forma de ligarlas. Se puede mostrar el trabajo realizado en cada grupo y adivinar qué acciones eligieron.







- **Danza del muñeco.** Es otra forma de introducir el concepto de calidad de movimiento. Luego de la entrada en calor se propone a los alumnos que caminen por el salón como si estuvieran en el patio. Se les pide que se transformen en muñecos de madera, es decir, que las articulaciones sean rígidas y los miembros rectos. Luego se pasa al opuesto, el muñeco de trapo, que se deja llevar, tiene articulaciones blandas y miembros flexibles. Por último, se les propone que sean muñecos de porcelana: frágiles, no pueden moverse mucho, por lo que se buscan los movimientos minimalistas, lentos. Con cada uno de los muñecos es recomendable utilizar diferentes músicas. Por ejemplo: percusión, ritmo marcado, sin melodía, repetitivo, para el muñeco de madera; vientos, música armónica acelerada para el muñeco de trapo; minué de Mozart o Bach para el muñeco de porcelana.
- **Trabajo en dúo de diálogo con el cuerpo.** En parejas, se propone el juego del muñeco con el compañero, de tal manera que uno de los niños haga que el otro se mueva mediante pequeños toques. No tiene que dirigirlo ni guiarlo, sino tocar diferentes partes de su cuerpo de distintas formas. La primera consigna es la escucha, el no hablarse. El compañero que responde a los toques tiene que dejarse llevar por el otro. Se comienza con pequeños toques en diferentes partes del cuerpo y se espera la respuesta. Se prueba con diferentes intensidades, con diferentes velocidades, y se puede observar con la respuesta las diferentes calidades

de movimientos. Conviene poner una música suave, melódica e instrumental. Luego indica el cambio de roles. En una segunda instancia se propone la misma consigna pero el que responde debe cerrar los ojos. Además de trabajar la calidad de movimiento se trabaja la confianza con el compañero.

- **Danza de los complementos.** En este ejercicio se continúa trabajando de a dos. Uno de los niños se coloca en una posición cualquiera y se queda quieto como una estatua. El otro observa el espacio que ocupa el cuerpo del compañero y trata, sin tocarlo, de complementar el espacio que deja. Una vez que lo complementa, se queda quieto y el otro niño, que comenzó siendo la estatua, sale de la figura formada y observa a su compañero inmóvil. Esta vez él es el que complementa, y así sucesivamente. Se trata de ocupar el espacio vacío dejado por el otro. Esta simple consigna de improvisación, acompañada con música, permite crear una calidad de movimiento particular en el trabajo de la pareja.
- **Ejercicios de animales.** En este ejercicio se propone desplazarse como diferentes animales teniendo en cuenta la calidad de movimiento propia del animal; se debe hacer hincapié en que no se trata de representar al animal sino de moverse como él. No es recomendable en un principio emitir sonidos ni realizar acciones propias del animal, ya que esto constituye un desvío del objetivo principal. Ejemplos de animales con los que se puede trabajar:
  - Gato: ágil, paso silencioso, andar sigiloso.
  - Serpiente: reptar, nivel exclusivamente bajo, ondas con la espalda.
  - Pingüino: paso cortado, ritmo acelerado, gracioso.
  - Mariposa: vuelo ágil con pausas, acelerado.
  - Mono: paso torpe pero acelerado, desplazamientos indirectos.

Se puede proponer cuantos animales se quiera. La consigna se puede llevar adelante proponiendo a todo el grupo un animal y poner una música acorde, y, luego de varios animales, plantear un trabajo de creación colectivo para mostrar al resto del grupo y que adivinen de qué animal se trata.

- **Elementos de la naturaleza: agua, fuego, aire, tierra y metal.** El trabajo basado en los elementos de la naturaleza es muy subjetivo. Antes de trabajar una composición se puede discutir sobre cada elemento, con qué se lo asocia, qué moviliza, cómo sería cada uno si fuera ese elemento. Se proponen grupos de trabajo y se pide que cada uno elija un elemento y construya una pequeña composición a partir de la idea de este. Luego se hace una puesta en común. Si se puede, se encarga como tarea domiciliaria buscar una música para la composición, para mostrarla, con la música, en el siguiente encuentro. También se puede pedir para la devolución un vestuario especial.
- **Danza de los colores.** Del mismo modo que el ítem anterior se puede componer a base de colores. Cada niño trabajará una pequeña composición a partir de un color, para lo cual no se espera que representen objetos de ese color, sino la sensación que evoca, que transmite, y cómo lo puedo expresar con mi cuerpo.
- **Danza de las estaciones.** También se puede plantear un trabajo en grupo a partir de las estaciones del año. Se plantea trabajar sobre lo que a cada uno le sugiere una estación en particular, y las diferencias entre los trabajos de los distintos niños. Se trata de dejarse llevar por las sensaciones, los olores, los colores que recuerda cada estación. Se debe insistir en no utilizar en estas propuestas elementos de representación (si es el verano no abanicarse o tirarse a tomar sol como si se estuviera en la playa, por ejemplo). Todas estas propuestas pueden dejarse como deber para otro encuentro, para dar tiempo de inspirarse e imaginar una creación.

## 4. Trabajo con elementos externos

### a. La palabra: cuerpo y texto

- **Introducir la voz como parte del cuerpo.** Se puede proponer ejercicios con la voz para entrar en confianza. Por ejemplo, sentarse en ronda e imitar el sonido que el docente propone. Se puede empezar pronunciando las vocales de distintas maneras, articulando, exagerando y usando distintas expresiones: de asombro (con la o), de enojo (con la e), de alivio (con la a), de interrogante (con la i). Luego se proponen otros sonidos inventados, sin recurrir a la palabra. Para terminar este ejercicio se le pide a cada niño que proponga un sonido y el resto lo repite, y se van sumando los sonidos hasta llegar a una composición sonora que todos pueden interpretar. Se divide el grupo en dos: un subgrupo se encarga de sonorizar la composición, es decir, de practicar la creación sonora hecha con todo el grupo; el otro trabaja en interpretar con el cuerpo la composición sonora y puede, a su vez, subdividirse en pequeños grupos. Se deja un tiempo de trabajo y luego se ensamblan las dos partes, para formar una creación que integra música y danza. Se puede profundizar este ejercicio en varias instancias y ensayar la composición. También se puede proponer la misma actividad en pequeños grupos (de cuatro o cinco niños).
- **«Una palabra, un gesto».** Este ejercicio integra la palabra con el movimiento. Se parte de un texto inicial –un poema de un autor reconocido, un poema escrito por los propios niños, un fragmento de un cuento, una receta, una definición de una palabra en el diccionario, etcétera–, preferentemente que no sea una canción. Se forman pequeños grupos (depende de la cantidad de niños en la clase, pero lo más conveniente es trabajar con grupos de tres o cuatro niños). A partir de este texto se adjudica a cada palabra un gesto, un movimiento, y si la palabra se repite también se repetirá el movimiento. No es necesario que haya mimesis, es decir,

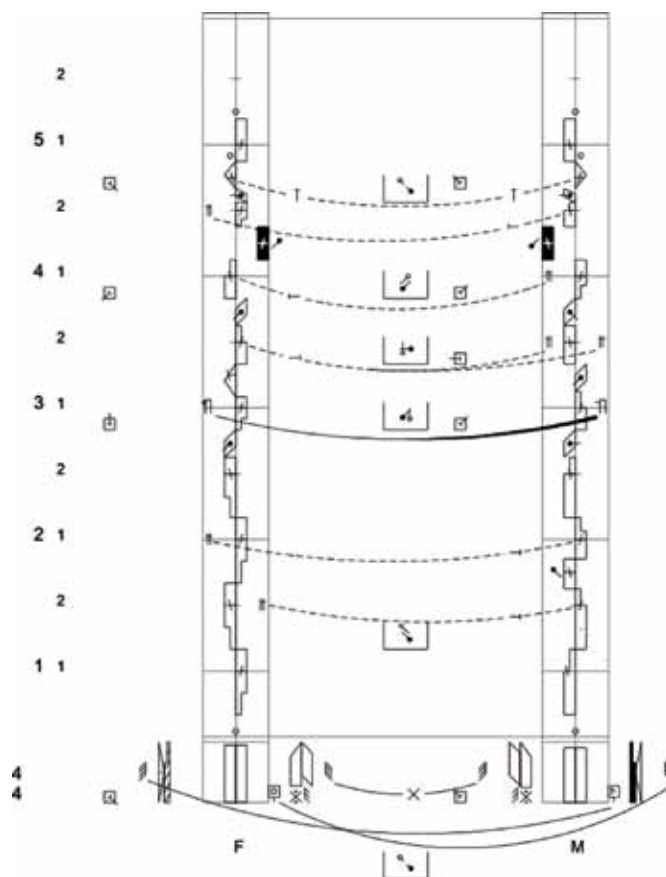
representar lo que la palabra significa. Se practica en grupo hasta que todos tengan la coreografía para el texto propuesto. Luego se muestra de a dos grupos y un alumno que no integre el grupo que presenta la composición lee el texto mientras los dos grupos lo bailan. Luego, a partir de la lectura de otro texto, el juego consiste en moverse solo cuando se reconocen palabras que estaban en el otro texto. Con la misma lógica se puede probar otros juegos.

- **Crear escuchando.** el cuerpo interpreta la palabra, la danza baila la poesía. A partir de un texto es posible hacer una propuesta para trabajar una improvisación. Se escoge un texto y se lee al grupo. Se repite la lectura y se pide a los niños que bailen libremente por el espacio al tiempo que se lee. Se puede poner música de fondo y repetir varias veces el texto. En principio no se busca exponer lo trabajado en este ejercicio, sino usar el texto como una herramienta para expresarse libremente con el cuerpo. Se puede proponer variantes: por ejemplo, la misma consigna pero en pequeños grupos y uno de los niños lee el texto mientras los demás lo interpretan (si un niño no puede realizar actividad física puede ser el que lea el texto).

## b. La notación en danza

Uno de los problemas de la danza es que carece de una notación universal. En la historia de la disciplina se han desarrollado diversas formas de transcribir obras coreográficas, pero ninguna puede abarcar todas las técnicas, lenguajes y expresiones del cuerpo. La Notación Laban es la más estudiada en el ámbito académico, pero está lejos de ser manejada por la mayoría de los coreógrafos, por su dificultad y falta de practicidad.

Por lo general, cada creador maneja su propio sistema de notación, y hoy en día se registran las obras mediante la filmación. Sin embargo, para poder hacer un análisis teórico del movimiento es recomendable intentar transcribirlo.



Ejemplo de Notación Laban.



Ejemplo de Notación Benesh.

Surgen a partir del concepto de notación del movimiento (coreología) varios juegos creativos que exigen construir un sistema propio de notación. En primer lugar, luego de que cada niño o cada grupo haya trabajado un fraseo o una pequeña coreografía, se les puede pedir que la transcriban en un papel. Un primer objetivo es poder recordar el trabajo creado. Luego se puede intercambiar el papel con otro grupo o niño (según se haya trabajado en grupos o en forma individual) y se les pide que interpreten la coreografía escrita por otro compañero o grupo. Es interesante, al presentar



a todo el grupo la coreografía interpretada, la versión descifrada y la original.

Otro juego puede ser crear una coreografía sin interpretarla, escribirla sin usar el cuerpo para crear, sino imaginar el movimiento y luego transcribirlo. Cuando la propuesta coreográfica está terminada se intenta interpretarla con otro compañero.

Cuando en el grupo hay algún alumno que no puede realizar actividad física es importante poder integrarlo a las propuestas. El niño que no puede bailar puede participar en las creaciones desde otro plano que no sea el interpretativo. Puede crear para otros; la notación puede ser un elemento interesante para estos casos.

### c. Incorporación de objetos a una composición coreográfica

Al incorporar objetos al espacio escénico se los integra a la composición y su sola presencia modifica la percepción del espacio. El objeto tiene una connotación particular, se asocia a algo determinado, tiene un uso específico. Se lo puede tomar tal cual es, con todo lo que representa, pero también puede resultar interesante despojarse de su uso concreto, de su significado, y utilizar solamente su forma. En las propuestas que se presentan a continuación no se especifica cuáles son los objetos incluidos. Se puede usar cualquier tipo de objeto: material disponible en la institución educativa (pelotas, aros, cintas), objetos personales (zapatos, cuadernos, ropa, útiles escolares), material traído de la casa (se pide a cada niño un objeto, se trabaja antes, en la clase, con la maestra una clasificación de objetos).

- **El objeto intocable, obstáculo en mi espacio de creación.** Se pide a todos los niños que traigan un objeto de sus casas (o de la clase, o se dan a elegir objetos). Se propone caminar con el objeto por todo el salón, con música de fondo, y cuando se apaga la música deben dejarlo en un lugar del salón. Se vuelve a poner la música y la consigna es desplazarse sin tocar los objetos. Cuando se apaga la música deben quedarse en posición de estatua, observar cuál es el objeto más cercano y acercarse a él. Cuando empieza de

nuevo la música cada niño toma el objeto sin usar las manos y se desplaza con él. Se repite esta dinámica. Este simple ejercicio permite elaborar una composición plástica en el espacio. A partir de esta consigna se puede continuar con un trabajo coreográfico: incorporar fraseos entre los objetos, intercambiarse los objetos, inventar una trama, etcétera.

- **Componer con el objeto.** Se forman grupos de tres o cuatro niños y se le da un objeto a cada grupo. En primer lugar, se da un tiempo para entrar en contacto con el objeto, incorporarlo al movimiento del cuerpo y del grupo. Se comienza con una consigna simple: se pone música y cada grupo juega con el objeto, lo traslada, se lo pasan entre ellos, tratan de usar diferentes partes del cuerpo para cargarlo, usan todos los niveles (alto, medio y bajo). Este espacio de improvisación permite conectarse con el objeto. Luego se da un tiempo para que cada grupo elabore una coreografía con el objeto. Se puede mostrar al final la composición de cada grupo.
- **Imaginar el objeto.** Luego de haber trabajado con un objeto (después de tener una frase o una coreografía que lo integre) se pueden plantear las mismas consignas pero imaginando el objeto, dejando vacío el espacio que antes ocupaba. También se puede trabajar con la idea del objeto, sin nunca llegar a tenerlo.
- **Sentir del objeto.** Una propuesta interesante es trabajar con los ojos vendados. Este ejercicio es recomendable para realizar con niños mayores de diez años. Se colocan en ronda todos los niños y se vendan los ojos. El docente coloca en una bolsa oscura objetos de diferentes tamaños, texturas, usos y aromas (por ejemplo: una mandarina, una botella de plástico vacía, una tela, un bloque, una media, un cuaderno, un *tupper* con semillas, un celular roto, un globo inflado o desinflado, una pelota de tenis). Tiene que haber la misma cantidad de objetos

que de niños, que se van pasando los objetos y tocándolos. Se pone música de fondo. Una vez que todos los niños sintieron los objetos, se distribuyen en todo el salón, se quitan la venda de los ojos y caminan, observando los objetos. Luego se propone escoger un objeto y realizar una improvisación colectiva intercambiándolos, abandonándolos, tocándolos o no tocándolos. Una variante puede ser formar dos grupos cuyos integrantes se sienten intercalados en ronda; luego trabajarán en parejas. Todos los niños se vendan los ojos y experimentan con los objetos como en la propuesta anterior. Los niños de uno de los grupos se quitan la venda luego de haber sentido todos los objetos presentados. Se les da uno de los objetos a cada uno y trabajan con el compañero de al lado, que tiene los ojos vendados.

## 5. Componer a partir de otras artes

Teniendo en cuenta la **búsqueda de una autonomía de la danza como arte**, puede resultar interesante analizar y trabajar explícitamente la relación de la danza con otras artes, que pueden inspirar a crear, motivar a componer, o simplemente colaborar en una obra coreográfica. Los objetivos son poder vincular las artes entre sí, crear de forma interdisciplinaria y elaborar propuestas interactivas que puedan trabajarse desde distintas disciplinas.

### a. Danza y artes plásticas: instalación artística

- **Realizar una intervención del espacio con el cuerpo.** Intervenir el espacio con el cuerpo es unir la danza con la arquitectura, un arte inmortal con un arte efímero. Ocupar un espacio, invadir el vacío, transitarlo desde lo sensorial y lo intelectual. Percibir y recorrer un espacio ampliando los ejes de la recepción. Realizar una intervención artística en un espacio de todos los días permite concebirlo desde otro lugar, reinventarlo, vivirlo, experimentarlo. Cuando se quiere intervenir un espacio, se compone a partir de este, se analiza, se interpreta, se dibuja.

*«Investigar la ubicación de focos, la creación de atmósferas realistas u oníricas; una identidad espacial que se perciba a través del trabajo del intérprete y que facilite el manejo claro del espacio total y las zonas creadas según la intencionalidad de la puesta o la temática elegida».*<sup>18</sup>

Una propuesta sencilla de aplicar es bailar en un espacio de la escuela. Luego de trabajar en el salón un fraseo con los niños, se puede elegir un espacio de la institución para invadirlo. Primero hay que analizar el espacio elegido: se recorre junto con los niños, se intenta visualizar dónde se podría colocar cada uno, se divide en zonas, se piensa dónde podría colocarse el público, se hace un diagrama del espacio y se sorteán los lugares donde se colocará cada niño (esto se puede hacer mediante juegos de azar: dados, cartas, etcétera). Luego de tener clara la ubicación se elige el frente (la dirección) que va a tener cada niño y cómo va a llegar a su lugar. Cada niño parte de un lugar neutro, escondido del público. Cuando comienza la performance, los niños se ubican en sus respectivos lugares. El pie puede ser la música. Hay que decidir cómo se van a colocar al lugar, si entran corriendo, caminando, dibujando el espacio, etcétera. Una vez que todos están colocados en su lugar se comienza con el fraseo elaborado en la clase (ver capítulo 3).

- **Jugar a componer el espacio a partir de un cuadro.** Se eligen diferentes cuadros y se analizan en clase. Se puede trabajar a partir de cuadros de Miró, Kandinsky, Picasso, Matisse, Torres García, Gurvich; lo ideal es contar con láminas o postales impresas, pero también se pueden visualizar en la XO. El desafío es pasar de la imagen bidimensional a la tridimensionalidad. En lugar de usar pintura se dispone del cuerpo para representar en el espacio el cuadro elegido. El objetivo no es buscar la perfección sino motivar al grupo a crear figuras en el espacio a partir de

18 «El espacio escénico en el teatro y la danza». En *Revista Digital DramaTeatro*.



Eve Riser Roberts, *Miro's Cat Encircled by the Flight of a Bird*.



Wassily Kandinsky, *Black and Violet*.



Figura propuesta.

los cuadros elegidos. Se puede elegir música para acompañar la propuesta y, luego de haber trabajado con varios cuadros, se pueden unir y trabajar en cómo se puede transformar un cuadro en otro. Se obtiene al final una coreografía elaborada a partir de las artes visuales y plásticas.

#### **b. Danza y literatura. La narración en danza: contar una historia con el cuerpo.**

- Componer un trabajo coreográfico a partir de una historia. Se trabaja la historia o el cuento en clase. Luego se propone interpretarlo con el cuerpo, sin usar la palabra. Se pueden organizar escenas previamente y dividir en pequeños grupos para componerlas.
- Inventar una historia con el cuerpo. Se propone trabajar en grupos de cuatro o cinco niños a los que se les pide que elaboren una historia a partir de un tema; por ejemplo: derechos humanos,

descubrimientos, experimentos, discriminación, violencia, etcétera.

- Una historia conocida, desde distintas disciplinas. Se puede observar cómo la misma obra es interpretada de diversas formas por distintos artistas. Por ejemplo, *Romeo y Julieta*: la obra original (Shakespeare, 1597), distintas películas (Zeffirelli, 1968; Baz Luhrmann, 1996), el ballet (Prokófiev, 1936) versiones de danza contemporánea (Preljocaj, 1990).

#### **c. Danza y música.**

- **Elijo la música y luego la danza.** Se selecciona una música que motive a la creación coreográfica y se compone exclusivamente a partir de ella.
- **Elijo la danza y luego la música.** Se trabaja en torno a una composición sin utilizar música. A partir del trabajo sobre diferentes músicas se obtienen versiones distintas de la misma

coreografía. Se observa y analiza los resultados, cómo influye la música en la presentación. El mismo ejercicio se puede hacer con un audiovisual: se pide a los niños que a una imagen le adjudiquen dos músicas diferentes.

- **A partir de una música se elabora un fraseo.** Se propone trabajar en parejas. Uno de los dos niños hace el fraseo a tiempo y el otro a doble tiempo. Una variante es hacer el fraseo a la mitad del tiempo. Luego se presentan los dos fraseos juntos.

#### d. Danza y tecnología: videodanza<sup>19</sup>

*«La pantalla como espacio coreográfico es un lugar de exploración de la danza como sujeto, objeto y metáfora. Un lugar de encuentro para ideas de tiempo, espacio y movimiento. Videodanza es la construcción de una coreografía que solo vive cuando está*

<sup>19</sup> Carrera, Diego (Comp.) (2011). *Con-figuraciones de la danza sonido y video del cuerpo*. Montevideo: Comisión Sectorial de Educación Permanente.

*encarnada en un video, film o tecnologías digitales. Ni la danza ni los medios para manifestarla están al servicio uno de otro, sino que son compañeros o colaboradores en la creación de una forma híbrida».*

Douglas Rosenberg

La videodanza no es video ni danza. Sus herramientas de trabajo son el cuerpo y la cámara. Se pueden obtener dos tipos de producciones: un videodanza sin escena, cuyo producto final es un material exclusivamente audiovisual; o un videodanza con escena, en el cual el material audiovisual se utiliza para la puesta en escena.

**Captar el cuerpo con la cámara.** Es necesario comenzar siempre con un trabajo de investigación con la cámara. Antes de intentar obtener una obra de videodanza se necesita explorar cómo la cámara capta la imagen del cuerpo y del espacio. Se puede trabajar en equipo y asignar a cada niño un rol diferente: unos bailan, otros dirigen, otros filman. El equipo tiene que definir el espacio de filmación y explorarlo con la cámara y el cuerpo. Es necesario contar con varios docentes que se



Videodanza.

involucren en el proyecto. Luego de tener material captado por la cámara se visualiza, se edita y se vuelve a la acción con una idea más definida de lo que se quiere obtener.

El espacio de captación está marcado por el encuadre de la cámara, la iluminación, la velocidad y la dirección del cuerpo.

Antes de comenzar a manipular la cámara se puede hacer un juego de encuadre de la imagen tridimensional. Un alumno se coloca una caja de cartón en la cabeza con una pequeña ventana rectangular que permita ver hacia afuera. Se observa al grupo improvisando con una consigna dada. La percepción visual queda restringida; es una forma de experimentar lo que luego se va a ver desde la cámara.

### **Posibles intenciones creativas para comenzar con la búsqueda de un material audiovisual.**

- Componer desde el relato: transformar una historia en un guion para la pantalla.
- Componer desde una idea: se transforma el concepto en guion (vida, violencia, libertad, amistad, ecología).
- Componer a partir de un sentimiento: se busca transmitir al espectador una expresión con la imagen (tristeza, alegría, furia, indiferencia).
  - Se puede usar consignas trabajadas en encuentros anteriores: juegos en las estructuras de un fraseo determinado, trabajos a partir de la calidad de movimiento, composiciones a partir de elementos, etcétera.
- Una posible variante consiste en utilizar el material filmado para componer, es decir, bailar con la imagen. Para ello se necesita un cañón y una pantalla donde proyectar el audiovisual. Al mismo tiempo que se proyecta se propone improvisar a partir de la imagen. Luego se puede fijar movimientos y elaborar una coreografía que acompañe la proyección. Se obtiene entonces una puesta en escena con videodanza.

## **6. Danzas tradicionales, danzas de colectividades, danzas tribales**

*«La música y la danza se ríen de las fronteras».*

Lauro Ayestarán

Es interesante conocer danzas de distintas regiones del mundo, que no tienen como fin el espectáculo sino preservar una cultura, entretener, compartir una tradición o festejar en conjunto un acontecimiento determinado. En esta propuesta se puede trabajar con conocimientos de historia, de geografía, de ciencias sociales. Esta unidad permite que los alumnos conozcan diferentes culturas desde la danza, apoyándose en la música. Se fomenta la tolerancia y el respeto hacia lo diferente.

El objetivo es acercarse a otras culturas, conocerlas a partir de la música y de la danza. Presentar un baile desde su origen, resaltando su tradición, su historia y su función dentro de la sociedad. Cada docente puede trabajar con diferentes danzas, lo importante es cómo las presenta, que su contenido sea auténtico y no un preconcepto o un estereotipo de la danza.

Zamora<sup>20</sup> analiza la evolución de las danzas tradicionales, y plantea que desde la antigüedad se pueden clasificar dos tipos de danza: las sagradas, propias de las ceremonias religiosas; y las profanas, destinadas al entretenimiento popular.

Recomiendo trabajar las danzas tradicionales desde su origen y no desde su uso actual. Se puede, por ejemplo, antes de saber cómo surge una danza, enseñarla y descubrir luego su origen junto con los niños. Se puede formular preguntas: ¿es una danza alegre o triste?; ¿se baila en un salón o al aire libre?; ¿es simple o requiere de una técnica compleja?; ¿es de la ciudad o del campo? En caso de presentar la música, se recomienda analizarla: ¿qué instrumentos se escuchan?; ¿de dónde son estos instrumentos?

El objetivo de este capítulo no es describir cada danza, sus pasos, su origen, sino proponer una forma de presentarlas. Cada docente trabajará las que le resulten más cercanas, las que quiera investigar o descubrir.

20 Zamora A. (2005). *Danzas del mundo*. Madrid: CCS.

A continuación presento algunas danzas que se pueden trabajar de esta manera.

**a. Danzas folclóricas uruguayas: danzas de salón, danzas rurales. Origen y deformaciones.**

Es interesante trabajar con danzas nacionales sin tener el objetivo de mostrarlas a un público. Se puede analizar el objetivo original de estas, enseñar cómo se bailaban antes, quiénes lo hacían, dónde, etcétera. Se puede trabajar la chamarrita como danza campesina y popular; y el minué como una danza de salón que se trajo de los salones europeos.

**b. Danzas latinoamericanas.**

Salsa, merengue y chachachá. Estas danzas se bailan en pareja. Se puede poner la música y dejar que los niños se desplacen libremente por el espacio y cuando se crucen con un compañero se tomen de las manos, acercándose y alejándose varias veces, para luego separarse y seguir con la misma consigna por el salón. Luego se forman las parejas y se practica el agarre y los pasos básicos: el rulo, el paso cadera, lateral en espejo, lateral en sombra, rumba. Se propone que cada pareja elabore una pequeña composición con los pasos enseñados, es decir, que combine libremente los movimientos con la música.

**c. Danzas de origen africano.**

Pueden ser afro-religiosas (danzas africanas tradicionales), afro-contemporáneas o afro-reggae. Las danzas africanas tienen una intensa energía. Exigen entrenamiento corporal, resistencia y dominio del ritmo. Se acompañan de percusión y son repetitivas. Se trabaja un nivel medio-alto, con las rodillas flexionadas la mayor parte del tiempo.

**d. Danzas europeas.**

Tarantella, flamenco, danza griega, rusa, etcétera. Es interesante trabajar el origen de estas danzas, el país de donde provienen, el idioma, etcétera.

**e. Danzas religiosas y de comunidades.**

Armenias, judías, libanesas, gallegas, vascas.

**f. Artes marciales orientales.**

Aikido, taichi, kung fu.

**g. Hip hop.**

**7. Puesta en escena: algunas ideas y consejos**

- **Conceptos de escena: a la italiana, teatro circular; escena cerrada, escena abierta.** En una escena italiana –recibe este nombre en virtud de su origen, en la Italia del Renacimiento– la acción se desarrolla frente al público. Hay un frente y un fondo, y el espacio escénico está claramente delimitado. El público está separado del espectáculo, se crea una ilusión. Se trata de una escena cerrada.



Maqueta, escena a la italiana.<sup>21</sup>

El teatro como edificio para la representación surge en la Grecia antigua, donde el lugar de la representación era una escena abierta. Hoy en día, cuando el teatro es circular y la escena es abierta, el público participa.

Tradicionalmente el modelo de escenario que se utiliza para una muestra escolar es el de la escena a la italiana, en la que el público está disociado del artista. El

21 <http://www.doredin.mec.es>

espectador es pasivo y el artista es el que lo entretiene. Por el contrario, las vanguardias teatrales experimentan nuevas formas y lugares de representación, y reivindican el carácter lúdico y popular del arte. De este modo, el teatro y la danza vuelven a la calle, la obra se adapta al espacio escénico y no el espacio escénico a la obra.

Si no se cuenta con un teatro, en lugar de adaptar un espacio abierto y convertirlo en un espacio cerrado, puede dar más lugar a la creatividad adaptarse al espacio tal cual es, invadirlo con el trabajo creativo, ocuparlo con los niños y que el espectador sea parte de la escena.



Muestra de alumnas de Jexe! Dirección: Andrea Lamanna.



O en cualquier otro lugar. Obra coreográfica de Andrea Lamanna y Ana Oliver.

- **La magia del escenario: cómo transformar un espacio en un teatro.** Si queremos crear un espacio cerrado, una escena a la italiana, pero no contamos con la infraestructura necesaria (sala, escenario, luces, butacas, telón), podemos adaptar el espacio con este fin. Lo más importante es recrear la «magia» del escenario. Esto implica que el público se sorprenda al ver al artista en escena. Hay que respetar las entradas y las salidas al espacio escénico. Una vez que empieza el espectáculo el artista se transforma. Los niños deben tener esto en cuenta. Cuando están actuando o bailando no son ellos mismos, representan un personaje, no pueden arreglarse la ropa o rascarse la nariz, tienen que estar concentrados en la representación para que no se pierda la magia. No importa tanto el nivel técnico como la capacidad de concentración y el disfrute pleno de lo que se está haciendo.

- **Trabajo en espacios no convencionales.** Presentar una muestra en un espacio no convencional (plaza, parque, corredor de la escuela, escaleras, etcétera) produce en el espectador cierta sorpresa. No es lo que está acostumbrado a ver, por lo que de alguna manera lo desacomoda al distanciarse de la típica muestra de fin de año. Siempre van a existir complicaciones: el sonido, el piso, el clima. Hay que estar preparados y tener un plan de alternativa.

Se necesita ensayar en el espacio antes de la presentación. El docente debe analizar el espacio, ubicar al espectador. Se puede realizar un mapa o una maqueta y presentarla a la clase. Luego hay que adaptar el cuerpo a las condiciones espaciales y reconocer el espacio escénico.

Siempre que se pueda es interesante salir de la institución, hacer la muestra en la calle, con el barrio de la escuela como escenografía, por ejemplo.



- **Clases abiertas como modalidad de cierre.** Muchas veces, para cerrar un ciclo de danza se espera una muestra, un espectáculo. El objetivo de un taller de danza no debería ser la exposición final, sino trabajar en un proceso creativo con el cuerpo, vivir una experiencia artística educativa, y trabajar la creación tanto grupal como individual.

Es por esto que puede resultar interesante, a modo de cierre, realizar

una clase abierta a la que se invite a las familias a participar. Se puede proponer un calentamiento colectivo y luego ejercicios de improvisación, explicando a los espectadores cuáles son las consignas. Se puede terminar con un fraseo y realizar juegos estructurales con el público, traer dados, cartas y que el público juegue con el orden de los movimientos.



Muestra de danza en el Museo de la Memoria.

## BIBLIOGRAFÍA

- ALEXANDER, Gerdra** (1979). *La eutonía*. Buenos Aires: Paidós.
- ASSUNÇÃO, Fernando** (2001). *La danza en Uruguay*. Montevideo: Ediciones de la Plaza 2001.
- BERNARD, Michel** (1985). *El cuerpo*. Barcelona: Paidós.
- BIKERMAN, Lola** (2001), *El lenguaje del movimiento corporal*. Buenos Aires: Lumen.
- BRADLEY, Karen** (2009). *Rudolf Laban*. Nueva York: New York Routledge Performance Practicer.
- CARRERA, Diego** (Comp.) (2009). *Estudios de danza en la Universidad*. Montevideo: Comisión Sectorial de Educación Permanente.
- CARRERA, Diego** (Comp.) (2011). *Con-figuraciones de la danza sonido y video del cuerpo*. Montevideo: Comisión Sectorial de Educación Permanente.
- CUNNINGHAM, Merce** (1999). *La coreografía y la danza*. Barcelona: Celant.
- FRITZEN, Celdon y MOREIRA, Janine** (2008). *Educação e arte: as linguagens artísticas na formação humana*. Campinas, SP: Papirus.
- GIRÁLDEZ, Andrea y PIMENTE, Lucía** (2010). *Educación artística, cultura y ciudadanía: de la teoría a la práctica*. Madrid: publicación electrónica de la Organización de Estados Iberoamericanos (OEI).
- GÓMEZ MEDINA, Juan José** (2007). *La representación de la representación*. Madrid: Cátedra.
- GUILBERT, Laure** (2000). *Danser avec le III<sup>e</sup> Reich: les danseurs modernes sous le nazisme*. Versailles: Edition Complexe.
- LABAN, Rudolf** (1978). *El dominio del movimiento*. Buenos Aires: Summus.
- LE BRETON, David** (2002). *Antropología del cuerpo y modernidad*. Buenos Aires: Nueva Visión.
- MENA RODRÍGUEZ, María del Carmen** (2009). *El cuerpo creativo*. Buenos Aires: Balletin Dance.
- RIBEIRO, Mónica** (2010). «Expresión corporal, dramatización y danza en la escuela: propuestas para una práctica corporal en artes escénicas». En: *Educación artística, cultura y ciudadanía, de la teoría a la práctica*. Madrid: publicación electrónica de OEI. pp. 73-85.
- SACHS, Curt** (1944). *Historia universal de la danza*. Buenos Aires: Centurión.
- STOKOE, Patricia** (1967). *La expresión corporal y el niño*. Buenos Aires: Ricord.
- TAMBUTTI, Susana** (2005). *Teoría general de la danza: apuntes de Cátedra*. Buenos Aires: Facultad de Filosofía y Letras de la Universidad de Buenos Aires. (Inédito).
- VICIANA GARÓFALO, Virginia y ARTEAGA CHECA, Milagros** (1997) *Las actividades coreográficas en la escuela*. Barcelona: INDE.
- ZAMORA, A.** (2005). *Danzas del mundo*. Madrid: CCS.

## DISCOGRAFÍA RECOMENDADA

- Alan Parsons Project
- Alquimista de Sueños
- Andy Monroe
- Bajofondo Tango Club
- Brian Eno
- Club de Toby
- Colección Putumayo World Music
- Dead Can Dance
- Enya
- Goran Bregovic / Kusturica
- Gotan Project
- Güem
- Jorge Trasante
- Keith Jarrett
- Lambarena
- Luar na Lubre
- Madredeus
- Massive Attack
- Música clásica: Mozart, Bach, Vivaldi, Purcell, etcétera.
- Música del Cirque du Soleil
- Nitin Sawhney
- Ojos del Cielo
- Peter Gabriel
- Philip Glass
- René Aubry
- Riverdance
- Tonolec
- Toré Kunda
- Vangelis & Vanessa-Mae
- Yann Tiersen
- Zaka Percussions
- Zap Mama

## ENLACES

### **Danza contemporánea en Uruguay**

[www.perrorabioso.com](http://www.perrorabioso.com)

[archivodanza.wordpress.com](http://archivodanza.wordpress.com)

[www.movimiento.org](http://www.movimiento.org)

### **Laban Notation**

[www.dance.osu.edu](http://www.dance.osu.edu)

[www.dancenotation.org](http://www.dancenotation.org)

<http://notation.free.fr>

### **Expresión corporal**

<http://kalmarstokoe.com>

### **Técnicas somáticas**

[www.eutonia.edu.ar](http://www.eutonia.edu.ar)

[www.feldenkrais.es](http://www.feldenkrais.es)

[www.tecnicalexander.com](http://www.tecnicalexander.com)

### **Técnicas de danza contemporánea**

[www.danzaballet.com](http://www.danzaballet.com)

[www.maldonadoenaccion.com](http://www.maldonadoenaccion.com)

<http://escueladeespectadoresdedanza.blogspot.com>