

# La danza



## GUÍA DIDÁCTICA

Isabel Domínguez  
Eva Gómez  
Wolfgang Hartmann  
Ana Hernández  
Fernando Palacios  
Colaboración: Javier Sangrós – Raquel Pastor

## INDICE

1. La danza: definición.....	3
2. Parámetros y Formas básicas del movimiento.....	4
3. Historia y evolución de la Danza.....	5
4. El ballet clásico.....	8
5. Pioneras de la danza moderna.....	9
6. La danza contemporánea.....	10
7. Ballet clásico <i>versus</i> Danza contemporánea.....	12
8. Entrevista a un bailarín.....	13
9. La danza en la Educación.....	15
10. La danza en otras artes.....	16
11. <i>Rhythm is it!</i> .....	19

## ACTIVIDADES

1. Juegos desinhibidores.....	20
2. Monta una coreografía.....	21
3. <i>Rhythm is it!</i> .....	22

## 1. La danza: definición

La **danza** puede ser definida como el arte de expresarse mediante el movimiento del cuerpo de manera estética y a través de un ritmo, con o sin sonido. Esto significa que algunas danzas se pueden interpretar sin el acompañamiento de la música.

Las funciones u objetivos de la danza pueden ir desde la expresión de sentimientos, emociones, estados de ánimo hasta la narración de una historia, el culto a los dioses o la celebración de ceremoniales entre otros.

Barbara Haselbach, una gran autoridad en lo concerniente a la danza y el movimiento en la educación, aclara de una manera sencilla y contundente el concepto de danza, y su necesidad en la educación y la vida. En su artículo *Didáctica de la danza* (publicado en el libro "Música y Danza para el niño") se destacan los siguientes conceptos:

- œ La palabra danza procede del sánscrito y significa "anhelo de vivir", o sea, un sentimiento humano, una necesidad de índole espiritual y emotiva que se expresa en la acción corporal.
- œ En el mundo entero, y allí hasta donde llega la memoria de la humanidad, existió y existe la danza.
- œ La danza está arraigada en lo individual y en lo colectivo.
- œ El concepto de danza abarca tanto el proceso de bailar como también su producto (o sea, una danza determinada).
- œ Tan importantes son las danzas heredadas o fijadas, como las formas espontáneas de la danza. Al igual que en la música, en la danza encontramos creación, recreación e improvisación.

## 2. Parámetros y formas básicas de movimiento

Rudolf von Laban (el más importante teórico de la danza en nuestro siglo) propone “Cinco Formas Básicas de Movimiento”, presentes tanto en la vida cotidiana, como en el trabajo y la danza. Barbara Haselbach los sintetiza así:

- **Locomoción:** Movimiento continuado desde un lugar a otro, ya sea con pasos, brincando, rodando sobre el suelo, deslizándose, arrastrándose, o haciendo la rueda.
- **Gestualidad:** Movimientos de una parte del cuerpo que no sostiene el peso de todo él; por ejemplo, cabecear, encogerse de hombros, hacer señas con la mano, o balancear el pie.
- **Elevación:** Erguimiento, acción de levantarse, salto; todos los movimientos que actúan en sentido contrario a la ley de la gravedad.
- **Rotación:** Giro de todo el cuerpo sobre un eje.

*Posición: Aparente inmovilidad exterior en actitud “de rigidez”, en relajación, o en una momentánea quietud en tensión equilibrada. El movimiento se produce en la musculatura, con la particularidad de que no es visible exteriormente.*

Otros conceptos en torno al movimiento son los siguientes:

<i>Cualidades del movimiento</i>	<i>Factores del movimiento</i>
Fuerza	Tiempo
Velocidad	Peso
Precisión	Espacio
	Flujo

### 3. Historia y evolución de la danza

La danza está estrechamente vinculada al desarrollo social. Se tienen noticias de su existencia y de la necesidad del hombre de expresarse a través de ella desde la Prehistoria, con fines religiosos, ceremoniales o puramente artísticos. Pinturas rupestres encontradas en España y Francia, con una antigüedad de más de 10.000 años, muestran dibujos de figuras danzantes asociadas con ilustraciones rituales y escenas de caza, lo que da una idea de la importancia de la danza para el hombre.

#### **Danza en la Antigüedad**

En el antiguo Egipto, las danzas ceremoniales fueron instituidas por los faraones. Estas danzas, que culminaban en ceremonias representando la muerte y la reencarnación del dios Osiris, se fueron haciendo cada vez más complejas, hasta el punto de que sólo podían ser ejecutadas por profesionales altamente calificados.

Alrededor de Dionisos, el dios del vino y la embriaguez, grupos de mujeres llamadas ménades iban de noche a las montañas, donde bajo los efectos del vino, celebraban sus orgías con danzas extáticas. Estas danzas incluían, eventualmente, música y distintas figuras de la mitología clásica que eran representados por actores y bailarines entrenados. A finales del siglo V a.C. estas danzas comenzaron a formar parte de la escena social y política de la antigua Grecia.

Entre los romanos, la aceptación de la danza por parte de los poderes públicos fue decayendo. La cristianización del Imperio Romano introdujo una nueva era en la que el cuerpo, la sexualidad y la danza se vincularon estrechamente siendo objeto de controversia y conflictos.

#### **La danza en la Edad Media**

La actitud de la iglesia cristiana hacia la danza a partir del siglo IV y durante toda la Edad Media fue ambivalente. Por un lado encontramos el rechazo de la danza como catalizadora de la permisividad sexual, la lascivia y el éxtasis por líderes de la iglesia como san Agustín (354-430), cuya influencia continuó durante toda la Edad Media. Por otro lado, algunos antiguos Padres de la Iglesia intentaron incorporar a los cultos cristianos las danzas propias de los celtas, anglosajones y galos entre otros pueblos.

#### **Renacimiento: el estudio de la danza**

El Renacimiento trajo una nueva actitud hacia el cuerpo, las artes y la danza. Las cortes de Italia y Francia se convirtieron en los centros de innovación y evolución gracias a los mecenazgos, a los maestros de danza y a los músicos, que crearon grandes danzas a escala social permitiendo la proliferación de celebraciones y festividades. Al mismo tiempo la danza se convirtió en objeto de estudio sobre todo por parte de un grupo de intelectuales autodenominados la Pléyade, que trabajó para recuperar el teatro de los antiguos griegos, combinando la música y la danza.

*Domínguez I., Gómez E., Hartmann W., Hernández A. y Palacios F.  
Colaboran: Javier Sangrós – Raquel Pastor*

Poco a poco, este arte se volvió cada vez más complejo hasta exigir la presencia de maestros para poder realizarla. Esto también propició el cambio de espacios para su ejecución. En la corte, la danza pasó de realizarse entre los espectadores sin un espacio específico, a interpretarse frente al público. Al establecerse esta diferencia, el danzante se enfocó al desarrollo de los pasos y la composición coreográfica, es decir, al reparto del espacio organizado.

Esta situación dio lugar a un nuevo espectáculo escénico, y con ello al establecimiento de escuelas y academias, a las que debía acudir cualquiera que aspirara a ser bailarín, para aprender sus reglas, asimilar sus actitudes, familiarizarse con su repertorio. A ellas acudían jóvenes nobles y algunos monarcas inquietos. Se publicaron métodos de danza (el primero, el de Robert Copland, *De la manera de bailar base dance según la costumbre de Francia* en 1521; en 1581, el maestro Fabricio Caroso Dasermaneta escribe *El bailarín*; y de 1588 es el compendio de Thoinot Arbeau llamado *Orchésographie*).

La influencia de las mascaradas e interludios italianos que se importaron de Italia y se introdujeron en la corte francesa gracias a Catalina de Médici (1519-1589), la esposa italiana de Enrique II, dieron origen al *ballet de cour*, que consistía en una serie de *entrées* (conjuntos de danzas y coros) mitológicas o alegóricas que comenzaban con una *ouverture* y terminaban con un *gran ballet*. En esta corte francesa nacieron las primeras formas de ballet de la mano del genial maestro Baltasar de Beaujoyeux (Belgiogioso), que unificó este tipo de representaciones dramatizando la danza al vincularla a la música, el canto, la poesía y la declamación, todo ello al servicio de un argumento. Así creó el *Ballet Comique de la Royne* en 1581.

**Durante el Barroco**, el *ballet de cour* alcanzó su apogeo en la década de 1650 con Lully que lo transformó en la *comédie-ballet* con la colaboración de Molière y después en la *tragédie-lyrique*. En 1661, Luis XIV de Francia autorizó el establecimiento de la primera Real Academia de Danza, bajo la dirección de Beauchamp, quien codificó las cinco posiciones básicas de los pies con el acompañamiento del *port de bras*. Definió la terminología académica de la danza de escuela y colaboró con Lully y Molière en *Le mariage forcé*. A partir de la fundación de La Real Academia de Danza, los maestros franceses tuvieron un cuerpo de baile estable de profesionales. De este modo, el *ballet de cour* fue sustituido por el ballet teatral.

**Durante el siglo XVIII** se producen reformas sustanciales: un intenso dualismo entre la expresividad y el virtuosismo se personifica en Marie Sallé y Marie Camargo respectivamente; se elimina el texto verbal del ballet y se madura el *ballet d'action*, en el que la danza, el mimo y la música podían narrar una historia sin recurrir a la palabra.

Jean-Georges Noverre (1727-1810), considerado el creador del ballet moderno y llamado "el Shakespeare de la danza", en su *Lettres sur la danse et sur les ballets* distingue entre danza (arte de los pasos), ballet (arte de los movimientos y actitudes) y pantomima (expresión de las emociones y el gesto).

Consideraba que el ballet ha de tener una acción dramática y una música esencial a la danza además de un buen tema. Abolió los *panniers*, las máscaras y las pelucas proponiendo un vestuario ligero y mejor adaptado a la danza. Realizó más de 30 ballets.

### **Nacimiento del ballet**

Se define *ballet clásico* como la expresión de la danza académica o danza sobre las puntas que nació y tuvo su época de oro en el período romántico, evolucionando hacia otros modelos a lo largo del siglo XX. En un comienzo, el famoso bailarín y coreógrafo italiano Salvatore Viganò (1769-1821) destacó por su concepción dramática de la danza, mezcla de ballet y pantomima y presentada con gran lujo escénico, que habría de influir en el ballet moderno. Fue el primero en utilizar música clásica para coreografiar.

Carlo Blasis (1803-1878), napolitano de noble familia recoge en su tratado de danza nuevos pasos, arabescos y piruetas así como ejercicios de barra. Estableció la edad mínima de 8 años para empezar a bailar y no más tarde de 12. Codificó la técnica, creó una nueva posición y sentó las bases de la gran tradición del ballet clásico. La vestimenta comenzó a incluir el maillot y una saya corta de tul o de muselina que se fue acortando progresivamente hasta convertirse en una corola. También la saya larga y vaporosa blanca empezó a utilizarse habitualmente, lo que trajo la denominación de "ballet blanco". La zapatilla plana de punta endurecida para el *demi-pointe* se incorporó definitivamente lo que convirtió al bailarín en un simple *porteur* o soporte.

Marius Petipa, bailarín y posteriormente coreógrafo y maestro de ballet en San Petersburgo con más de cien producciones (*Don Quijote, La Bayadère, La Bella Durmiente, Cascanueces, El lago de los cisnes, La Cenicienta...*), inventó la estructura del *Paso a Dos* clásico y consiguió del cuerpo de baile un nivel de interpretación no igualado hasta entonces. En colaboración con Minkus y Tchaikovski creó un modelo de asociación -coreógrafo y compositor de talento- que ha perdurado hasta el día de hoy.

### **La Danza en el siglo XX**

A principios del siglo XX la técnica y los repertorios evolucionaron gracias a los Ballets Rusos, compañía formada por Serge Diaghilev en 1909 quien impulsó la renovación del ballet gracias a una concepción nueva: la *producción total* -danza, música y plástica todo en un solo espectáculo que agrupaba a compositores (Stravinsky, Debussy, Falla, Satie, Ravel ...), bailarines (Nijinski, Ana Pavlova, Tamara Karsavina, Serge Lifar...), coreógrafos (Fokine, Massine, Balanchine...), pintores y diseñadores (Baskt, Picasso, Utrillo...).

Con estos equipos de creadores, las innovaciones se sucedieron: al cuerpo de baile se le procuró la misma preparación que a los solistas y pasa a tomar parte en el drama como un personaje coral, se introdujo el ballet abstracto o sin narración, el bailarín adquiere la misma importancia que la bailarina entre otras novedades. La trascendencia de los Ballets Rusos radica en que comenzó como compañía de ballet y poco a poco se convirtió en todo un movimiento estético.

## 4. El ballet clásico

*“La formación clásica prepara al bailarín para poder afrontar cualquier estilo de Danza y adaptarse a cualquier estilo coreográfico”.*

Si bien esto se puede interpretar en el sentido de que la Danza clásica da una buena base para luego poder iniciar formación en otro tipo de técnica, no es cierto que un bailarín clásico pueda afrontar un repertorio contemporáneo sin antes haber obtenido preparación o formación específica para ello.

El ballet clásico tuvo sus inicios en el s.XVII, en la corte de Luis XIV, el Rey Sol, aunque los italianos también defienden ser los pioneros, el caso es que surgió en el Barroco y en el mismo contexto, *“los bailes de corte”*. Fue entonces cuando se comenzaron a codificar los primeros pasos que darían pie a la creación de una técnica y un estilo concretos de danza, así como también comenzó a usarse la danza como un espectáculo en sí mismo.

Desde entonces hasta ahora el panorama ha cambiado mucho: A principios del s.XX la técnica y los repertorios evolucionaron gracias a los ballets rusos y a la aparición de bailarines como Vaslav Nijinski y Ana Pavlova.

Comenzaron a crearse ballets para los que se requería una técnica mucho más virtuosa, la figura masculina comenzó a tener mayor protagonismo y se marcó una clara diferencia con los ballets románticos del s.XIX.

A lo largo de este tiempo la técnica ha seguido evolucionando y, estableciendo un paralelismo con los deportes, cada vez se perfeccionan más las técnicas para obtener mejores marcas. En el caso del ballet clásico para poder girar, saltar y realizar piruetas, todo ello para conseguir un mayor nivel de virtuosismo y perfección según sus cánones.

Sin embargo el concepto de Danza Clásica en sí ha cambiado poco: El bailarín clásico mantiene un constante esfuerzo por controlar su equilibrio, a través del predominio del eje vertical. Esto podría interpretarse como un continuo deseo de librarse de la fuerza de la gravedad, de alejarse de la tierra.



## 5. Pioneras de la danza moderna

Paralelamente, como reacción a los estilizados movimientos del ballet y al progresivo emancipamiento de la mujer surgió una nueva forma de bailar que potenciaba la libre expresión. Una de las pioneras de este movimiento fue Isadora Duncan. A medida que la danza ganaba terreno, fue rompiendo todas las reglas. Surgieron nombres que comenzaron a replantearse los principios de la danza e iniciaron una búsqueda que parecía querer alejarse de lo establecido hasta entonces, al igual que ocurrió en todas las artes, pintura, escultura, música..

Isadora Duncan o los expresionistas alemanes como Mary Wigman o Rudolf Laban comenzaron a trabajar sobre ideas subjetivas. Quizá por ello aún hoy día se cree erróneamente que la danza contemporánea es hacer cualquier "cosa", si bien se parte de la libertad creativa como medio de búsqueda y en constante evolución. Sin embargo, los pioneros desarrollaron una base técnica arraigada en conceptos hasta entonces no explotados como **percepción, peso, equilibrio, desequilibrio o el uso del espacio en toda sus dimensiones entre otros.**

- **Isadora Duncan.** Dio origen al movimiento a través de la escultura griega. Prefirió bailar descalza, dejando de lado las convencionales y clásicas zapatillas de ballet. Usaba una sencilla túnica como atuendo.
- **Ruth Saint Denis.** Sus composiciones estuvieron basadas en el estilo de las danzas de la India, Egipto y Asia.
- **Mary Wigman.** Su coreografía estuvo inspirada en el mundo asiático y oriental. En sus trabajos, ya fuesen en grupo o como solista, utilizó muchas veces máscaras.
- **Martha Graham.** Su técnica estuvo basada en la relajación y contracción de la respiración. Sus primeros trabajos eran bastante abstractos ya que se centraban en movimientos del cuerpo, como por ejemplo el iniciado en el torso.
- **Doris Humphrey.** Su técnica se basó en la caída y recuperación de la dinámica natural de la pisada humana y de la influencia de la fuerza de la gravedad. Las danzas humorísticas, de contenido social y musical se hicieron presentes en sus repertorios.
- **Merce Cunningham.** Localizó el movimiento en la columna vertebral y causó una revolución al mezclar la técnica de Graham con el ballet tradicional.

## 6. La danza contemporánea

La danza contemporánea es un tipo de expresión corporal basada en la técnica del ballet clásico, aunque con menor rigidez de movimientos. Es una clase de danza en la que se busca expresar, a través del bailarín, una idea, un sentimiento o una emoción. Su origen se remonta hasta principios del siglo XX.

Surgió como una reacción en contra de las posiciones y movimientos estilizados del ballet clásico, alejándose de su estricto criterio tradicional y romántico, de cualquier código y regla académica. Fue conocida después de la I Guerra Mundial y ha sido la portadora de una importante función: la comunicación.

Mientras la danza clásica sigue manteniendo los mismos principios y técnica (evolucionados), la danza contemporánea comenzó a forjar técnicas y estilos separándose por completo de la base clásica, creando técnicas tan codificadas como el ballet clásico, pero basándose en conceptos diferentes (peso, desequilibrio, espacio, cualidades del movimiento, etc).

Según muchos, esta danza se define más a través de lo que no es que de lo que es. En la danza contemporánea la dinámica del cuerpo proviene de la energía de la persona haciendo que el movimiento alcance cada parte del cuerpo. El espacio es utilizado como una vía natural de expresión a través de cada gesto y del dinamismo del movimiento.

Influenciada por diferentes estilos que fueron desarrollados durante el último siglo en América y Europa, sólo uno de ellos es permanente en la danza contemporánea de hoy: la libertad. Su ejecución no sólo se desarrolla en posición vertical, es tan rica que se pueden usar diferentes posiciones y niveles. La forma en la que ocurre es siempre caracterizada por la simplicidad y elegancia de su técnica.

Hoy día se siguen usando estas técnicas, evolucionadas, y se siguen desarrollando y sumando estilos y tendencias. Cada creador tiene su sello, como en cualquier otro arte. Por supuesto hay una mayoría que no descarta la formación en ballet clásico pero ya no como única base.

### La danza social

Desde los años 20 hasta nuestros días nuevas libertades en el movimiento del cuerpo fueron los detonantes del cambio de las actitudes hacia el cuerpo. La música con influencias latinas, africanas y caribeñas inspiraron la proliferación de las salas de baile y de las danzas como la rumba, la samba, el tango ó el chachachá. El renacer del Harlem propició la aparición de otras danzas como el *lindy-hop* ó el *jitterbug*. A partir de la década de los 50 tomaron el relevo otras danzas mas individualistas como el *rock and roll*, el *twist* y el llamado *free-style*; luego apareció el *disco dancing*, el *breakdancing*...

Desde la Edad Media al siglo XX, la Danza, con mayúsculas, sigue formando parte de nuestras vidas al igual que lo hizo en la de nuestros antepasados. Es algo vivo que evoluciona con los tiempos ya que es consustancial con la naturaleza humana, como medio de expresión artística y como recurso para relacionarse socialmente.

<i>Edad Media y Renacimiento</i>	<i>Barroco</i>	<i>Clasicismo</i>	<i>Romanticismo</i>	<i>Siglo XX</i>
Carola	Allemande	Menuet	Vals	Tango
Stampie	Courante	Polonesa	Cancan	Foxtrot
Branles	Sarabande	Danza Alemana	Galop	Charleston
Saltarello	Giga	Ländler	Escocesa	Bolero
Farandole	Gavota	Escocesa	Czárdas	Samba
Pavana	Piva	Vals	Polka	Conga
Gallardas	Bourrée		Polonesa	Salsa
Manfredina	Chacona		Mazurka	Rumba
Rota	Menuet		Bolero	Rock
	Folia		Habanera	Pasodoble
				Mambo
				Cha-cha-cha
				Habanera
				Vals inglés

## 7. Ballet clásico Versus Danza contemporánea

### BALLET CLÁSICO

### DANZA CONTEMPORÁNEA

Las formas siempre son graciosas y bellas	Las formas muestran lo bonito y lo feo de la vida
El cuerpo necesita tener una forma en particular y desde niños se trabaja en eso	El cuerpo puede pesar o medir lo que sea mientras esté fuerte y flexible
Se trabaja movimientos elevados y saltos	Se trabaja en el suelo y en saltos
Los pasos básicos están rígidamente definidos	Hay muchos estilos de pasos
La coreografía sigue una historia y tiene varios personajes	La coreografía se basa en ideas y sentimientos
Se baila con ropas y zapatos especiales	Se baila con la ropa que sea. Por lo general bailan descalzos
En el pas de deux, el hombre carga a la mujer en formas definidas	Uno o más hombres cargan a la mujer o a otros hombres de maneras inusitadas. Incluso la mujer carga al hombre

## 8. Entrevista a un bailarín

Cuando estemos sentados en la butaca esperando a que comience el espectáculo de la CND2, después de un “leve y breve bullicio”..., se apagarán la luz de sala, silencio, luces de escenario... y tendremos delante de nosotros a un grupo de jóvenes para los que la Danza ha ocupado gran parte de sus vidas desde muy pequeños (su “Violon D’ingres”, parafraseando la idea de Tony Fabre), y con el tiempo ha llegado a ser central y a convertirse en su profesión.

*Todo nos parece ágil, ligero, fácil, de una forma natural la secuencia de movimientos están conectadas y dan la permanente sensación de fluidez... Puede que de repente reconozcamos que apenas sabemos algo del trabajo que encierra detrás, sobre la preparación y el compromiso que conlleva ser un bailarín. ¡No queremos distraernos en ese momento!, por ese motivo hemos pedido a un bailarín de Danza Contemporánea que nos conteste a estas posibles preguntas y curiosidades.*

*“Escuchémosle” a él...*

**P. ¿Cuál es la edad adecuada para empezar a recibir clases de ballet?**

*R. Depende de la meta. Como actividad de ocio cualquier edad es buena siempre que se acceda a clases técnicas adaptadas a las condiciones personales del alumno.*

*Si el objetivo es ser profesional cuanto antes mejor, siempre que sea compatible con una vida normalizada, por ello creo que de 10 a 14 años está bien (es una opinión personal).*

**P. ¿Qué número de horas hay que dedicar diariamente a la danza?**

*R. Un bailarín en formación con intención de ser profesional puede tener una dedicación media de unas 4 horas diarias, hay quien más y hay quien menos. En los conservatorios son 5 horas (la jornada va en aumento progresivo con la edad, los pequeñitos van una hora).*

*Para un bailarín que ya es profesional su jornada suele ocuparse con una clase de entrenamiento diario que dura unas dos horas. A esto hay que sumarle el horario de ensayos que ronda las 4 horas. O sea, una jornada completa de 6 horas.*

**P. No es frecuente que cuando te presentan a alguien te diga que de profesión es bailarín o bailarina, ¿verdad?. ¿Crees que el bailarín está valorado socialmente?, ¿se conoce vuestra profesión?**

*R. En España no demasiado. Por la mayoría de la población se sigue considerando una actividad de ocio, no una actividad profesional. Quizá porque se asocie más a diversión que a profesión, expresión y cultura. En Europa central y del norte es una opción profesional muy considerada y respetada. Culturalmente hay mayor tradición y en consecuencia más información sobre Danza (infraestructuras, apoyos, compañías, dinero y cultura...).*



**P. Para bailar se necesita estar en forma, tener energía física y mental. ¿ Hasta qué edad se puede mantener un bailarín intérprete sobre las tablas?**

*R. Dependiendo de las ganas que tengas de seguir. Un bailarín con todo su potencial físico quizá tenga una media...¿hasta los 40?. Hay quien más hay quien menos, si no está maltratado por las lesiones, etc. Por otro lado existe una compensación que te dan los años, conforme se merman las capacidades físicas éstas van siendo reemplazadas por otras cualidades, madurez, expresividad, cualidad...etc. (1)*

*Después de ser bailarín intérprete existen otras salidas: coreógrafo, profesor, actividades relacionadas, ...dirección, asistente de coreógrafo,...*

**P. ¿Cómo son los ensayos y la preparación de una coreografía?**

*R. Los ensayos están ordenados dentro de la jornada laboral. Una media de 4 horas. Si es momento de creación los dirige el coreógrafo con el que trabajas o su asistente / repetidor y la forma de trabajo la marca él.*

*Puede ser una pieza ya creada que sólo se tenga que aprender o puede tratarse de una pieza que se cree en ese momento.*

*En el primer caso se le suele dedicar de 2 a 3 tres semanas, en el segundo 1 mes o más dependiendo de la pieza, del coreógrafo, del método, del proceso, del periodo de contratación, etc.*

**P. ¿Cómo es un día de función?. Organización del día, preparación, alimentación, ensayos...**

*R. Siempre hay nervios antes de salir al escenario, más aún si es día de estreno. Unos dicen que esto es lo bueno, personalmente prefiero la sensación de serenidad que te da dominar una pieza tras haberla bailado varias veces y así poder aprovechar al máximo el momento de la actuación.*

*Alimentación, como cualquier deportista, higiénica, equilibrada, sin obsesiones. La necesaria para poder rendir al máximo y que tu cuerpo esté sano y protegido de lesiones (si haces una actividad física intensa notas enseguida en tu rendimiento si lo que comes es de calidad o no, me refiero a la diferencia que hay entre un plato de lentejas con arroz y chorizo si quieres y una bolsa de ganchitos).*

**(1) Nota:**

Os invita a que veáis bailar a Cesc Gelabert, un bailarín maduro al que es emocionante ver, no es virtuoso, sino sensitivo.. y como él otros/as.

<http://www.gelabertazzopardi.com/pagines/espanol/cesc.htm>

También existen grandes compañías como el Nederlands Dans Theater que tienen un elenco de bailarines maduros y son impresionantes.

[http://www.ndt.nl/?\\_m=2-0&lang=en&\\_p=company&id=8](http://www.ndt.nl/?_m=2-0&lang=en&_p=company&id=8)

## 9. La danza en la Educación

La danza contemporánea está al alcance de todos. Los jóvenes pueden iniciarse en su práctica sin ningún adiestramiento previo; ello les aporta unas posibilidades inmediatas de participación, integración en un grupo, vivir la forma y el arte en su propio cuerpo, y ampliar su campo de percepción del mundo.

La práctica de cualquier tipo de danza en el aula favorece la autonomía y la iniciativa personal. La formación de grupos de danza ayuda a desarrollar las relaciones interpersonales entre todos los componentes.

Con la danza se viven y comparten emociones inusitadas, y se olvidan los iconos estereotipados adquiridos en los medios de comunicación.

En los grupos de danza contemporánea se producen procesos formativos, orientados hacia el alcance de un sentido de disciplina.

## 10. La danza en otras artes

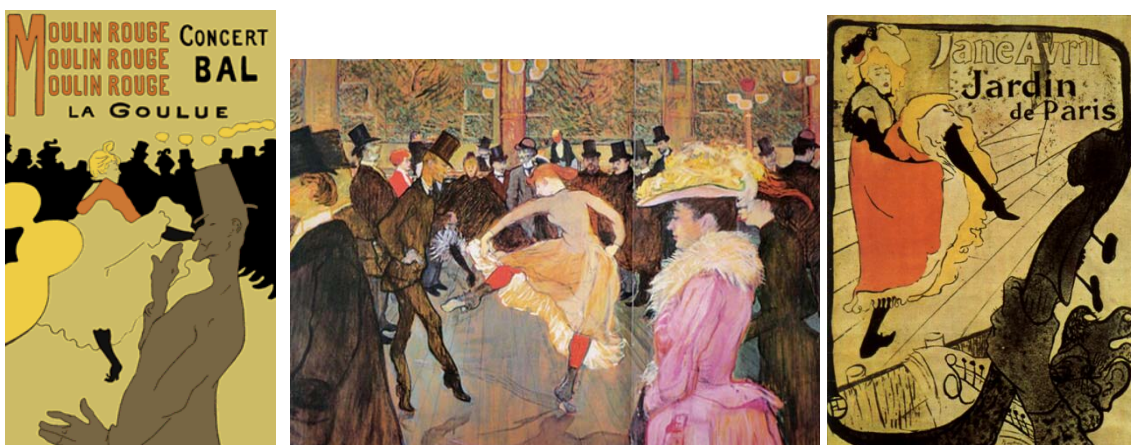
El mundo de la danza ha inspirado a multitud de artistas de diferentes ámbitos. La mayoría de los compositores han creado música específica para ser bailada: ballets completos, danzas, música escénica... La historia de la literatura universal está sembrada de referencias y odas a este arte en forma de odas, poemas, novelas o biografías de las grandes figuras de la danza. A continuación podéis encontrar algunos ejemplos de artes plásticas y visuales sobre los que buscar información y profundizar:

### PINTURA

El caso más claro y conocido es, sin duda, el pintor Edgar Degas (1834-1917), conocido por su visión particular sobre el mundo del ballet. Plasmó en sus cuadros escenas sutiles y de gran belleza, habitualmente con la técnica del pastel o gouache.



Otro paisano y contemporáneo de Degas, Henri Toulouse Lautrec (1864-1901), inmortalizó otro tipo de baile muy diferente al ballet clásico: el can-can que triunfaba en la noche parisina de la Belle Epoque. Además, fue un gran cartelista, precursor de tantos artistas que, hasta nuestros días, han puesto su arte al servicio de compañías, teatros o festivales.



*Domínguez I., Gómez E., Hartmann W., Hernández A. y Palacios F.  
Colaboran: Javier Sangrós – Raquel Pastor*





### ESCULTURA

Algunos escultores, como Camille Claudel en "La Valse", han conseguido plasmar, dentro de la rigidez y el estatismo de una escultura, todo el movimiento y dinamismo de una coreografía.

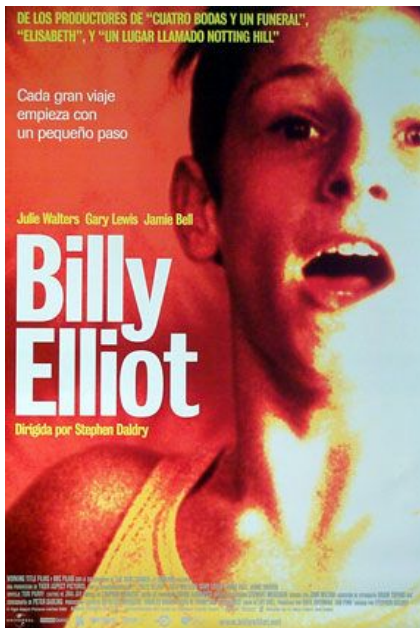
### FOTOGRAFÍA

Navegando en internet, además de otros ejemplos de pintura y escultura, podéis encontrar infinidad de fotografías artísticas con la danza como tema central. Os aconsejamos visitar, entre otras, la página de la Compañía Nacional de Danza, donde encontraréis imágenes deliciosas, como ésta:



## CINE

Todavía hay muchos chicos que no se plantean la posibilidad de asistir a clases de danza porque lo consideran "una cosa de chicas". Esta película es una buena manera de abordar el tema en el aula y disfrutar, a un tiempo, del cine y de la danza.



### "Billy Elliot. Quiero bailar"

**Dirección:** Stephen Daldry.

**País:** Reino Unido.

**Año:** 2000.

**Duración:** 110 min.

**Interpretación:** Julie Walters (sra. Wilkinson), Jamie Bell (Billy Elliot), Jamie Draven (Tony Elliot), Gary Lewis (padre, Jackie Elliot), Jean Heywood (abuela), Stuart Wells (Michael), Mike Elliot (George Watson), Janine Birkett (madre de Elliot), Nicola Blackwell (Debbie Wilkinson).

**Guión:** Lee Hall.

**Producción:** Greg Berman y Jonathan Finn.

**Música:** Stephen Warbeck.

**Fotografía:** Brian Tufano.

**Montaje:** John Wilson.

**Diseño de producción:** Maria Djurkovic.

**Dirección artística:** Adam O'Neill.

**Vestuario:** Stewart Meachem.

**Decorados:** Tatiana Lund.

1984, Norte de Inglaterra. Billy es un joven de catorce años de familia minera con una peculiaridad: le atrae más el baile que el boxeo. La profesora de ballet pronto ve en él un gran talento y decide darle clases a escondidas de su padre y su hermano mayor. Sin embargo, éstos se darán cuenta y obligarán al chico a apartarse de ese "ambiente para niñas", dejándolo al cuidado de su senil abuela... hasta que ellos mismos superen sus prejuicios y se den cuenta de la valía de Billy.

## 11. *RHYTHM IS IT!*

“Rhythm is it!” es una película documental codirigida por el alemán Tomas Grube y el asturiano, afincado en Berlín, Enrique Sánchez Lansch. Recoge el primer gran proyecto educativo de la Orquesta Filarmónica de Berlín bajo la dirección de Simon Rattle. La orquesta abandonó la torre de marfil de la alta cultura para adentrarse en los barrios populares, a beneficio de doscientos cincuenta niños y jóvenes que protagonizaron la experiencia. Hasta entonces, éstos habían sido ajenos al mundo de la música clásica, pero tras una ardua y emocionante preparación, pudieron *bailar La consagración de la primavera*, de Stravinsky. El filme se ha convertido en un gran éxito en Alemania, quizá por la espontaneidad de las imágenes, ya que los directores trabajaron sin ningún guión preestablecido, y comenzaron a rodar cuando la iniciativa cultural ya estaba en marcha.

Sir Simon Rattle, la Orquesta Filarmónica de Berlín, el coreógrafo Royston Maldoom y 250 niños y adolescentes pertenecientes a 25 naciones llevan a cabo este espectáculo de música y baile basado en la música de Igor Stravinsky. Este ambicioso proyecto educativo parte del lema de que **una clase de baile puede cambiar tu vida**. Royston Maldoom enseña a los jóvenes la creatividad y el potencial que poseen; una experiencia que les permitirá afrontar la vida con más confianza en sí mismos. Como expresa el mismo Maldoom “la música no es un lujo, sino una necesidad, como el aire que respiramos o el agua que bebemos”.

La música y el baile sirven de escape para las conciencias de unos chicos que sufren una existencia bastante triste (una de las jóvenes protagonistas es madre a los 15 años, y otro de tan solo 16 ha llegado huyendo de Nigeria, pero desconoce el idioma alemán). “Rhythm is it” habla de la búsqueda de la autoestima, del amor a la música, y de la alegría de vivir, intentando cada día ser mejor en lo que haces. Además el largometraje ejerce una función didáctica, nos acerca a la danza y a la música clásica; de una forma que desmitifica nombres aparentemente tan serios como Stravinski.

El concepto principal de Maldoom es “Community Dance”, es decir, poner a un determinado grupo o comunidad (originalmente pensado para chicos de los “guetos” en grandes ciudades) a bailar a expresarse y lograr a través de esto la construcción de un espectáculo que será llevado a las salas más prestigiosas de la ciudad, allá en el centro, donde nadie quiere mirar a esos chicos... El resultado es impresionante.

## ACTIVIDADES

---

### 1. JUEGOS DESINHIBIDORES

1. Para vencer la vergüenza y el anquilosamiento del inicio de una actividad de movimiento, e introducir a los jóvenes poco a poco en el mundo de la expresión del cuerpo, es conveniente romper el hielo con algún tipo de juego divertido, que facilite la comunicación y la confianza en uno mismo.

- ☞ Sobre una música marchosa (a ser posible tradicional, de otras culturas, o de danza), el grupo, en círculo, imita los movimientos de un líder. El turno del "creador" va cambiando, hasta pasar por todos los componentes del grupo. Esto mismo se puede hacer sentados en el suelo, con los movimientos de una sola parte del cuerpo (un brazo, un pie, un dedo...), haciendo movimientos cotidianos ( ducharse, desayunar, vestirse...), o representando una escena de la vida habitual.

2. Las "Cinco Formas Básicas de Movimiento" de Laban nos ofrecen muchas posibilidades para realizar los clásicos juegos relacionados con los elementos de la danza. Para ello necesitaremos solamente una sala espaciosa y vacía sobre la que poder maniobrar.

#### Locomoción

- ☞ Con una pulsación básica en un pandero, nos desplazamos de un lugar a otro con distintos tipos de pasos: como un ejecutivo, como alguien que lleva un carrito de la compra, como un niño, como un universitario, como un anciano...
- ☞ También se puede hacer brincando, rodando sobre el suelo, deslizándose, arrastrándose, o haciendo la rueda.
- ☞ Variamos la pulsación
- ☞ Imitamos el estilo de otro compañero.

#### Gestualidad

- ☞ Típico juego de espejo: de dos en dos, uno frente a otro, imitamos los gestos de la cara como si fuéramos un espejo. La iniciativa cambia de vez en cuando.
- ☞ Ahora ampliamos a otros movimientos, sin desplazarnos del sitio: cabecear, encogerse de hombros, hacer señas con la mano, o balancear el pie.

#### Elevación

- ☞ Probamos distintas maneras de levantarnos del suelo: con decisión, con vaguería, de una forma angulosa, como lo haría un robot, lo más lento posible, con "glamour"...
- ☞ Estilos de saltos: efectuamos una competición donde se valora la calidad de los saltos: el más original, el más cómico, el más elegante y el más gimnástico.



### Rotación

- œ Hay muchas maneras de dar un vuelta sobre sí mismo: cada uno inventa una muy personal. Todos la imitan.
- œ Enlazando varias maneras de girar, conseguir una pequeña forma coreográfica.

### Posición

- œ A través de una simple posición del cuerpo, el resto de la clase debe adivinar de qué personaje famoso se trata.
- œ Disposición de un grupo como si fuera una escultura, un escaparate con maniqués, una escena de una película en "pause", posar para una fotografía, se detiene el tiempo en un mercado...

### Combinación

Una vez trabajadas las "Cinco Formas Básicas de Movimiento" se puede pasar a combinarlas:

- œ Ordenar: elegir un movimiento de cada una de las formas básicas, encadenar algunas de ellas, ordenarlos de distintas maneras.
- œ Adaptar: adaptar el resultado anterior a una música determinada. Escuchar con detenimiento la música y adaptar los movimientos a su ritmo y forma.
- œ Combinar, repetir, variar... Es decir, olvidarse de cómo comenzó el trabajo e intentar sacar un resultado más depurado, que resulte interesante a alguien que lo ve desde fuera.

## 2. MONTA UNA COREOGRAFÍA

Cuando ya se han realizado algunas sesiones de movimiento con juegos elementales, se puede pasar a montar una coreografía sencilla. Los mimbres con los que realizar este cesto pueden ser:

- œ Buscar una música sugerente, a ser posible de alguna cultura oriental: es conveniente que tenga por lo menos dos partes diferentes, una rápida y otra lenta (obviamente se puede hacer un montaje con varias músicas).
- œ Distribuir a los alumnos en varios grupos. A base de juegos de imitación, cada grupo selecciona unos cuantos movimientos básicos. Se ensayan y depuran.
- œ Distribuir la intervención de cada grupo en distintos lugares de la música.
- œ Establecer las reglas de ocupación del espacio del aula: orden de salida, evoluciones en la pista, entrada y salida de los danzarines...
- œ Realizar la función de la manera más "profesional" posible: primero nada (inmovilidad total en todo el recinto), suena la música (irrupción del primer grupo), intervención general, final (ensayar bien un final contundente), saludos al público imaginario, y vaciado de la sala.

### 3. "RHYTHM IS IT!"

Conseguir el DVD de esta película y hacérselo ver a todo el centro escolar sería una de las actividades más fructíferas. En Internet es sencillísimo conseguir información sobre esta película.



#### **Royston Maldoon**

"El arte puede cambiar las vidas y a la sociedad". El trabajo de Royston Maldoon se guía por este principio fundamental en el que cree profundamente. No sólo con el trabajo con compañías profesionales de danza sino también con niños problemáticos, personas sin hogar, personas con discapacidades, presos, así como aquellos que viven en zonas de conflicto bélico o en países desfavorecidos y en crisis.

Este coreógrafo pretende ayudar a descubrir a estas personas su potencial creativo, sus pasiones y habilidades a través del lenguaje de la danza. Algunos ejemplos de sus proyectos van desde la coreografía de *Carmina Burana* con niños de la calle de Etiopía a la nueva producción de esta misma obra en 2006 con adolescentes de Berlín junto con la Orquesta Filarmónica de Berlín bajo la dirección de Sir Simon Rattle.

#### **"RHYTHM IS IT!"**

Ficha técnica:

**Dirección:** Thomas Grube y Enrique Sánchez Lansch.

**País:** Alemania.

**Año:** 2004.

**Duración:** 100 min.

**Género:** Documental.

**Intervención:** Orquesta Filarmónica de Berlín, Sir Simon Rattle, Royston Maldoon.

**Producción:** Uwe Dierks, Thomas Grube y Andrea Thilo.

**Música:** Karim Sebastian Elias e Igor Stravinsky.

**Fotografía:** René Dame y Marcus Winterbauer.

**Montaje:** Dirk Grau y Martin Hoffman.

[http://www.rhythmisit.com/en/php/index\\_flash.php](http://www.rhythmisit.com/en/php/index_flash.php)