

Algunas ideas para animarse a bailar en clase

Leticia Ehrlich | Licenciada en artes escénicas de la Universidad de París VIII. Egresada del Centro de Artes de música y danza dirigido por Ema Häberli. Docente de danza desde el año 2000, bailarina y coreógrafa. Formadora de danza del IFS del CEIP desde 2018.

Bailamos desde que nacemos, en un principio lo hacemos en respuesta a pulsaciones, vibraciones, sonidos y silencios.

La danza es lo que cada uno puede sentir al moverse en el espacio. La danza es vida, bailamos para sentir, para disfrutar, para expresarnos. Es importante preguntarnos por qué queremos incorporar a nuestras prácticas, propuestas artísticas que involucren la danza.

Los contenidos de danza del programa escolar vigente se pueden encontrar en las disciplinas de Expresión Corporal y Música, y dentro del Área del Conocimiento Corporal. La Inspección Nacional de Educación Artística elaboró una síntesis de los contenidos de danza¹ del programa.

Para varios teóricos de la estética, la danza es la madre de todas las artes; el arte es lo único que nos trasciende. El arte nos sobrevive. Este concepto que sobredimensiona la danza está asociado con lo efímero de la danza, con la ausencia de la danza en las teorías estéticas. Esta ambivalencia de la danza puede explicar la no existencia de la danza en algunos programas escolares. El cuerpo ha sido históricamente marginado del aula. Sin embargo, el programa escolar vigente le da una real importancia al cuerpo en la escuela: las niñas y los niños son seres integrales.

*«Patricia Stokoe define la Expresión Corporal como **danza creativa**, o sea, la danza de cada persona según su forma de ser, de moverse, de crear y decir con su cuerpo.*

Considerar la Expresión Corporal como Danza apunta a recuperar el derecho y la posibilidad que los seres humanos como tales tienen a danzar su propia danza. Desde esta perspectiva, se desarrolla como lenguaje en sí mismo, con su propia autonomía, con su propia gramática y códigos para la comunicación.

[...]

En la danza el niño se expresa en forma libre, más o menos consciente, genera gestos y ademanes, desarrolla destrezas, concentra y despliega su energía, crea espacios, tiempos, ritmos e imágenes, baila solo o con otros, con o sin objetos, con acompañamiento sonoro-musical o en silencio y sobre diferentes escenarios.» (ANEP. CEP, 2009:74)

Con este texto quisiera poder brindar algunas sugerencias e ideas para que puedan animarse a probar actividades de danza con su clase.

Cuando queremos iniciar una actividad de danza es importante preparar el espacio donde vamos a trabajar, desplazar el mobiliario lo más que se pueda, limpiar el piso y, de ser posible, calentar o ventilar el espacio. Elaborar un ritual para comenzar la actividad: descalzarse, ordenar y despejar el espacio.

¹ Ver ANEP. CEIP (2018).



Propuesta de secuencia para trabajar en clase

A continuación propongo una secuencia para trabajar en clase con niños y niñas de primer a sexto grado de escuela.

La siguiente podría ser una estructura para planificar cada encuentro con la danza:

- ▶ Entrada en calor: reconocimiento del espacio grupal y personal, trabajo con las articulaciones, conciencia de la postura, concentración.
- ▶ Frases o danza circular al *unísono*.
- ▶ Juegos en parejas para trabajar el contacto /Juegos para crear.
- ▶ Composiciones grupales / Frases / Coreografías.
- ▶ Cierre de la actividad: estiramiento, *relax*.

Entrada en calor

Es importante dedicarle siempre un tiempo a una entrada en calor donde el cuerpo se sumerja en la actividad, las articulaciones se despierten y los músculos se activen. Esta entrada en calor siempre va a depender del espacio en el que estemos. Si contamos con un espacio amplio podemos plantear recorridos, acompañando con música: jugar, caminar sin tocarse, *acelerar*, bajar de *nivel*.

Frases de movimientos

Una frase de movimiento tiene una estructura: un comienzo, un desarrollo y un final. Todas y todos podemos construir frases de movimientos, inspirándonos

en lo que queramos (elementos de la naturaleza, sentimientos, historias, cuentos, objetos). Podemos también tomar frases elaboradas por otros, no hay que temerle a interpretar una frase observada en otro lugar o por otra persona: lo importante es reconocer que esa frase fue elaborada por otro y en otro lugar.

La frase se puede trabajar de manera frontal o circular. Esta elección depende de la cantidad de alumnos que tengamos, del espacio y de la edad de los niños.

Juegos para crear

En un taller de danza siempre intento incluir juegos en parejas, que involucren el contacto. Para trabajar el contacto me gusta plantear una primera consigna de no tocarse. Podemos inventar juegos que tengan como regla el no tocarse. Luego se va introduciendo el contacto con el otro, con pequeños toques, desde los dedos, con las manos, escuchando, manipulando al otro como si fuera una marioneta.

Se puede trabajar en espejo, de la mano, y proponer consignas de composición de a dos.

Composición en danza

Los procesos creativos en danza pueden ir:

- ▶ de la creatividad a la creación,
- ▶ de lo espontáneo a lo elaborado,
- ▶ de lo habitual a los desconocidos.

Posibles etapas para un proceso creativo en danza

- ▶ Exploración.
- ▶ Consigna: es importante poder generar una consigna clara para componer, por ejemplo, realizar una frase de diez movimientos que sugieran el frío.
- ▶ Incorporación de nuevos elementos: movimientos, ritmos, objetos.
- ▶ Composición: individual, en parejas, en grupos y en el colectivo.
- ▶ Construcción coreográfica con el docente como mediador, que ordena los materiales coreográficos elaborados. Se selecciona, se descarta, se reagrupan las frases, se toman decisiones para producir una composición grupal.
- ▶ Exposición de la composición en el grupo: si el grupo quiere, puede compartir su trabajo y mostrarles a sus compañeros la danza creada.
- ▶ Repetición de la composición para fijarla y poder volver a realizarla en otro encuentro. Registro de la composición (anotando los movimientos o filmando).

Cierre de la actividad

- ▶ Tiempo de relax, estiramiento para descansar y dejar que el cuerpo reciba la experiencia vivenciada: acostarse en el suelo, cerrar los ojos. Proponer posturas de relajamiento y estiramiento: posiciones de yoga (mariposa, tortuga, serpiente, gato que estira, carpa, león... tal como se muestra en las fotos a lo largo del trabajo).
- ▶ Hablar sobre la experiencia compartida. Intercambiar opiniones, realizar preguntas, escuchar los comentarios de los niños y las niñas.



Mariposa

Anexo

Elementos que pueden motivar a la creación en danza

Objetos concretos

- Cotidianos: paraguas, sillas, pañuelos, sombreros.
- Deportivos: cintas, pelotas, aros, cuerdas.
- Teatrales: máscaras, vestuarios, telas, espejos.

Documentos

- Fotografías, recortes, láminas, postales.
- Libros, películas, revistas.

Temáticas disparadoras

Mundo sonoro

- Voz
- Música
- Lenguas extranjeras
- Onomatopeyas
- Paisaje sonoro

- Naturaleza: elementos, estaciones, animales.
- Emociones: amor, envidia, amistad, locura, enojo.
- Socio-culturales: discriminación, tolerancia, racismo, fiestas, trabajo.
- Relacionadas con otras disciplinas artísticas: pintura, escultura, literatura, música, cine.



Carpa



Serpiente



Gato



Tortuga

Pequeño glosario de danza

- ▶ **Acelerar** – Aumentar el ritmo de movimiento.
- ▶ **Frase** – Conjunto de movimientos que tiene un orden determinado.
- ▶ **Nivel** – Cuando analizamos el espacio podemos definir tres niveles: bajo (el tronco del cuerpo está en el suelo), medio (las rodillas están en el suelo) y alto (solo los pies están en el suelo).
- ▶ **Relax** – Estado de distensión, en el que el cuerpo disfruta de relajarse.
- ▶ **Unísono** – Frase realizada al mismo tiempo por al menos dos personas.

Referencias bibliográficas

ANEP. CEIP. República Oriental del Uruguay (2018): *Concurso para proveer cargos en carácter efectivo a docentes de Educación Artística. Contenidos de danza para prueba práctica*. En línea: <http://www.ceip.edu.uy/documentos/2018/artistica/SelContenidosDanza.pdf>

ANEP. CEP. República Oriental del Uruguay (2009): *Programa de Educación Inicial y Primaria. Año 2008*. En línea (Tercera edición, año 2013): http://www.ceip.edu.uy/documentos/normativa/programaescolar/ProgramaEscolar_14-6.pdf

BRICKMAN, Lola (2001): *El lenguaje del movimiento corporal*. Buenos Aires: Lumen.

EHRlich, Leticia (2012): *Encastres. Propuesta para una escuela en juego. Danza*. Montevideo: Coordinación Técnica MIDES-CEIP. En línea: http://www.ceip.edu.uy/documentos/2013/ProgramaMaestrosComunitarios/encastres/danza_imprenta3.pdf

LABAN, Rudolf (1984): *Danza educativa moderna*. Barcelona: Ed. Paidós.