

*Biblioteca de Técnicas y Lenguajes Corporales/2*

Rudolf Laban

## Danza educativa moderna

*Edición corregida y ampliada  
por Lisa Ullmann*

1. A. Balaskas - *La vida del cuerpo*
2. R. Laban - *Danza educativa moderna*
3. J. Le Boulch - *Hacia una ciencia del movimiento humano*
4. G. Alexander - *La eutonía*
5. M. Fux - *Danza, experiencia de vida*
6. P. Stokoe y A. Schächter - *La expresión corporal*
7. D. Denis - *El cuerpo enseñado*
8. M. Bernard - *El cuerpo*
9. M. Feldenkrais - *Autoconciencia por el movimiento*
10. J. Le Du - *El cuerpo hablado. Psicoanálisis de la expresión corporal*
11. P. Stokoe y R. Harf - *La expresión corporal en el jardín de infantes*
12. A. Esparza y A. S. Petroli - *La psicomotricidad en el jardín de infantes*
13. M. K. de Amorza - *Técnicas corporales para la tercera edad*
14. D. Digelmann - *La eutonía de Gerda Alexander*
15. M. Fux - *Primer encuentro con la danzaterapia*
16. J. Dropsy - *Vivir en su cuerpo*
17. N. M. Medina - *Psicodanza. Una terapia de contacto*
18. P. Schilder - *Imagen y apariencia del cuerpo humano*
19. J. Maisonneuve - *Modelos del cuerpo y psicología estética*
20. V. Hemsy de Gainza - *Conversaciones con Gerda Alexander*
21. P. Ossona - *La educación por la danza. Enfoque metodológico*

  
editorial  
**PAIDOS**

México  
Buenos Aires  
Barcelona

Título del original en inglés:  
*Modern Educational Dance*  
Publicado en inglés por Macdonald & Evans, 3a. edición, 1975

Traducción de Amanda Area Vidal  
Asesoramiento técnico de Lola Brikman, Margarita Wandschneider,  
Zahira Sisini de Alonso y Patricia Stokoe

Cubierta de Víctor Viano

2a. edición en México, 1989  
1a. reimpresión en México, 1991

© 1975 by Macdonald & Evans Ltd.  
© de todas las ediciones en castellano,  
Editorial Paidós, SAICF;  
Defensa, 599; Buenos Aires;  
Ediciones Paidós Ibérica, S. A.,  
Mariano Cubí, 92; Barcelona;  
Tel. 200 01 22

© de esta edición  
Editorial Paidós Mexicana, S. A.  
Guanajuato 202-302  
06700 col. Roma  
México, D. F.  
Tels: 564-7908 • 564-5607

ISBN: 968-853-122-7

Derechos reservados conforme a la ley

Impreso en México  
Printed in Mexico

## INDICE

Prólogo	9
Prefacio a la segunda edición	11
Prefacio a la tercera edición	12
I. INTRODUCCION	13
II. LA DANZA SEGUN GRUPOS DE EDAD	24
III. DIECISEIS TEMAS DE MOVIMIENTO BASICOS	34
Temas de movimiento elementales	38
1. Temas relacionados con la conciencia del cuerpo (38); 2. Temas relacionados con la conciencia del peso y del tiempo (38); 3. Temas relacionados con la conciencia del espacio (38); 4. Temas relacionados con la conciencia del flujo del peso corporal en el espacio y el tiempo (38); 5. Temas relacionados con la adaptación a compañeros (39); 6. Temas relacionados con el uso instrumental de los miembros del cuerpo (39); 7. Temas relacionados con la conciencia de las acciones aisladas (40); 8. Temas relacionados con los ritmos ocupacionales (40); Observaciones sobre los temas elementales 1 - 8 (40).	
Temas de movimiento avanzados	41
9. Temas relacionados con las formas del movimiento (41); 10. Temas relacionados con las combinaciones de las ocho acciones básicas de esfuerzo (41); 11. Temas relacionados con la orientación en el espacio (43); 12. Temas relacionados con las figuras y los esfuerzos usando diferentes partes del cuerpo (46); 13. Temas relacionados con la elevación desde el suelo (48); 14. Temas relacionados con el despertar de la sensación de grupo (49); 15. Temas relacionados con las formaciones grupales (50); 16. Temas relacionados con las cualidades expresivas o modos de los movimientos (50); Observaciones sobre los temas avanzados 9 - 16 (54).	
IV. RUDIMENTOS DE UNA TECNICA LIBRE DE LA DANZA	58
Valor de los experimentos de esfuerzo	58
Esfuerzo, relajación, descanso (59); Movimientos y acciones de esfuerzo (60); La experiencia del flujo del movimiento (62).	

Ocho acciones básicas de esfuerzo	64
1. Presionar (64); Dar latigazos leves (66); 3. Dar puñetazos o arremeter (68); 4. Flotar o volar (70); 5. Retorcerse (71); 6. Dar toques ligeros (73); 7. Hendir el aire (75); 8. Deslizarse (77).	
Rítmicos del esfuerzo	79
Presionar - deslizarse (79); Flotar - dar latigazos leves (81); Dar puñetazos y hendir el aire (82).	
Combinaciones aplicadas	84
Parejas y grupos	85
Derivados	86
V. LA CONCEPCION DE LA ESFERA DEL MOVIMIENTO	89
División del espacio (90); Trayectorias en el espacio personal (92); La zona de las extremidades (95); Trayectorias a través del espacio general (96).	
VI. LA OBSERVACION DEL MOVIMIENTO	101
VII. ALGUNAS PAUTAS PARA EL ESTUDIOSO DEL MOVIMIENTO, por Lisa Ullmann	111
1. Los objetivos de la danza en la educación (111); ¿Por qué bailar? (112); Educación del sentido del movimiento (113); Condiciones fundamentales que influyen sobre el movimiento corporal (115);	111
2. Material (116); La técnica (118); Estilos (119); Ritmo (120); El cuerpo en el espacio (122); Dinámica de tensiones espaciales (125); Formas dibujadas por el movimiento (127); Conclusiones (132).	111

Este libro ha sido concebido como guía para padres y maestros. Las ideas en él incorporadas versan sobre esa rama del arte del movimiento que en los países de habla inglesa se ha denominado "danza moderna". Aunque este término es engañoso, pues mucha gente se sentirá inclinada a pensar en los bailes de salón, ha tenido tan amplia aceptación que su uso en esta publicación parece justificado.

Hace varios años el autor, nacido en Checoslovaquia, inició en París la experimentación y práctica de esta clase de estudio del movimiento. El nombre original que se utilizó para la nueva clase de danza fue *La danse libre* o "danza libre". El porqué de la elección de este nombre surgirá del contexto de manera manifiesta. La difusión del trabajo en varios países del continente europeo condujo al nombre de "danza centro-europea", aunque las mismas formas de danza se iniciaron simultáneamente en América. Europa fue, sin embargo, la cuna de una teoría completa. Los representantes más destacados de esta nueva forma de danza en la escena, la recreación y la educación y de la aplicación a la industria de los principios del movimiento, recién descubiertos, fueron reclutados en muchas naciones de todo el mundo.

Enfrentado a la tarea de describir la aplicación de las nuevas formas de danza a la educación escolar contemporánea, el autor ha tenido que depender de los informes de sus eminentes discípulos que actúan en este campo. Debe darles las gracias a tantos de ellos que sólo puede hacerlo de manera general.

No debe omitirse, sin embargo, el agradecimiento adecua-

do a quienes colaboraron con esta publicación de manera directa. La señorita Lisa Ullmann contribuyó con notas relacionadas con su amplia actividad en las escuelas británicas y en la capacitación de maestros. La señorita Verónica Tyndale Biscoe me ayudó a hacer el texto lo más ameno posible.

Los directores de los Cursos de verano de danza moderna, que tanto han contribuido a la difusión de la nueva forma de danza en Gran Bretaña, han estimulado esta publicación.

La convicción de que, a la edad en que el impulso natural del niño hacia el baile se ha desarrollado lo suficiente, es posible y de valor educativo basar la enseñanza de la danza en los principios de la experimentación contemporánea del movimiento podría justificar la esperanza en que esta guía brinde a los educadores y a los padres interesados en el tema un instrumento útil o al menos un incentivo.

Rudolf Laban

Manchester

6 de febrero de 1948

## PREFACIO A LA SEGUNDA EDICION

Al corregir este libro mi principal consideración fue preservar su espíritu y estilo originales y, sin embargo, facilitar un tanto su lectura. Por consiguiente, me he abstenido de ampliar cualquiera de los aspectos y he retocado sólo aquello que sentía oscurecido en su significado por alguna falta de destreza idiomática.

El mundo de movimiento que Laban se empeñó en abrir a todos a lo largo de su vida es, en su flujo constante, una realidad sumamente interrelacionada, y leer sobre este mundo requiere del lector una mente similar en lo móvil y asociadora. Si he logrado mi propósito espero que el lector encuentre entonces en este libro una fuente de inspiración inagotable, aun mayor que la de hasta ahora. Vaya mi especial agradecimiento a la señorita Betty Redfern, que tan generosamente cedió su tiempo para ayudarme en esta tarea.

Lisa Ullmann

Addlestone, Surrey  
Agosto de 1963

## PREFACIO A LA TERCERA EDICION

Me complace que esta nueva edición me ofrezca la oportunidad de agregar algunas indicaciones para los estudiosos del movimiento. Aunque no había nada que deseara corregir en el texto, sentí que el lector podía estar interesado en algunas de las consideraciones que tengo en mente cuando presento el movimiento de la danza al estudiante.

Es difícil dar una imagen de la experiencia del movimiento mediante la descripción de los factores que lo producen, pero he procurado evitar la utilización de lenguaje poético. Espero que mi adición, que proviene de mi práctica como maestra, alerte más aún al lector sobre la importancia de absorber los fundamentos de la danza educativa tal como Laban los expuso en su texto.

Lisa Ullmann

Addlestone, Surrey  
Mayo de 1974

## Capítulo I

### INTRODUCCION

En la actualidad se comprende de manera más cabal que la educación escolar debe tener en cuenta el tema de la enseñanza de la danza. La pregunta que surge es: ¿cómo procederemos? ¿Ofrecen los vestigios del histórico arte de la danza una base adecuada sobre la que construir la nueva enseñanza de la danza en la escuela, o necesitamos, en nuestra compleja civilización moderna, de un nuevo enfoque del problema? La respuesta es, creo, que debemos mirar a nuestro alrededor y comparar las condiciones de vida en nuestro tiempo con aquellas imperantes en los días en que se originaron las formas tradicionales de la danza.

Debemos también investigar la relación que existe entre las formas de la danza y el comportamiento general, en especial los hábitos de trabajo, de un período particular. En comparación con lo que se conoce a este respecto sobre las demás artes, nuestro conocimiento en el campo del arte del movimiento es hartamente exiguo.

La historia de la arquitectura, de la escultura, de la pintura, de la música y de la poesía describe los cambios que estas artes han sufrido en las diversas épocas y períodos de la civilización. Las diferencias entre los templos griegos, las catedrales góticas y los rascacielos de nuestro tiempo son tan evidentes que cualquiera puede verlas con claridad. Es sencillo despertar el interés sobre los cambios producidos en el orden social y en las condiciones de vida a través de la historia y explicar de qué manera las formas típicas de, digamos, un período arquitectónico están relacionadas con la tendencia general y el carácter de la vida pública de esa

edad. Se puede demostrar fácilmente la existencia de relaciones similares entre las formas de vida social y los productos de todas las demás artes, salvo el de la danza. Por consiguiente, poca gente piensa al respecto en la danza, el arte fundamental del hombre. En tanto que todas las demás artes han dejado testimonios bajo la forma de edificios, pinturas, manuscritos de poesía y de música, el arte del movimiento de las épocas anteriores se ha desvanecido, sin dejar más vestigios que descripciones accidentales en palabras, que son inadecuadas para ofrecer un cuadro del movimiento, o en coreografías que en realidad nadie puede descifrar.

La tradición de la práctica de la danza ha conservado vivas sólo algunas de las danzas de los períodos más recientes de la civilización. Conocemos algunos de los bailes folklóricos medievales y las danzas del período de las monarquías absolutistas que precedieron a la reciente revolución política e industrial. Aun así, la herencia total del arte del movimiento a lo largo de la historia es tan escasa que difícilmente se le pueda ocurrir al gran público que existe una relación entre los cambios en la vida social y la danza. El estudio metódico de las formas de movimiento contenidas en las danzas y de su repercusión en los diferentes campos de la vida pública apenas ha comenzado. El rol del arte del movimiento en la educación ha sido redescubierto sólo en época reciente. Todo lo que sabemos es que en la antigüedad la danza desempeñaba un papel mucho más importante en la vida pública; sin embargo, las formas primitivas de danza colectiva, como todavía se las ve entre los nativos de otros continentes, nos son tan extrañas como toda su civilización. No pueden servir ni como modelo ni como adecuada fuente de inspiración.

Parece, por consiguiente, que el hombre moderno debe crear su propio arte del movimiento, y puede verse un comienzo de esto en aquellas formas de danza contemporánea que los norteamericanos, y con ellos los demás países de habla inglesa, llaman "danza moderna" (véase también página 9).

Comparada con las reliquias de los bailes folklóricos medievales y con las formas de movimiento de la época de las

monarquías absolutistas, la "danza moderna" es más rica y más libre en sus gestos y en sus pasos. Una segunda característica notable del arte contemporáneo del movimiento es la relación entre las nuevas formas de expresión de la danza y los hábitos de movimiento del hombre moderno. Nuestro tiempo ha sido denominado, y no de manera inapropiada, la era de la Revolución Industrial, y sería permisible llamar "danza moderna" a la expresión del movimiento del hombre industrial.

Las danzas han tenido en todos los tiempos una profunda vinculación con los hábitos de trabajo de los períodos en los que surgieron o fueron creadas. Hacia mediados del siglo XVIII (1760) un hombre extraordinario, Jean Georges Noverre, un maestro de ballet francés, se apartó intuitivamente de las danzas cortesanas de su época. Podemos suponer que fue el clima de pensamiento que culminó en la Revolución Francesa el que le abrió los ojos, aunque él jamás comentó si tal fue el caso. También pudo ocurrir que presintiera el advenimiento de la civilización industrial, y de la visión de formas nuevas y todavía inadvertidas de acciones de trabajo humanas, procurara crear una nueva expresión del movimiento sobre el escenario. Como quiera que haya sido, Noverre fue el primero en descubrir que tanto los antiguos bailes campesinos como las diversiones de la realeza eran inadecuados para el hombre de los centros industriales en surgimiento.

Lo que hizo en la práctica fue abolir los antiguos trajes de escena, los tocados y los decorados que impedían el libre flujo del movimiento. Creó el *ballet d'action*, en el cual encontraron expresión ya no las reverencias ceremoniosas y los detalles sutiles sino toda la gama de las pasiones humanas. Pero, en mi opinión, su mayor hazaña fue haber enviado a sus discípulos a las calles, los mercados y los talleres para que estudiaran los movimientos de sus contemporáneos en lugar de copiar los modales cortesanos de príncipes y cortesanos. Los movimientos de estos últimos eran sin duda alguna encantadores y mostraban una gran perfección estética. Lo esencial era, sin embargo, que les faltaba vida o, más bien, vinculación con la vida rumorosa de las ciudades pléticas

de representantes de una nueva raza, los primeros antepasados del hombre industrial.

Noverre fue un artista y trabajó exclusivamente para la escena. La descripción de sus ballets y sus propios escritos demuestran, sin embargo, que fue un visionario que predijo las tendencias espirituales de nuestro presente. Lo curioso es que expresara estas predicciones no en palabras sino en movimientos.

Desde aquella época muchos bailarines y directores de escena de ballet han seguido su nueva tendencia de expresión del movimiento, aunque el mundo de ensueño de hadas y príncipes, con sus estilizadas evoluciones en el espacio, ha continuado atrayendo al público durante más de un siglo.

Fue en la industria donde se inició la investigación del nuevo movimiento. Al hacerse evidente que los procesos laborales de una era mecanizada son profundamente diferentes de los de los períodos prerrevolucionarios de la civilización europea, se realizaron varios intentos para adaptar los movimientos del trabajador a las nuevas necesidades. Un nombre que debe mencionarse a este respecto es el de Frederick W. Taylor, el iniciador de la "gestión empresarial científica". Fue una de las primeras personas que trató de penetrar en el misterio del movimiento humano desde un punto de vista completamente nuevo. Su objetivo era, por supuesto, aumentar la eficacia de los trabajadores que manejaban máquinas, sin pensar siquiera en los valores estéticos que esos movimientos pudieran tener. Pero tuvo una vaga noción del valor educativo del movimiento, especialmente en lo concerniente a la educación de los aprendices industriales.

Una contemporánea de Taylor, aunque sin ninguna vinculación con él y probablemente sin conocer siquiera sus empeños industriales, fue Isadora Duncan. Ella estaba convencida de que la liberación del movimiento de las cadenas de los hábitos tradicionales podía lograrse sólo merced al retorno a las formas de danza de los períodos anteriores de su historia, y especialmente a las formas de movimiento de la Antigua Grecia. Tomando como modelo las esculturas y las pinturas de los vasos griegos, trató de reconstruir las formas de danza de dos mil años atrás. Las pinturas jamás pue-

den brindar indicaciones fidedignas sobre los ritmos y las figuras de la danza, pues son imágenes estáticas de aquellas fases del movimiento que tienen un interés pictórico. Considero que las valiosas danzas de Isadora Duncan fueron en su mayor parte la expresión de nuestro tiempo, y que sólo tenían un parecido exterior con las formas del movimiento en la Antigua Grecia.

Al liberar el cuerpo del bailarín del exceso de ropa, que obstaculiza el flujo del movimiento, Isadora Duncan contribuyó de manera considerable a la tendencia del hombre contemporáneo a superar su timidez, manifestada en el ocultamiento del cuerpo. El principal logro de Isadora Duncan fue, sin embargo, haber reanimado una forma de expresión de la danza que podría denominarse lírica, a diferencia de las formas primordialmente dramáticas del ballet. No había un argumento detrás de sus danzas, que eran, como ella misma las definió, la expresión de la vida de su "alma".

Isadora Duncan volvió a despertar el sentido de la poesía del movimiento en el hombre moderno. En una época en que la ciencia, y en especial la psicología, procuraban abolir radicalmente cualquier idea de "alma", esta bailarina tuvo el valor de demostrar con éxito que existe en el flujo del movimiento humano un principio ordenador que no puede explicarse mediante los acostumbrados fundamentos racionalistas. Como educadora se interesó especialmente en la influencia que la ejecución reiterada de movimientos similares tiene en la actitud externa e interna del hombre hacia la vida.

El movimiento, considerado hasta entonces —al menos en nuestra civilización— como un sirviente del hombre utilizado para alcanzar un propósito práctico extrínseco, se demostró como un poder independiente que crea estados mentales con frecuencia más poderosos que la voluntad humana. Este descubrimiento fue bastante desconcertante para una época en la cual los logros externos mediante el poder de la voluntad parecían ser el objetivo supremo de las luchas y afanes de la humanidad.

El estudio del movimiento industrial ha confirmado la exactitud del hallazgo intuitivo de la artista. Sabemos hoy que los hábitos laborales modernos crean con frecuencia es-

tados mentales perjudiciales que nuestra civilización está inevitablemente destinada a sufrir de no encontrar alguna forma de compensación. Las compensaciones más evidentes son, por supuesto, aquellos movimientos capaces de equilibrar la desastrosa influencia de los hábitos de movimientos desequilibrados que se originan en los métodos contemporáneos de trabajo.

En la era preindustrial de nuestra civilización los artesanos y los campesinos poseían una vida de intenso movimiento. En cada una de sus labores todo el cuerpo estaba ocupado, en distintos momentos, en las tareas completamente disímiles que cada hombre debía realizar. Tenían que pensar, porque cada uno era el organizador de su propio oficio. La obtención de la materia prima, la compra, el transporte, el propio proceso productivo y la venta estaban a cargo de un solo y mismo hombre. El trabajador industrial de la actualidad no sólo se ha especializado en una de estas tareas, sino en una determinada función de esa tarea, con frecuencia una sucesión de movimientos relativamente simples que tiene que realizar desde la mañana hasta la tarde a lo largo de toda su vida. Tiene que pensar, pero dentro de una muy restringida esfera de intereses. Sus horas de ocio las dedica a placeres inadecuados, pues carecen de aquella integración de exaltación mental y corporal que en épocas anteriores emanaba del orgullo por la independencia en el trabajo organizado. Incidentalmente, el orgullo por el trabajo encontraba su expresión en las danzas festivas. Durante los años escolares los niños de nuestro tiempo no aprenden a apreciar el movimiento. Apenas saben cuánto de su felicidad futura depende de una vida de movimiento intenso.

En la actualidad la educación trata de compensar este estado de cosas prestando mayor atención a las artes en general, incluyendo el arte del movimiento, pues se ha comprendido que la danza es el arte básico del hombre.

La danza ha reingresado en nuestros días al reino de las artes e incluso las formas históricas han vuelto a la vida gracias a la necesidad, intuitivamente percibida por casi todos de obtener, si no inspiración, al menos información respecto de una de las características más poderosas de la estructura corporal y mental del hombre: el movimiento.

En la danza educativa moderna se tiene en consideración todo lo que sobre este arte han descubierto y sentido sus iniciadores más prominentes, incluyendo aquellos que han estudiado el movimiento desde el aspecto más prosaico de la eficiencia laboral. Esta consideración se expresa en la riqueza de las formas del movimiento liberado, en los gestos, en los pasos, así como en los que el hombre contemporáneo utiliza en su vida cotidiana.

En la enseñanza de la danza se ha introducido una nueva concepción de los elementos del movimiento basada en el trabajo de investigación moderno. La idea básica en el aprendizaje de la nueva danza es que las acciones, en todo tipo de actividad humana, y por consiguiente también en la danza, consisten en sucesiones de movimientos en las que un esfuerzo definido del sujeto acentúa cada uno de ellos.

La diferenciación de un esfuerzo específico se hace posible porque cada acción consiste en una combinación de elementos de esfuerzo<sup>1</sup>, que provienen de las actitudes de la persona que se mueve hacia los factores de movimiento Peso, Espacio, Tiempo y Flujo. El aprendizaje de la nueva danza alienta el desarrollo de una conciencia clara y precisa de los diferentes esfuerzos del movimiento, garantizando así la apreciación y el goce de cualquiera de los movimientos de acción, incluso los más simples.

El conocimiento del esfuerzo humano, en especial de los esfuerzos realizados por el hombre industrial, es la base de la enseñanza de la danza empleada por varios discípulos del autor que, convertidos en maestros o artistas, desempeñaron un papel relevante en el desarrollo de este arte contemporáneo del movimiento.

En este punto es necesario dilucidar algunas concepciones fundamentales referidas al arte del movimiento, que abarca más que la danza en su sentido más restringido.

El arte del movimiento se utiliza en escena en el ballet, la pantomima, el drama y en cualquier otro tipo de actuación, incluyendo el cinematográfico. Todas las formas de danza social, bailes campestres o de salón y demás, constituyen

<sup>1</sup> Véase R. Laban y F.C. Lawrence: *Effort*, Londres, Macdonald & Evans, 1974.



parte del arte del movimiento. Al igual que un gran número de juegos, mascaradas y muchas otras diversiones.

El arte del movimiento está contenido en todas las ceremonias y rituales, y forma parte de las cualidades del orador en cualquier tipo de oratoria y de acto público. Nuestra conducta diaria está reglada por ciertos aspectos del arte del movimiento, y lo mismo ocurre con gran parte del comportamiento y de la actividad de los niños en la escuela. Los juegos entrañan el conocimiento y la experiencia de los movimientos que en ellos se utilizan, lo cual requiere una técnica del movimiento. Esta técnica, al igual que la que se utiliza en la ejecución experta de operaciones industriales, forma parte del arte del movimiento.

La técnica del movimiento tiene diversos aspectos, uno de los cuales es el que se cultiva en la enseñanza de la danza.

La técnica tradicional de la danza se ocupa del dominio de los movimientos individuales requeridos para determinados estilos de danza. La ejecución de las danzas no está limitada al escenario. Aparte de las composiciones teatrales del ballet, cada una de las formas sociales del arte de la danza, tales como los bailes nacionales, folklóricos y de salón, tiene sus propias formas de movimiento y técnica.

La nueva técnica de la danza, que estimula el dominio del movimiento en todos sus aspectos corporales y mentales, se aplica en la danza moderna como una nueva forma de danza escénica y de danza social. El valor educacional de esta nueva técnica puede atribuirse en gran medida a la universalidad de las formas de movimiento que se estudian y dominan en el aspecto contemporáneo de este arte.

El enfoque metódico de las formas universales del movimiento es, por fuerza, diferente del requerido para el dominio de una estilización especial que abarca sólo una parte relativamente pequeña de la expresión del movimiento humano.

Una de las diferencias más evidentes entre las danzas europeas tradicionales y la danza moderna es que las primeras son casi exclusivamente de pasos, en tanto que la última se vale del flujo de movimiento que se extiende por todas las articulaciones del cuerpo.

La riqueza de movimiento en la danza moderna exige un

enfoque diferente de su maestría. Es, en realidad, imposible abarcar en su conjunto el flujo del movimiento humano, estudiar las variaciones casi infinitas de los pasos y el porte del cuerpo de la misma manera que se puede hacer con el restringido número de movimientos utilizados en las formas estilizadas de danza. En lugar de estudiar cada movimiento particular, se puede comprender y practicar el principio del movimiento. Este enfoque de la materia de la danza implica una nueva concepción de ésta, es decir del movimiento y sus elementos.

Es en gran parte la actitud interna reflejada en la nueva técnica de la danza la que hace, en nuestra opinión, conveniente y exitosa su aplicación a la enseñanza.

En tiempos pasados la técnica de la danza se adaptaba a las necesidades prácticas de las actuaciones, y es sólo en nuestra época que ciertas partes de esta técnica se han aplicado a otros campos de la actividad humana. La importancia de una nueva forma y un nuevo espíritu de la educación del movimiento en nuestra época es evidente en más de un aspecto.

En primer lugar, la gran variedad de operaciones en las más de 18.000 ocupaciones del hombre moderno exige el estudio y el dominio del común denominador de los esfuerzos técnicos incluidos en toda acción laboral. El común denominador es el flujo de movimiento.

En segundo lugar, la cantidad insuperable de conocimiento intelectual requerido para el dominio de la vida moderna necesita un factor de equilibrio en el que las facultades espontáneas del hombre puedan ponerse en práctica y hallar salida. El estudio y el dominio de aquellas funciones espontáneas del hombre que deben ser fomentadas apuntan al mismo común denominador, es decir, el flujo de movimiento.

La nueva técnica de danza ofrece la posibilidad de enseñar sistemáticamente las nuevas formas de movimiento proponiendo al mismo tiempo su dominio consciente. Los industriales y educadores, que han aprovechado sin vacilar la oportunidad ofrecida por el actual estudio del movimiento desarrollado por los iniciadores de la danza moder-

na, han tratado de aplicar los nuevos métodos de aprendizaje del movimiento en fábricas y escuelas.

Debe observarse que no es la danza propiamente dicha la que se ha aplicado a estos propósitos, sino la técnica empleada en la educación del movimiento del bailarín.

La danza moderna como arte tiene su lugar en el escenario y en la recreación. La ejecución de composiciones de danza moderna, aun en la forma modesta de sencillas danzas recreativas, muestra una perfección que requiere la inspiración de artistas creativos e interpretativos, de los que no siempre se dispone en escuelas y fábricas.

En las escuelas donde se fomenta la educación artística lo que se procura no es la perfección o la creación y ejecución de danzas sensacionales, sino el efecto benéfico que la actividad creativa del baile tiene sobre el alumno. La cuestión referida a la presentación de danzas en las escuelas debe abordarse, por lo tanto, con extrema delicadeza y tendrán que seguirse ideas y procedimientos definidos, que deben ser analizados en detalle. El instrumento esencial que se puede ofrecer al educador en la danza moderna es la perspectiva universal sobre los principios del movimiento.

El uso práctico de la nueva técnica de la danza en la educación es múltiple. El impulso innato de los niños a realizar movimientos similares a los de la danza es una forma inconsciente de descarga y ejercitación que los introduce en el mundo del flujo del movimiento y robustece sus facultades espontáneas de expresión. La primera tarea de la escuela es alentar y concentrar este impulso, y hacer que los niños de grupos de mayor edad tomen conciencia de algunos de los principios que gobiernan el movimiento.

La segunda tarea de la educación, y no la menos importante, es preservar la espontaneidad del movimiento y mantenerla viva hasta la edad de dejar la escuela y, aún más allá, en la vida adulta.

Una tercera tarea es fomentar la expresión artística en el ámbito del arte primario del movimiento, en donde han de perseguirse dos objetivos: Uno es ayudar a la expresión creativa de los niños representando danzas adecuadas a sus dones naturales y a la etapa de su desarrollo. El otro es alen-

tar la capacidad de tomar parte en la unidad superior de las danzas colectivas dirigidas por el maestro.

Una tarea adicional en el despertar de una amplia perspectiva de las actividades humanas consiste en observar el flujo de movimiento que en ellas se emplea.

La terminología, y la actitud interna obtenida gracias a la asimilación de la nueva técnica de danza, puede ayudar a reconocer nuestras propias deficiencias de movimiento y las de los demás. El maestro podría encontrar con mayor facilidad las medidas adecuadas para mejorar los movimientos deficientes, en tanto que el alumno aceptaría su consejo con mayor facilidad y comprensión.

Considerando la posición dominante del movimiento en todas las actividades humanas, se pueden imaginar muchas más oportunidades de aplicación de los principios de la nueva técnica de danza, las que sin duda surgirán de la práctica.

Debe mencionarse finalmente que la nueva técnica de danza trata de integrar el conocimiento intelectual con la habilidad creativa, un objetivo de suma importancia en cualquier forma de educación.

La técnica que cumpla con todas estas exigencias requiere un examen más minucioso de la nueva perspectiva sobre la actitud del niño hacia la danza, y a ello procederemos.

## LA DANZA SEGUN GRUPOS DE EDAD

Antes de embarcarse en cualquier sistema de enseñanza de danza en las escuelas, es conveniente tratar de comprender los esfuerzos instintivos del niño por su autodesarrollo.

Los primeros esfuerzos del bebé son los movimientos ligeros del cuerpo. El bebé, es obvio, sabe cómo poner en movimiento su cuerpo-máquina, capacidad que es un don natural común a todos los seres vivos. Lo que el niño aprende en su autoaprendizaje instintivo aunque perseverante no es tanto la apreciación del movimiento cuanto el dominio de formas de actividad cada vez más complejas.

La primera actividad del bebé consiste en mover sus miembros. Al apartar las piernas del centro del cuerpo y lanzar golpes con los brazos va aflojando la posición esférica, en forma de balón, que el cuerpo adopta durante el estado embrionario. Esta es una acción natural que, aunque realizada de manera instintiva, tiene una finalidad evidente. Si bien el bebé no conoce esta finalidad, se ve impulsado a realizar la acción repetidas veces hasta que mantener el cuerpo extendido se vuelve para él tan natural como la anterior posición enroscada.

Lo interesante para el investigador de la danza es la gran semejanza entre este rebullir inicial del ser humano y el primer salto de danza que el niño intenta hacer unos años más tarde. Las danzas primitivas de los adultos tal como aún se las ve entre los nativos de otros continentes, muestran también el mismo principio fundamental del movimiento de dar puntapiés y golpes con los brazos. La diferencia entre los primeros movimientos de un bebé y los de la danza de niños que han alcanzado la etapa deambulatoria es que el

bebé ejercita una función de su aparato neuromuscular, en tanto que el niño que baila, y también el adulto primitivo, desea vencer la gravedad en sus arrebatos de suspenderse en el aire, lejos del suelo. En otros casos, sin embargo, podría tenerse la impresión de que el bailarín lanza su cuerpo al aire con el fin de experimentar con mayor intensidad la caída o el golpe de los pies contra el piso.

Esta curiosa actividad primaria del hombre es, sin embargo, una preparación o sólo la primera etapa de un sistema de actividades más complejo. Como tal se la puede analizar y registrar los elementos de acción en ella contenidos.

Al estudiar a un bebé durante sus primeros meses de vida, observamos que sus movimientos son bilaterales, ambas piernas patean simultáneamente; el movimiento independiente de uno de los lados del cuerpo sólo se adquiere o aprende con posterioridad. El peso de los miembros se supera mediante la utilización de un grado relativamente elevado de fuerza muscular. Los puntapiés son directos, dirigidos en una sola dirección. Los movimientos son relativamente rápidos y se repiten rítmicamente a intervalos más o menos regulares. Se utilizan series de varios puntapiés; los aislados son muy raros. Expresadas en términos de estudio de esfuerzo, las acciones son arremetidas o puñetazos.

Las acciones del brazo son más flexibles, pero también más fuertes y rápidas y se las puede reconocer como acciones de asestar golpes o de hendir el aire con un machete.

Los movimientos flexibles o indirectos de todo el cuerpo, incluyendo torsiones y rotaciones, a cualquier velocidad, se pueden ver sólo cuando existe algún malestar, o en los músculos faciales cuando la criatura llora. Otros signos de esfuerzo se manifiestan en sus intentos por producir sonidos, que también son relativamente fuertes y rápidos, salvo el caso del interminable gemido revelador de algún malestar.

Esta concentración en elementos de acción principalmente fuertes, rápidos y directos muestra con claridad la meta del desarrollo. Los elementos faltantes deben adquirirse. Las impresiones externas estimulan esta adquisición. Aunque el bebé no imita los movimientos que observa en esta temprana edad, responde prontamente a los estímulos, cuando patea y cuando más tarde se extiende para alcanzar

un objeto en movimiento. Por supuesto, esto sólo ocurre cuando el estrecho mundo con el que el bebé está relacionado de manera exclusiva se ha ampliado gracias al rebullir de su cuerpo que ha iniciado el reconocimiento de su medio, al comienzo algo borroso.

Las acciones de asir y recoger que ejercita ante la fuente de comida —el pecho de la madre o el biberón— aparecen relativamente temprano, aunque son todavía precipitadas y fuertes. El estirarse continuamente para alcanzar cosas surge sólo en ese período contemplativo en el que el niño cobra mayor conciencia del mundo maravilloso que lo rodea. Al hacer su aparición los primeros intentos de locomoción realiza toda clase de estiramientos flexibles y continuos. Es en este período cuando los movimientos muestran un cierto flujo, lo que significa que podemos discernir al comienzo algunos movimientos contenidos, y luego otros más fluidos, todo lo cual revela un evidente control y una regulación de las combinaciones de esfuerzos.

Este control, por supuesto, está lejos de ser consciente en el sentido adulto de la palabra. El control carece incluso de propósito en el sentido de logro de una serie de acciones hasta el punto en que se alcanza un cierto efecto deseado. Abundan los movimientos que parecen no tener objeto y que terminan de manera repentina y sin razón aparente. Pero no hay duda de que los movimientos del niño se hacen cada vez más controlados a partir de cierta edad, hasta alcanzar un control en gran medida consciente o ser por lo menos controlables.

Debe mencionarse otra peculiaridad de los movimientos infantiles. En las primeras etapas de la vida todos los movimientos incluyen un gran número de articulaciones hasta tal punto que el rebullir del cuerpo nunca está confinado a una sola. Todo el revolverse de la criatura se ilustra mediante una combinación de puntapiés y sonidos, que puede compararse con la combinación de canto y danza del folklore primitivo.

Es evidente que cuando se mueve sólo una articulación, se produce la represión del resto de la actividad corporal. Esta represión tiene un carácter inhibitorio que se experimenta como una sensación de desasosiego o incomodidad toda vez

que el impulso de moverse sea tan intenso como en cualquier niño normal. La salida natural de esta tensión interna es la danza, y aparentemente ésta es una de las causas del impulso de bailar que se despierta en los niños a una edad en que se ha vuelto ya habitual el uso controlado de un número limitado de articulaciones.

Cuando el niño puede pararse y caminar advertimos cambios en su elección de movimientos. Todavía repite acciones rítmicas por el puro placer del movimiento y sin ninguna otra razón aparente de carácter externo. Esto se percibe en los continuos brincos, relacionados a veces con un constante batir de brazos; el niño goza del ritmo del sonido que hace y de ahí surge el impulso espontáneo de bailar. Pero la danza es una clase especial de movimiento, y otras actividades con un fin más determinado aparecen en primer plano. Las diferentes actividades del niño que se observan en esta etapa, como la imitación de las acciones de los adultos, seguir los impulsos mentales para experimentar cosas, percibir o conocer más con respecto a las maravillas que le rodean, tienen siempre el mismo resultado común: el movimiento; y la misma fuente: el esfuerzo.

Considerando la falta de un real propósito práctico o útil en estas actividades tempranas, se puede decir que el único fin es el deseo instintivo del niño de desarrollar sus esfuerzos. El aumento de los esfuerzos en número, intensidad y refinamiento es la expresión de la energía interna viviente. El *esfuerzo* es el común denominador de las diversas pugnas del cuerpo y la mente que se hacen perceptibles en la actividad infantil. Los esfuerzos esporádicos se desarrollan naturalmente gracias al juego y se refinan con posterioridad por medio de la disciplina de la danza. La danza es una actividad en la cual el nacimiento y el florecimiento espontáneo de los esfuerzos se preservan hasta la edad adulta y, en verdad, cuando se los alienta adecuadamente, durante toda la vida.

Puesto que en nuestra civilización esto raramente se realiza, podemos comprender por qué en los adolescentes y adultos de hoy el impulso de bailar disminuye de manera proporcional con el aumento de la edad. Sencillamente abrumados por sus obligaciones cotidianas y los múltiples esfuerzos aislados que sus actividades les demandan, la coor-

dinación de un mayor número de articulaciones se torna finalmente tan imposible para el adulto como el uso de una sola articulación aislada para los niños muy pequeños.

Sin embargo, no es sólo la colaboración de un número de articulaciones sino el empleo bien proporcionado de un cierto número de esfuerzos diferentes lo que hace placenteros y saludables a los movimientos de la danza. Si consideramos el caso muy simple de los saltos rítmicos de un niño, reconoceremos fácilmente que acciones tales como presionar, arremeter, dar latigazos leves y flotar, posiblemente combinadas en la expresión de esfuerzo del salto, deben estar equilibradas con delicadeza entre sí y este equilibrio debe mantenerse a lo largo de la serie completa de repeticiones.

Hemos afirmado que la danza alivia la sensación de malestar provocada por la represión del rebullir general del cuerpo que se produce cuando se ponen en acción articulaciones aisladas. Señalamos que ésta es una de las causas del impulso de bailar. Existe otra causa, no menos imperiosa, es decir, el revolver general del cuerpo al que la danza ofrece un escape consiste en una serie repetida de esfuerzos simultáneos que están delicadamente equilibrados entre sí, y este equilibrio brinda un placer estético, como la disposición de los colores en un cuadro o la armonía de los sonidos en la música.

Los niños crecen hasta convertirse en individuos con características definidas, predilecciones y aversiones. Cuando jóvenes aprenden a imitar y, lo que es más importante, a dejarse influir por las ideas adultas. Al adquirir, a veces forzosamente, el ideal adulto de la relativa inmovilidad, pierden su espontáneo impulso de bailar, lo que equivale a perder la oportunidad de equilibrar su creciente hábito de emplear esfuerzos aislados. Pierden el gusto por el placer del equilibrio de las cualidades del esfuerzo, y a veces hasta los vestigios de afición artística que habían demostrado anteriormente pueden desaparecer por completo.

Los padres y los educadores que han sentido esta carencia en sí mismos y que buscan las causas de estas frustraciones harán bien en tener en cuenta los descubrimientos realizados en el campo de la moderna investigación de la danza. Podrían entonces resolver que la enseñanza de la danza en las

escuelas y la danza en general es un bien estimable para eliminar estas frustraciones, y reconocerán sin duda que el estudio del comportamiento temprano de los niños a su cuidado puede ser una base útil para la forma correcta de aprendizaje de la danza. La observación del niño emprendida con este propósito no debe, por supuesto, detenerse en estas primeras etapas.

La experiencia a la que el niño da rienda suelta, en su mayor parte los movimientos repetitivos similares a los de la danza cuando está inquieto o desocupado, lleva a cierta gente a creer que el niño debe mantenerse ocupado en alguna actividad útil, con el fin de evitar la excitación sin sentido de los saltos rítmicos. El resultado es que el niño realiza cada vez más movimientos aislados que nunca están equilibrados por lo que podría llamarse una inmersión en el flujo del movimiento. Tal inmersión es como un baño refrescante de doble importancia: limpia y es placentero.

La enseñanza de la danza en las escuelas debe suministrar la oportunidad de gozar de este baño refrescante que es por lo menos tan importante como la propia natación. Así como en esta última el instructor no se limitará a arrojar al niño al agua sino que tratará de enseñarle una técnica adecuada, de igual modo el maestro de danza buscará un procedimiento que permita complementar el impulso natural del niño y ampliar su esfera de acción.

Al elaborar el mejor método para que los niños pequeños comiencen el aprendizaje de la danza, podemos basar la elección de movimientos en aquellos que el bebé hace instintivamente cuando empieza a moverse. En un principio el niño no imita sino que reacciona ante los estímulos, de modo que el maestro no deberá pedirle al comienzo que copie sino guiarlo por medio de sugerencias. Deberá alentarlos para que empleen sus propias ideas y esfuerzos, sin que se los corrija para ajustarlos a las normas de movimiento de los adultos, condicionadas por convención y, por lo tanto, antinaturales. La corrección y el asesoramiento formal vienen después, cuando el niño ha desarrollado su personalidad sin restricciones ni inhibiciones y puede entender y apreciar el significado completo de lo que se le solicita.

En esta primera etapa el uso de la repetición es natural y tiene valor. Los movimientos deben incluir todo el cuerpo, o ambos brazos o ambas piernas, y el maestro no debe exigir precisión o concentración en un aspecto del aprendizaje de la danza, como el manejo de los pies, o imponer formaciones tales como círculos o líneas, puesto que el niño no está preparado para estas restricciones a su individualidad. Se le deben ofrecer todas las oportunidades de desarrollar su expresión por medio de esfuerzos de su propia elección. Los movimientos de la danza deben desarrollarse a partir de un tipo de esfuerzo fuerte, directo y rápido; los movimientos ligeros y continuos se desarrollan naturalmente con posterioridad.

A medida que el niño se va haciendo más grande y más capaz de expresarse a sí mismo, se ven los movimientos característicos de su futura personalidad. La etapa posterior en el desarrollo de una criatura incluye el impulso de imitar, por lo que el maestro puede entonces brindar al niño la oportunidad de observar a los demás y realizar inmediatamente lo que ha advertido, desarrollando así, al mismo tiempo, el sentido de observación del movimiento y un conocimiento cada vez mayor de la acción.

En las primeras etapas existe siempre el peligro de perder la espontaneidad infantil por un exceso de corrección, y de permitir la entrada furtiva de la falta de naturalidad como resultado de la superposición de concepciones adultas sobre el movimiento.

En esta etapa tiene gran valor el desarrollo del flujo de las acciones infantiles mediante una sucesión de movimientos, a fin de que sean continuos y prolongados, preparando así gradualmente el camino para la introducción de acciones de esfuerzos que contengan el elemento de apoyo. Por regla general, la elección de esfuerzos está todavía naturalmente restringida a la arremetida, al toque ligero y al golpe, pero debería incluir la presión y el tironeo. Los niños pueden inventar sucesiones propias y aprender gradualmente a apreciar la diferencia entre las tensiones fuertes y las suaves así como entre los movimientos súbitos y los sostenidos.

Pueden usar una parte del cuerpo a la vez, pero es francamente perjudicial tomar demasiados movimientos de partes

aisladas del cuerpo, pues el niño necesita todavía usar todo su cuerpo como modo de expresión y no estar técnicamente interesado en sólo una parte. El maestro debe procurar la combinación feliz de la mente y el cuerpo en desarrollo conjunto, sin inhibir la primera ni desarrollar en demasía el segundo.

El maestro puede observar al niño abordar los factores de movimiento de Tiempo, Peso, Espacio y Flujo. Primero el niño está casi por completo interesado en la velocidad, disfruta las acciones rápidas, y aprende gradualmente a moverse de una manera más sostenida. Después entra en contacto con la resistencia al peso; al principio sus movimientos son enérgicos, pero posteriormente desarrolla los matices más ligeros del esfuerzo. El niño todavía no ha tomado conciencia de la ubicuidad del espacio, puesto que usa primordialmente esfuerzos directos. El maestro puede despertar en él la comprensión de la relación de movimiento hacia sus alrededores. La criatura responde con presteza a sugerencias como "tocar el techo", "correr hacia esta o aquella pared" o "extenderse lo más que pueda". Debe aprender primero a usar el espacio con imaginación, antes de entrar en relación con diseños simétricos de modelos en el suelo o de componer movimientos direccionales.

El niño puede aprender a reconocer la estrechez y el ancho, y todos los diferentes lugares en torno de su cuerpo hacia los que puede desplazarse. El aprendizaje de la danza desde sus primeras etapas tiene como principal interés enseñar al niño a vivir, moverse y expresarse en los medios que gobiernan su vida, el más importante de los cuales es su propio flujo de movimiento. Este flujo se desarrolla con lentitud, y en muchos casos no llega a hacerlo. Si un niño tiene este flujo, se encuentra en armonía perfecta con todos los factores del movimiento y está felizmente adaptado a la vida, tanto en el aspecto físico como mental, pero éste no es el caso si no hay un desarrollo de su flujo natural.

El escolar de entre 8 y 11 años necesita un enfoque ligeramente diferente, de acuerdo con el desarrollo alcanzado, sea cual fuere su sexo. En esa etapa deben enseñarse los rudimentos de un aprendizaje de danza algo más metódico, como preparación para las formas de danza más creativas y

complejas a las que se acuerda valor en una edad más avanzada. El niño aprende por medio del reconocimiento de elementos básicos del movimiento, usando palabras de todos los días, y el entrenamiento es llevado a cabo cada vez más por auténticos ejercicios de danza. Se interesa al niño en cosas prácticas, tales como la observación del movimiento, incluyendo tests, y en la repetición exacta de un movimiento realizado por alguna otra persona, o en la elaboración de una sucesión de movimientos. Con tal propósito se pueden utilizar varios medios, como moldes de cartón de signos direccionales que se colocan sobre el piso y se transportan luego a una representación corporal.

En esta etapa el maestro puede incluir toda la gama de esfuerzos y hacerlos cada vez más complejos a medida que el niño se desarrolla.

El propio niño puede corregir una composición de esfuerzo ligeramente desequilibrada si tiene la libertad necesaria, pero el maestro puede hacer mucho para ayudarlo a desarrollar armónicamente todas sus facultades. El aprendizaje de la danza cobra especial importancia a medida que los estudios académicos son más intensos, con el fin de equilibrar los esfuerzos intelectuales cada vez mayores con esfuerzos activos, de manera que el niño se desarrolle en su totalidad, es decir física, mental y emocionalmente. El aprendizaje cabal del esfuerzo puede lograrse sólo por intermedio de la danza, dado que la gimnasia, los juegos, el teatro y el arte están más interesados en el resultado de las acciones que en el proceso activo en sí.

El aprendizaje de la danza en niños de 12 y más años concierne más al enfoque mental del movimiento. Aquí nuestra capacidad de describir la acción externa es menor por cuanto son las disposiciones de ánimo hacia el esfuerzo las que están comprometidas la mayoría de las veces. Las diferentes combinaciones de esfuerzos crean diferentes estados de ánimo en el bailarín, análogos a las disposiciones producidas por la combinación de colores en todas sus sutiles variedades.

El niño, como cualquier adulto, puede tener dos actitudes hacia los diferentes factores de movimiento: o bien lucha en contra de ellos —es decir activa una fuerza de carácter tran-

sitivo que produce, de manera predominante, una función objetiva— o bien se entrega a ellos —es decir entra en un estado de carácter intransitivo de abandono a una sensación subjetiva de movimiento—. Puede aprender a reconocer las disposiciones de ánimo hacia los movimientos sostenidos o súbitos, firmes o ligeros, flexibles o directos. A los doce años, las acciones básicas del esfuerzo deben ser ya un hábito que permita comprender con mayor claridad los matices más delicados de los estados de ánimo.

Los niños de más edad sienten la necesidad de danzas más perfectas y experimentan la sensación de trabajar para algo definido, en tanto que la necesidad primordial del niño más pequeño son los juegos de movimiento basados en el entrenamiento del esfuerzo.

DIECISEIS TEMAS DE MOVIMIENTO BASICOS

En este siglo han surgido nuevas formas de danza en las esferas de la educación y la recreación, así como en el teatro, que muestran una tendencia definida a liberar los pasos y los gestos de las cadenas de un estilo de movimiento que coarta en demasía.

La danza, que ofrece un contrapeso a la búsqueda incesante de objetivos prácticos, tiene en común con las acciones de trabajo cotidianas la utilización de los movimientos corporales. En realidad, recibe la influencia de los hábitos y las exigencias de movimiento que predominan en un período determinado. Por consiguiente, los estudiantes de las formas contemporáneas de movimiento expresivo deben tener en consideración todas las formas y ritmos que corresponden a la gran variedad de movimientos desarrollados en nuestra civilización industrial.

En tanto que los movimientos de la vida cotidiana están dirigidos hacia la realización de tareas relacionadas con las necesidades prácticas de la existencia, en la danza y el juego este fin práctico retrocede hacia el trasfondo. En el primer caso, la mente dirige el movimiento; en el otro, el movimiento estimula la actividad de la mente.

El aprendizaje de la danza moderna ha de basarse en el conocimiento del poder estimulante que ejercita el movimiento sobre las actividades mentales.

El impacto del movimiento en la mente ha sido objeto de estudio, y se ha descubierto que los movimientos corporales constan de elementos creadores de acciones que reflejan las cualidades particulares del esfuerzo interno del cual nacen. El espectador es sumamente sensible a la combina-

ción de elementos de movimiento sin saber el porqué. Es tarea del bailarín estudiar las reglas de la coordinación de las diferentes cualidades del esfuerzo.

La danza, como composición de movimiento, puede compararse con el lenguaje oral. Así como las palabras están formadas por letras, los movimientos están formados por elementos; así como las oraciones están compuestas de palabras, así las frases de danza están compuestas de movimientos. Este lenguaje del movimiento, de acuerdo con su contenido, estimula la actividad mental de manera similar, aunque quizá más compleja, a la de la palabra hablada.

En una técnica de danza libre, es decir sin un estilo preconcebido o prescripto, se vivencia y practica la gama total del movimiento. A partir de la combinación espontánea de estos elementos surge una variedad casi ilimitada de pasos y gestos que están a disposición del bailarín.

Los movimientos de la danza son básicamente los mismos que se utilizan en las actividades diarias. El aprendizaje debe otorgar al alumno la capacidad y la agilidad necesarias para seguir cualquier impulso voluntario o involuntario de moverse con desenvoltura y seguridad.

*¿De dónde proviene el impulso del movimiento?* El impulso impartido a los nervios y músculos que mueven las articulaciones de los miembros se origina en esfuerzos internos.

Al enseñar, el maestro debe estimular los impulsos de movimiento del estudiante. Debe también estudiar el orden sistemático de los diferentes tipos de acción que resultan de las variadas cualidades del esfuerzo interno; así se hace posible su control.

El conocimiento de la coordinación de esfuerzos y de las armonías naturales de la trayectoria del movimiento en el espacio, así como la experiencia de su interjuego, permite al maestro crear temas de movimiento que pueden utilizarse con propósitos recreativos y educacionales.

*¿Adónde conduce el impulso de movimiento?* Al espacio. Por lo tanto, es necesario tener dominio del movimiento en el espacio circundante. Uno de los fines del entrenamiento es, por consiguiente, permitir a la persona que se mueve alcanzar cada punto de la esfera espacial que rodea su cuer-



po. Se puede hacer que la gente tome conciencia de aquellas áreas del espacio a las que ciertas partes del cuerpo llegan con más facilidad, de acuerdo con su estructura anatómica. Esta conciencia se adquiere mediante la experiencia práctica del movimiento. De este modo, se puede aprender a distinguir las zonas principales de los miembros superiores e inferiores y aquellas relacionadas con el lado izquierdo o derecho del cuerpo.

Estas zonas están interconectadas por gestos que crean trayectorias en el espacio, las que no sólo tienen una forma característica visible sino que en su ejecución exigen un ajuste sensible de la tensión corporal que nace de la relación entre las cambiantes inclinaciones espaciales de la trayectoria y las exigencias del equilibrio. Hay un orden lógico subyacente a las evoluciones de las diferentes formas en el espacio que se puede advertir en escalas. Las escalas son series graduadas de movimientos que atraviesan el espacio en un orden especial de tensiones niveladoras de acuerdo con un esquema específico de relaciones de las inclinaciones espaciales. El estudiante del movimiento debe conocer las leyes de la armonía del movimiento en el espacio.

La danza moderna se basa en la amplia gama de movimientos cotidianos del hombre contemporáneo, y el mejor modo de dar al maestro un fundamento metódico sobre el cual edificar los detalles de su enseñanza debe irse desarrollando a lo largo de muchos años. Se ha demostrado que la mejor herramienta para el maestro de la forma contemporánea de danza no son las series de ejercicios estandarizados, sino los temas básicos de movimiento y sus combinaciones y variaciones.

La idea directriz es que el maestro debe encontrar su propia manera de estimular el movimiento, y posteriormente la danza, en sus alumnos, eligiendo entre una colección de temas de movimientos básicos aquellas variantes adecuadas a la etapa y al estado de desarrollo reales de un alumno o de la mayoría de la clase. La colección se forma paralela a una escala de creciente complejidad que corresponde aproximadamente al desarrollo de un niño desde la etapa de la primera infancia hasta los grupos de más edad.

Cada uno de los temas de movimiento básicos representa

una idea de movimiento que corresponde a una etapa en el despliegue progresivo de la sensación de movimiento en el niño en crecimiento, y en etapas posteriores al desarrollo de su comprensión mental de los principios implicados.

Cada tema de movimiento básico contiene muchas variaciones posibles. Algunos temas o sus variaciones pueden combinarse entre sí; otros pueden unirse mediante transmucciones en sus detalles. Las ideas de movimiento contenidas en un tema no necesitan ser totalmente comprendidas por el alumno antes de iniciar otro. Las ideas de movimiento se pueden desarrollar en forma paralela, y algunos maestros podrán encontrar en temas relativamente avanzados detalles que pueden utilizar como incentivo en etapas en cierto modo tempranas de la enseñanza de la danza. Por otra parte, los temas de movimiento más elementales mantienen su valor hasta para los grupos de mayor edad. Se pueden aplicar provechosamente en cualquiera de las etapas posteriores. Los adultos realizan formas primitivas de juego con tanto placer como los niños pequeños cuando se les presentan los temas con el espíritu correcto y en el momento adecuado.

Los 16 temas básicos de movimiento descritos en este capítulo pueden dividirse en temas elementales (1 a 8) apropiados para niños menores de 11 años, y temas avanzados (9 a 16) correspondientes a las necesidades de los niños mayores de 11 años.

Los ejemplos prácticos provenientes de la historia de esta actividad y la información obtenida gracias al estudio del movimiento, que ponen de manifiesto la asociación del movimiento de la danza con las diferentes ocupaciones del hombre, pueden transmitir a los adolescentes la apreciación de este arte como un factor importante de la vida.

Los temas básicos de movimiento y sus variantes pueden servir de material para el desarrollo de estudios de movimiento y danzas de valor educativo.

El término medio de los maestros de danza se contentará con el desarrollo de estudios de movimiento coherentes más prolongados, sin ambicionar convertirse en compositor de danzas, que es una profesión artística independiente. Los niños deben inventar sus danzas con libertad, como una acti-

vidad creativa muy similar a la que fomenta la enseñanza del arte moderno.

## TEMAS DE MOVIMIENTO ELEMENTALES

### 1. Temas relacionados con la conciencia del cuerpo

El bebé juega con los brazos, con las piernas y con los dedos de las manos y de los pies. Al niño en crecimiento puede hacerse tomar conciencia de la posibilidad de usar jugando los hombros, los codos, las muñecas, los dedos, las caderas, las rodillas, los talones, los dedos de los pies, la cabeza, el pecho, la espalda o cualquier otra parte del cuerpo para moverse y bailar.

### 2. Temas relacionados con la conciencia del peso y del tiempo

Se puede hacer que el niño en crecimiento tenga conciencia de que el movimiento de cualquier parte del cuerpo (véase el tema 1) puede ser sostenido o súbito, vigoroso o leve.

### 3. Temas relacionados con la conciencia del espacio

Se puede hacer que el niño en crecimiento advierta la diferencia entre los movimientos amplios y estrechos. Aparte de la extensión de cualquier parte del cuerpo en el espacio o de su aproximación al centro del cuerpo, la conciencia de la habitación en la que el cuerpo se mueve, con su piso, sus paredes y su techo, es un tema útil para el desarrollo del sentido del espacio y sus direcciones fundamentales.

### 4. Temas relacionados con la conciencia del flujo del peso corporal en el espacio y el tiempo

La continuidad de movimiento en línea recta así como en trayectos tortuosos y serpenteantes con diferentes velocidades y en varios ritmos, marcados batiendo palmas, cantando o tocando tambores, lleva del simple juego al juego con formas.

La plasticidad del cuerpo, que es su forma escultural, se

puede percibir en las diferentes posiciones en las que se detiene el flujo de movimiento. Una forma simple y atractiva para los pequeños es "jugar a las estatuas".

### 5. Temas relacionados con la adaptación a compañeros

La "estatua" solitaria puede cambiar de posición en respuesta a otra "estatua" representada por un compañero.

Se puede brindar estímulo enseñando la diferencia entre estatuas grandes, altas y de gran alcance con otras que asumen posiciones acurrucadas, bajas y encogidas.

Después, las posiciones se pueden extender a secuencias breves de respuesta. Uno de los compañeros se mueve y el otro responde, y así continúa.

Se puede agregar contraste en velocidad (rápido-lento) y en dirección (recta-tortuosa).

La repetición de respuestas breves ejercita la memoria del movimiento como una sensación en el cuerpo.

Cuando los movimientos cambiantes de un líder son seguidos por un grupo, se puede despertar la imaginación del líder y la capacidad de observación y la rapidez de respuesta de los miembros del grupo. Se fortalece así la sensación de pertenencia a un grupo.

### 6. Temas relacionados con el uso instrumental de los miembros del cuerpo

Las manos pueden emplearse como instrumentos, como pinzas, como cucharas, y las piernas se usan primordialmente para la locomoción, esto es, son instrumentos para trasladar el cuerpo de un lugar a otro. Las funciones normales de los miembros, tales como apretar, recoger, los movimientos de dispersión de manos y brazos y los movimientos de caminar, correr, brincar y girar que llevan a cabo los pies y las piernas, pueden alternarse con gestos de juntar, traspalear y esparcir que se realizan con las piernas mientras se balancea sobre diferentes partes del cuerpo y también con gateo, vuelta carnero y carreras en cuatro pies, y otros movimientos en los cuales manos y brazos se usan en parte para la locomoción.

### 7. Temas relacionados con la conciencia de las acciones aisladas

Las acciones básicas de esfuerzo, tales como presionar, arremeter o dar latigazos leves realizadas por diferentes partes del cuerpo pueden ser ejecutadas con posterioridad en varias direcciones espaciales. Cada acción tiene una velocidad típica. La repetición de acciones aisladas probaría así ser un medio para desarrollar la habilidad de producir, por una parte, una serie de descargas súbitas de impulsos de movimiento que se siguen unos a otros con rapidez, y por la otra, una serie de descargas prolongadas que se emprenden en lenta sucesión.

La apreciación de acentos en el ritmo se despierta mediante la repetición de movimientos vigorosos. Los esfuerzos ligeros traen consigo la conciencia de delicados movimientos táctiles sin perder por completo la tensión.

### 8. Temas relacionados con los ritmos ocupacionales

Las primitivas acciones de trabajo despertaban la sensación de transiciones entre esfuerzos. Por ejemplo, al asestrar, cortar, tirar de una cuerda, martillar, atornillar, herrar, segar, cavar o hilvanar, coser, cortar diferentes telas, cepillar, picar, etcétera, hay una relajación antes de que la principal acción vuelva a ser repetida. Tal relajación no es simplemente una desaparición de la energía; contiene un conjunto de elementos de movimiento que momentáneamente ayudan a disipar a los de la acción principal, preparándose así para una repetición eficaz. La conciencia del ritmo del ejercicio se robustece merced a una serie de acciones de trabajo independientes o diferentes que se encuentran intercaladas con las cualidades de transición adecuadas.

Aunque son los brazos y las manos los que conducen estas acciones, se debe tener muy en cuenta la participación de todo el cuerpo, y en especial el cambio de postura, es decir, la transferencia del peso del cuerpo al producir pasos.

### Observaciones sobre los temas elementales 1-8

Los primeros ocho temas básicos de movimiento son adecuados para niños de hasta 11 años.

Los temas están interconectados porque en todos ellos pueden utilizarse todas las partes del cuerpo y todos los contrastes de Peso, Espacio y Tiempo.

Muy de tanto en tanto pueden hacerse juegos de danza con argumento. La experiencia de la imaginación del movimiento y la memoria del movimiento es un estímulo lo suficientemente poderoso como para convertir combinaciones más prolongadas de temas en estudios de movimiento que resultan interesantes y placenteros para los niños.

Las formas simples de los temas avanzados (9-16) se pueden intercalar con las elementales (1-8) entre los niños mayores de este grupo. Los temas elementales, sin embargo, deben seguir siendo el fundamento de toda la enseñanza de la danza en los grupos de menor edad.

## TEMAS DE MOVIMIENTO AVANZADOS

### 9. Temas relacionados con las formas del movimiento

El dibujo o la escritura en el aire de diseños grandes o pequeños se puede estimular aún más escribiendo números o letras (por ejemplo iniciales de nombres) en todas las direcciones de la esfera de movimiento.<sup>1</sup>

El aumento progresivo en el tamaño del diseño deberá cubrir finalmente la mayor extensión posible de la esfera de movimiento; los diseños deberán realizarse lo más fluidamente posible. Se puede utilizar el giro en redondo mientras se escribe en el aire con el fin de aumentar el flujo y la flexibilidad.

Debe experimentarse la diferencia entre los diseños angulares y los curvos; por ejemplo, la diferencia entre un triángulo y un círculo de igual tamaño y realizados en la misma posición.

### 10. Temas relacionados con las combinaciones de las ocho acciones básicas de esfuerzo

Los temas que contienen transiciones entre dos o más ac-

<sup>1</sup> Véase cap. V, pág. 89.

ciones básicas de esfuerzo se pueden deducir de secuencias tales como:

- a) Retorcerse, presionar, deslizarse, flotar, dar latigazos leves.
- b) Retorcerse, flotar, dar latigazos leves, hendir el aire, dar puñetazos.
- c) Retorcerse, hendir el aire, dar latigazos leves, dar toquitos, deslizarse.

Los ocho esfuerzos básicos son: retorcerse, presionar, deslizarse, flotar, dar latigazos leves, hendir el aire, dar puñetazos, dar toquitos. Cada uno de estos esfuerzos contiene tres de los seis elementos del movimiento: firme, ligero, sostenido, súbito, directo, flexible.<sup>2</sup>

Se verá que cada uno de los esfuerzos en las secuencias antes mencionadas se transmuta en el siguiente cambiando sólo un elemento de esfuerzo. Las acciones de esfuerzo en estas secuencias son en principio análogas entre sí.

Pueden encontrarse muchas de estas sucesiones de dos, tres o más acciones básicas de esfuerzo.

Posteriormente se pueden utilizar secuencias de esfuerzos análogos en segundo grado, es decir, conteniendo una variación de dos elementos.

Los esfuerzos contrastantes en los que los tres elementos están cambiados son más difíciles, en verdad casi imposibles, de realizar en una secuencia inmediata sin una concentración profunda.

La serie completa de las ocho acciones básicas de esfuerzo puede realizarse en una secuencia coherente en la que se pueden alternar pares de esfuerzos análogos y contrastantes.

El siguiente es un ejemplo de tal secuencia con una alternación de pares de esfuerzos contrastados y análogos en segundo grado:

Flotar contrasta con dar puñetazos que está relacionado, en segundo grado con deslizarse.

Deslizarse contrasta con hendir el aire que está relacionado en segundo grado con dar toquitos.

<sup>2</sup> Véase R. Laban y F.C. Lawrence. *Effort*, y R. Laban: *Mystery of Movement*.

Dar toquitos contrasta con retorcerse que está relacionado en segundo grado con dar latigazos leves.

Dar latigazos leves contrasta con presionar que está relacionado en segundo grado con flotar. Etcétera.

La realización de la serie se puede reiterar sin interrupción entre las repeticiones.

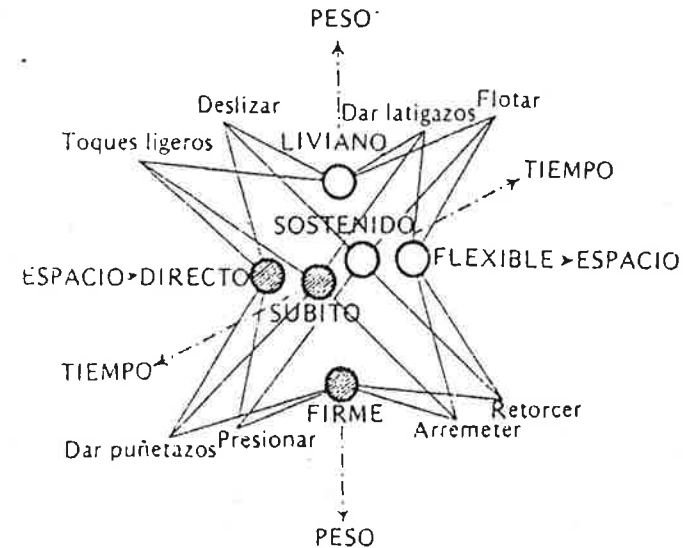


Fig. 1. Los seis elementos de esfuerzo y las ocho acciones básicas de esfuerzo. Los círculos grisados muestran los elementos que luchan en contra, los círculos en blanco muestran los elementos que se entregan al peso, el espacio o el tiempo (véase capítulo IV).

Cada secuencia de acciones básicas de esfuerzo tiene su propio ritmo de acuerdo con los elementos de Tiempo contenidos en los esfuerzos que constituyen la secuencia.

### 11. Temas relacionados con la orientación en el espacio

Se pueden realizar secuencias de movimientos de modo tal que cada uno se dirija hacia un cierto punto en el espacio que rodea al cuerpo y el cambio de un punto a otro sea armónico y fluido, formando diseños definidos; esto quiere decir, con una orientación espacial definida (véase figura 2).

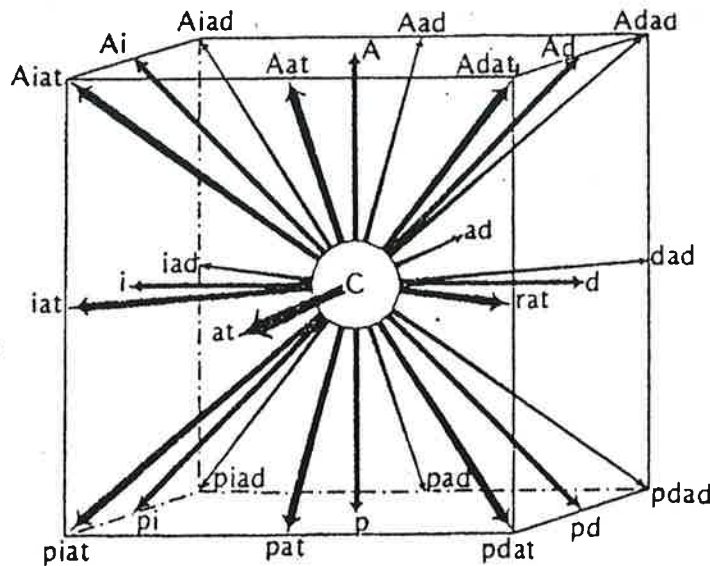


Fig. 2. Orientación espacial

A = alto	Ad = alto derecha	Adad = alto derecha adelante
p = profundo	pat = profundo atrás	piat = profundo izquierda atrás
i = izquierda	iad = izquierda adelante	Aiad = alto izquierda adelante
d = derecha	pd = profundo derecha	pdad = profundo derecha atrás
at = atrás	Aat = alto atrás	Aiat = alto izquierda atrás
ad = adelante	dad = derecha adelante	Adat = alto derecha atrás
c = centro	pi = profundo izquierda	piad = profundo izquierda adelante
	Aad = alto adelante	Adad = alto derecha adelante
	dat = derecha atrás	Aiad = alto izquierda adelante
	Ai = alto izquierda	pdad = profundo derecha adelante
	pad = profundo adelante	Adat = alto derecha atrás
	iat = izquierda atrás	piad = profundo izquierda adelante

(Véase también capítulo V)

Estos diseños se pueden extender sobre todo en el aire que circunda el cuerpo, entonces se los conoce como periféricos, o pueden pasar cerca del centro del cuerpo, y se los denomina centrales. Los diseños más frecuentes combinan ambos movimientos, los centrales y los periféricos.<sup>3</sup>

Se verá que algunos diseños tienen una forma característica que se puede presentar a los grupos de edad más jóvenes como figuras con las que ya están familiarizados.

Por ejemplo, ha resultado provechoso denominar al diseño *pi - Ai - Ad - pd - pi* la "puerta", como ayuda para la memoria. (El significado de las abreviaturas se explica en la figura 2.)

De igual manera se podría llamar al diseño:

*iat - iad - dad - dat - iat* la "mesa",

o al diseño:

*pat - Aat - Aad - pad - pat* la "rueda".

Muchos diseños mostrarán una forma de zigzag o, cuando las esquinas estén redondeadas, de círculo, de espiral u otras formas conocidas.

La realización de todo tipo de figuras o diseños debe automatizarse de tal forma que sean concebidas en la mente y sentidas en el cuerpo como una frase global de movimiento y no como un compuesto de líneas. Un valioso medio para lograrlo es redondear las esquinas de forma tal que el movimiento no se detenga en los puntos de orientación. En otros casos, y en especial al comenzar a usar temas de orientación, estas detenciones son instructivas. Es útil introducir cambios de frente —giros de todas clases, vueltas carnero, etcétera— al seguir direcciones que llevan hacia atrás. Pero las direcciones y las figuras situadas detrás de la espalda se pueden también realizar sin cambiar el frente. La flexibilidad de la columna vertebral se acrecienta en virtud de las inclinaciones y

<sup>3</sup> En esa etapa de desarrollo en la que es conveniente escribir en el aire números y letras como tema para tener conciencia de la figura, es ventajoso facilitar la transición de las formas libres a los temas de orientación espacial, dándoles nombre a las figuras regulares en lugar de agobiar la mente del niño con los nombres de puntos y direcciones.

Vertical

Horizontal

Sagittal

contorsiones necesarias para llevar a cabo tales movimientos.<sup>4</sup>

Todas las figuras y los diseños regulares se pueden realizar de dos maneras, es decir que el orden de sus puntos puede ser invertido, comenzando por el final y desandando el camino hasta llegar al punto de partida.

## 12. Temas relacionados con las figuras y los esfuerzos usando diferentes partes del cuerpo

Toda figura o diseño regular puede realizarse junto con cualquier esfuerzo o puede contener cualquier sucesión de esfuerzos. Ciertas formas o diseños combinarán, sin embargo, mejor con ciertos esfuerzos o sucesiones de esfuerzos que con otros.

Cualquier forma o diseño regular puede contener uno o más esfuerzos. Por ejemplo, el diseño  $pi - Ai - Ad - pd$  (o el inverso  $pd - Ad - Ai - pi$ )<sup>5</sup> se puede realizar con un movimiento de presión continuo o con cualquier otro esfuerzo, en su totalidad o en algunos de los tramos de la figura.

Es difícil realizar algunos movimientos en aquellas direcciones en que las partes del cuerpo no se extienden de modo habitual, digamos, presionar con el pie en alto hacia adelante o con las palmas por detrás de la espalda.

Las acciones de esfuerzo se realizan con mayor naturalidad en algunas de las zonas contiguas al cuerpo. Cualquiera se volverá hacia un objeto sobre el que desea ejercer presión

<sup>4</sup> Los temas de orientación espacial pueden realizarse, como las figuras libres (Tema 9), en extensión breve, mediana y amplia. La persona en movimiento puede detenerse en cualquier punto del camino desde el centro hasta el punto más distante que pueda alcanzar. Existen, por ejemplo, muchos puntos *Aad*, distribuidos a lo largo de la línea *c* a *Aad*. La distinción entre un *Aad* estrecho (a nivel con los hombros), un *Aad* a media distancia (a nivel con la frente) y un *Aad* amplio (llegando lo más lejos posible), bastará para los fines del aprendizaje.

El ritmo de los movimientos a lo largo de los diseños de orientación se puede elegir como uno quiera, pero es aconsejable empezar con intervalos regulares de tiempo; cada intervalo de espacio tiene la misma duración de tiempo.

<sup>5</sup> Véanse los puntos alrededor del cuerpo en la figura 2.

con la mano; en este sentido, la región de la esfera de movimiento en la que se ejerce una presión con mayor facilidad es *ad*, y todas sus combinaciones *dad*, *Aad*, *iad*, *pad*, etcétera. Debe observarse, sin embargo, que es más fácil presionar con la palma de la mano derecha en dirección *iad* que en dirección *dad*, y a la inversa si se usa la palma izquierda.

Es más fácil con cualquiera de ambos brazos presionar hacia *pad* que hacia *Aad*. En lugar del brazo se puede utilizar cualquier otra parte del cuerpo —digamos el hombro, el codo, la cadera o la rodilla— y su presión ejercida en direcciones diferentes mostrará varios grados de aflojamiento.

La realización natural de ciertos esfuerzos en direcciones definidas o a lo largo de tramos de figuras libres o diseños regulares produce un movimiento armonioso. Los movimientos grotescos hacen que el cuerpo asuma posiciones retorcidas al estirarse en una dirección inconvenientemente situada y con un esfuerzo inadecuado. Otros esfuerzos ejercidos en la misma dirección relativamente inconveniente por la misma parte del cuerpo podrían ser menos inarmónicos.

No se debe excluir del programa de estudios de danza la experimentación de combinaciones menos sencillas de direcciones, figuras y esfuerzos como se ha hecho en muchas de las formas de danza tradicional donde el principal ideal era la gracia y la belleza del porte corporal.

Es posible describir figuras o diseños regulares con cualquier parte del cuerpo; se puede trazar un diseño completo con un hombro, con un codo o una rodilla, etcétera, o se puede modelar la primera parte de un diseño con el codo, después de lo cual el hombro asumirá el liderazgo y una tercera porción del diseño podrá ser trazada por la mano, comenzando con las puntas de los dedos.

Las combinaciones son casi ilimitadas; como hemos visto otros miembros, aparte del que inició el movimiento, pueden asumir el liderazgo en una de las etapas del diseño, y es así posible que después de que las puntas de los dedos hayan asumido la conducción, una de las rodillas continúe el diseño y pueda seguir un paso.

En la vida diaria podemos observar la vinculación de casi todas las partes del cuerpo entre sí en la realización de los diseños dictados por nuestro trabajo. Esta vinculación puede

producirse no sólo consecutiva sino también simultáneamente. Más de una parte del cuerpo puede participar al mismo tiempo en la creación de la forma y la expresión de esfuerzo del movimiento.

Al estar parados sobre una pierna, la otra y los dos brazos, la cabeza y el tronco están en libertad de cambiar de posición en una variedad de formas. Las variaciones dependen de las figuras, esfuerzos y partes del cuerpo que se combinan o se siguen en la acción.

### 13. Temas relacionados con la elevación desde el suelo

Se considera que de todas las actividades corporales las cabriolas, los brincos y los saltos son las acciones más características de la danza, porque a menudo constituyen su contenido principal.

A la suspensión del cuerpo en el aire le sigue una caída sobre una o ambas piernas. La postura transitoria ayuda a obtener el impulso elástico que se necesita para el próximo brinco a través del aire. En la vida diaria podemos saltar sobre un obstáculo, pero ésta sigue siendo una acción aislada. En la danza, sin embargo, el estado de suspensión puede repetirse continuamente como tema principal.

Mientras en los pasos comunes que se dan al caminar sólo una pierna se dirige hacia una dirección definida en el espacio, en tanto que la otra está ligada con el pie al piso, en los temas de elevación desde el suelo ambas piernas y ambos pies tienden juntos hacia una, o por separado hacia dos direcciones. La idea básica de este tema de movimiento está, por lo tanto, relacionada con el movimiento direccional de las piernas combinado con los esfuerzos correspondientes en las partes inferiores del cuerpo. Rara vez las direcciones de las piernas son otras que: *p, pl, pd, pat, pad, ad, at, i, d, iad, dad, lat, dat*. Las direcciones altas pueden intentarse o procurarse su aproximación de modo casi excepcional en los puntapiés y los saltos acrobáticos.

Los esfuerzos que se sienten en las piernas impulsan con fuerza y elasticidad en el momento anterior a la elevación desde el suelo, pero se puede usar también una amplia gama de esfuerzos, como golpes, arremetidas, flotaciones, toques ligeros y de hecho cualquier otro esfuerzo imaginable.

La parte superior del cuerpo o bien no realiza relativamente esfuerzo alguno, sin seguir otra dirección que la del salto, o bien realiza figuras o diseños propios. En realidad es posible realizar cualquiera de los movimientos antes mencionados con todas sus combinaciones de figuras y esfuerzos mientras se vuela por el aire, aunque los movimientos más complejos habrán de ser relativamente breves en extensión y de corta duración. Los brincos con giros de todo tipo aumentan la fluidez del movimiento.

El contraste entre los movimientos realizados al arrodillarse, sentarse o acostarse en el suelo y los movimientos de vuelo por el aire acentúa la intensidad de la elevación.

### 14. Temas relacionados con el despertar de la sensación de grupo.

Multitudes de bailarines sin una formación de grupo definida pueden desplazarse como un solo cuerpo. Al comienzo lo percibirán con mayor fuerza al levantarse o sumergirse en conjunto, o al precipitarse de manera mancomunada, arremolinándose alrededor de un grupo central y en evoluciones parecidas.

El contraste consiste en los movimientos individuales realizados en una multitud. El mismo esfuerzo puede ser realizado por los individuos, pero moviéndose cada uno en direcciones de su elección. Los diferentes esfuerzos que cada uno realiza por elección propia en distintas direcciones o según figuras elegidas personalmente conducen a agrupamientos que se deben mantener durante un breve tiempo en una posición definida. La repetición exacta de esas improvisaciones grupales enriquece la imaginación y robustece la memoria del movimiento.

La observación de un grupo por otro es útil para el desarrollo de la sensación de plasticidad en el movimiento grupal y para el discernimiento consciente de la coordinación del grupo.

Un grupo de bailarines puede responder a los movimientos de otro grupo. La repetición de esos movimientos opuestos, mientras se mantengan las proporciones espaciales y las distancias exactas entre los individuos, favorece la adapta-

ción sensitiva a los movimientos de los demás y constituye una excelente preparación para la realización de danzas con sensibilidad grupal.

#### 15. Temas relacionados con las formaciones grupales

Las formaciones grupales más sencillas —fila y círculo— pueden sufrir variaciones. Una fila puede alargarse o acortarse, toda vez que las distancias entre los individuos aumenten o disminuyan. Al principio los individuos deberán realizar todos juntos los mismos movimientos, salvo los pasos que deberán diferir en extensión y número cuando lleven a los cambios de una formación.

Una fila puede encogerse en uno de sus extremos o en el centro. De la misma manera puede crecer desde un extremo hasta el otro o desde el centro hacia ambos extremos.

El encogimiento o la ampliación de un círculo puede efectuarse alrededor del centro o hacia un punto en su interior.

Los movimientos y los ritmos que producen o acompañan los cambios, tienen una variedad casi infinita.

Una fila puede correr en línea recta o curva o convertirse en un círculo, de igual manera que un círculo puede abrirse para formar una fila.

Los diseños angulares en el suelo se pueden introducir como variante. Cualquier formación que se desee puede lograrse mediante un conjunto preciso de pasos y movimientos realizados con diferentes esfuerzos.

Los grupos pueden moverse en diferentes niveles, algunos sentados, otros arrodillados, otros parados. Los agrupamientos pueden ser simétricos o asimétricos.

El trabajo en masa o de formaciones puede alternarse en danzas y estudios de movimiento más complejos.

#### 16. Temas relacionados con las cualidades expresivas o modos de los movimientos

Así como las letras del alfabeto forman palabras y las palabras se disponen en oraciones, los elementos simples del movimiento se integran en otros más complejos y finalmente en frases de danza.

El significado de los componentes de los movimientos no es convencional como sucede con las palabras y las secuencias idiomáticas. Sin embargo, se puede entender el sentido de las frases de movimiento como la expresión de modos de acción definidos. No se ha de tener duda alguna sobre qué es lo que pueden expresar en realidad la danza o el movimiento.

Este problema ha sido cuidadosamente analizado en la investigación de la danza moderna, y se ha descubierto que es erróneo considerarla sólo como el lenguaje de la emoción. Es más bien un lenguaje de acción en el que las diferentes intenciones y los esfuerzos corporales y mentales del hombre se disponen en un orden coherente.

Podemos reconocer en la danza una cooperación organizada de nuestras facultades mentales, emocionales y físicas que da por resultado acciones cuya experiencia es de fundamental importancia para el desarrollo de la personalidad infantil. El niño ejercita la cooperación de estas facultades desde el momento de su nacimiento, primero de manera inconsciente y después, hasta cierto punto, conscientemente. Se puede entender a la danza como un intento de integrar las reglas de la coordinación fluida del funcionamiento corporal y mental por medio de la experiencia práctica de las diversas combinaciones de sus componentes.

Al realizar una acción definida el bailarín no siempre tiene conciencia de la combinación de esfuerzos que dan origen a ese modo. La intuición de modos de acción simples se fortalece con la repetición de un esfuerzo simple. Los modos de acción más complejos son el resultado de secuencias combinadas o de diferentes esfuerzos. La repetición de cada secuencia refuerza la apreciación del modo que contiene.

El orden en la multiplicidad de los movimientos y su asimilación como un todo es algo placentero, pero se caracteriza también por grados variables de claridad y perfección.

Los movimientos de la danza se explican mejor como combinaciones de elementos de movimiento que dan por resultado modos de acción. La traducción en palabras es posible cuando el resultado de un esfuerzo se reconoce como una acción de contenido, digamos, dramático. En otros casos la versión en palabras es menos fácil, porque nos faltan



términos para describir las complejas figuras y ritmos de movimientos resultantes de la ejecución consecutiva de varios esfuerzos. En estos casos, la traducción en palabras sería demasiado engorrosa y es mejor reemplazarla por términos técnicos especiales.

Los modos o expresiones de movimientos tienen una doble fuente. Se comprenderá fácilmente que un cuerpo y un brazo extendidos hacia lo alto y hacia lo ancho tienen una expresión diferente de la de un cuerpo acuclillado sobre el piso. Sería erróneo, sin embargo, hablar de modos definidos expresados por posiciones, puesto que el bailarín puede moverse en cualquier posición de maneras muy distintas. Supongamos que alcanza una posición sumamente extendida en un momento dado con un movimiento de flotación suave y otra vez con una arremetida enérgica; es evidente que el modo de movimiento será distinto en cada uno de estos dos ejemplos. La expresión de un movimiento depende, por consiguiente, de numerosos factores: ubicación espacial, incluyendo forma, y contenido dinámico, incluyendo esfuerzo.

Todos somos capaces de imaginar y sentir el modo de un movimiento sostenido en comparación con el modo expresado en un movimiento súbito. Lo que podría no llegar a considerarse en un primer momento es el matiz adicional que la dirección o la forma del movimiento le confieren a su modo.

Se perciben evidentes contrastes de modo en los elementos de esfuerzo:

- o firme o liviano
- o directo o flexible
- o súbito o sostenido
- o dirigido o libre

Aplicando esta clasificación a las acciones básicas de esfuerzo, se podrá comprender que el "deslizamiento" incorpora los modos de sustentación, liviandad y dirección, o que la "arremetida" incluye los modos de velocidad, fuerza y dirección, y así sucesivamente.

Los modos, sin embargo, no sólo se acumulan en componentes del esfuerzo como, por ejemplo, en las acciones básicas de esfuerzo. Unos a continuación de los otros en secuen-

cias de movimiento, los esfuerzos consecutivos formarán una especie de melodía o de secuencia semejante a una oración, cuyo modo colectivo es parte importante de la experiencia de movimiento.

Parece que los modos reciben la influencia profunda de la diferencia de las mezclas de elementos de esfuerzo, en las que las actitudes de lucha e indulgencia hacia el Peso, el Espacio y el Tiempo se equilibran en mayor o menor grado.

El modo de flotar, en el que todos los elementos provienen de una actitud "indulgente", se diferencia fundamentalmente del modo de arremeter en el cual todos los elementos provienen de una actitud de "lucha".

Por otra parte, el modo de dar toques ligeros, a pesar de su ligereza, se diferencia en lo esencial del modo de flotar, porque esos toquecitos contienen dos elementos de "lucha" y sólo un elemento resultante de una actitud "indulgente".

Aunque esto pueda parecer complicado, es un hecho muy simple que, por supuesto, es menos fácil explicar en palabras o nombres tan claros como los atribuidos desde tiempo inmemorial a, digamos por caso, las mezclas de colores. Sólo unas pocas mezclas de esfuerzos tienen nombre —sólo las acciones básicas de esfuerzo y sus modos son bastante evidentes para todos—.

Cada vez que se quiera entender de manera más plena la experiencia del bailarín al actuar con ritmos de esfuerzo y la impresión del espectador al gozarlos se deben tomar en consideración los modos del movimiento. El maestro de danza ha de conocerlos, porque la nueva técnica de la danza está formada por mutaciones o cambios de esfuerzos en el flujo del movimiento, que son los portadores de los modos de movimiento.

La figura de un movimiento y la parte del cuerpo que la realiza no cambian el modo fundamental contenido en el esfuerzo, pero la ubicación espacial del movimiento puede conferir al modo un matiz adicional.

Los modos de movimiento están incluidos en la caracterización de los personajes representados por el actor sobre un escenario, para la que se utilizan ciertas figuras y ritmos de movimiento. Al observarlos, especialmente desde el punto de vista del esfuerzo, se notará que una persona que, diga-

mos, acompaña las palabras con movimientos de toque ligeros diferirá de manera notable de otra que por lo general utiliza movimientos de retorcimiento. Una discusión con esfuerzos entre dos personas que bailan juntas —una usando en gran parte toques ligeros y la otra retorcimientos— brindará una divertida introducción al empleo de los modos de movimiento.

Cualquier discusión entre dos personas que utilizan dos esfuerzos básicos diferentes ofrecerá la oportunidad de discernir nuevos matices de los modos de movimiento. Los estudios de movimiento de este tipo enfocan la expresión dramática, pero también ayudan a esclarecer un sector importante del estudio de la danza. No importa si el tema de la discusión es una pelea, una aproximación amorosa o una insignificante charla social; el contraste entre los caracteres, cada uno con una integración de esfuerzo diferente, sigue igual. Los matices agregados al modo por las diferentes figuras, ritmos y ubicaciones corporales de los movimientos están relacionados con la historia y con las emociones que despiertan los distintos acontecimientos.

Los temas que tienen vinculación con las cualidades expresivas de los modos de movimiento cubren un enorme campo y pueden brindar oportunidad a un número casi ilimitado de variaciones. El estudio de tales temas permite apreciar la conexión entre la estructura de las sucesiones de movimiento y las características personales de un individuo.

Para el maestro de danza, sin embargo, el factor importante es que los niños mayores del grupo de más edad sientan el impulso de explorar sus modos propios y los de los demás. Puede ofrecerse una importante ayuda a estos niños cuando la enseñanza de la danza en estos años críticos se adapta al fin de despejar las fuentes de situaciones y hábitos irritantes haciéndolos así menos importantes y peligrosos.

#### Observaciones sobre los temas avanzados 9-16

A lo largo de todo el período de enseñanza metódica de la danza, desde los grupos de menor edad hasta aquellos que están por dejar la escuela, deben incluirse ejercicios o secuencias de danzas dirigidos al cuerpo, a la sensibilidad y a

la comprensión de los modos. Pero el énfasis que se pone sobre una y otra de estas formas típicas de la danza debe variar de acuerdo con el desarrollo y las necesidades del momento de la mayoría de los alumnos de una clase.

Se puede lograr el éxito final de una vida de esfuerzo bien desarrollada y bien ordenada, para lo cual ya el bebé comienza a esforzarse, y el alumno que deja la escuela puede haber adquirido ese aplomo de la personalidad que tan a menudo falta hoy a causa del desarrollo desproporcionado de las facultades intelectuales, contrastado solamente con una impetuosidad rudimentaria de movimiento o con una rigidez y una falta de naturalidad exageradas.

Los temas avanzados son adecuados para los grupos que incluyen desde los preadolescentes hasta los que están por dejar la escuela. Es evidente que se pueden encontrar variaciones más simples de todos estos temas, apropiadas para los grupos de menor edad, en tanto que las variaciones más complejas deberán reservarse para los mayores. Pero, como se ha dicho muchas veces, no se pueden trazar límites exactos.

El desarrollo de las variaciones y su aplicación en el lugar adecuado y en el momento exacto constituye una de las tareas fundamentales del maestro de danza.

Las representaciones de danza de los grupos de mayor edad se aproximarán cada vez más a lo que estamos acostumbrados a considerar como composiciones de danza. Se debe mencionar aquí que las diversas formas de la composición de danzas, que abarcan desde el drama de movimiento hasta las danzas grupales más líricas, son múltiples porque:

- a) La idea de movimiento incorporada a la composición puede ser simple o compuesta.
- b) Los detalles técnicos de los movimientos, figuras y esfuerzos utilizados en una composición pueden ser complejos o simples.

El drama de movimiento puede ser una historia de contenido trágico o cómico, pero el conflicto y la solución del contraste de movimientos son en sí mismos un asunto dramático que no necesita de la excusa de una trama, que pueda construirse en torno de ellos.

De la misma manera, el lirismo en la danza no es una descripción de fenómenos de la naturaleza o de los sentimientos, sino una representación de sucesiones de movimientos en las que los contrastes dramáticamente opuestos y su solución se repliegan hacia el trasfondo.

Es dudoso que el maestro de danza promedio sea capaz de componer danzas elaboradas sin haber estudiado a conciencia el lenguaje del movimiento. Además, es de desear que los niños de mayor edad inventen por sí mismos sus propias danzas.

La danza, tomada como parte de la educación artística en la escuela, no puede ignorar la actividad creativa del alumno en este arte fundamental. Por consiguiente, tal vez sea útil agregar algo más sobre las danzas de los niños de más edad y los adolescentes. Tales ítems han sido sólo ligeramente esbozados en todos los temas avanzados de movimiento. Sin embargo, el contenido de muchos temas o de algunas de sus variaciones constituye una base sólida para danzas más elaboradas.

Los juegos dinámicos en los que se combinan los movimientos grupales e individuales de precipitación y contención se diferencian de los juegos de formación en los que prevalecen los remolinos y las olas de movimiento o las formas rectilíneas.

La repetición rítmica de las ideas de movimientos contenidas en los temas es la forma más simple de composición de danzas, que puede consistir en elementos predominantemente dinámicos o formativos. Las variaciones de un tema se pueden eslabonar en danzas y así también las mutaciones en diferentes clases de temas.

Para todo esto no se requiere inspiración dramática o musical de un texto o, disposición hacia la música. El acompañamiento de las secuencias de movimientos seleccionados puede obtenerse por medio de canciones sin palabras o de percusión, ejecutadas ambas por un grupo especial de los niños y algunas veces por los propios niños que danzan. El resultado no serán notables obras de arte o producciones ejemplares, pero sea cual fuere la danza deberá ejecutarse con una plena participación interna y con claridad de formas. El estímulo creativo y la conciencia de la influencia li-

beradora y vivificante del movimiento de la danza es todo lo que se desea.

El arte del movimiento es el medio mejor y más sencillo de alentar el cultivo de la afición y el buen gusto artísticos. No obstante, las danzas jamás deben originarse en el deseo de crear notables obras de arte. De ocurrir alguna vez tal milagro, todos estaremos complacidos, pero en las escuelas no debemos intentar producir un éxito exterior por intermedio de realizaciones eficaces.

## Capítulo IV

### RUDIMENTOS DE UNA TECNICA LIBRE DE LA DANZA

#### VALOR DE LOS EXPERIMENTOS DE ESFUERZO

El propósito de la siguiente serie de experimentos de esfuerzo es introducir al maestro en la sensación corporal del movimiento tal como se lo practica en la danza educativa moderna. El desarrollo sistemático de la capacidad de esfuerzo del maestro es algo bastante diferente de su método de enseñar a los niños. En nuestra opinión este último debe consistir en una adaptación libre de los temas básicos de movimiento antes mencionados a las progresivas necesidades de su clase. La recopilación de experimentos en este capítulo servirá sobre todo a la experiencia personal de movimiento del maestro que, por supuesto, implica su realización corporal, relacionada con la asimilación mental de las reglas subyacentes de coordinación de esfuerzo.

Estos experimentos no intentan cubrir la totalidad de la nueva técnica de la danza, ni pueden ser otra cosa que una guía y un acicate para los interesados en el tema. La esencia de esta forma contemporánea del movimiento de la danza es que cada individuo tiene una esfera en la que desarrolla su propio enfoque y utiliza su propia interpretación.

El estudio de las acciones básicas de esfuerzo es fundamental tanto para el maestro como para el estudiante a fin de desarrollar la utilización armoniosa y equilibrada de estas acciones en la vida diaria así como en el arte de la danza. Es sencillo observar que mucha gente tiende a exagerar la importancia de ciertas acciones, lo que afecta la naturalidad y la destreza de sus movimientos; a su vez se descuidan otras

acciones o se las emplea tan poco que se restringe la gama natural de expresión de esfuerzos.

Este equilibrio de esfuerzos alterado, que tiene un efecto perjudicial sobre la eficiencia y el bienestar individual y colectivo, está mucho más generalizado de lo que se cree. Sólo puede corregirlo una persona que haya experimentado la gama total de la capacidad de esfuerzo humana y que tenga un conocimiento suficiente de la coordinación natural de los diferentes esfuerzos entre sí.

Las acciones básicas de esfuerzo están también presentes en cualquier forma de expresión mental o intelectual, y la proyección externa de un esfuerzo puede revelar un estado mental. Algunas personas quizá no hayan experimentado nunca, ni corporal ni mentalmente, algunos de los esfuerzos aquí descritos, y será beneficioso para ellas ampliar su entendimiento y la apreciación de una gama más amplia de movimientos junto con la sensibilidad y la comprensión de la acción humana que tales movimientos estimulan.

#### Esfuerzo, relajación, descanso

El estudio de las acciones humanas y de los esfuerzos que subyacen a ellas proviene del estudio de la relación entre el esfuerzo y la relajación, y del rol que estos dos importantes aspectos de la actividad desempeñan en la eficiencia, en la economía de energía y en el flujo de movimiento.

Muy a menudo se asocia la relajación sólo con el reposo; es decir, con la cesación del movimiento después del agotamiento. La danza moderna ha señalado desde sus albores la importancia del movimiento de balanceo, en el que una fase relativamente relajada se combina con otra relativamente tensa. Los esfuerzos para conseguir ligereza y flotabilidad se realizan en un intercambio rítmico con los esfuerzos de fuerza y peso. Sin embargo, pronto se descubrió que el ritmo temporal de un movimiento y la figura de su trayectoria en el espacio son tan importantes para la proporción correcta entre el ejercicio y la relajación como lo son entre los grados cambiantes de la fuerza de ese mismo movimiento.

Tan pronto como se entendió que la relajación puede ser activa y consistir en movimiento se hizo evidente que entra-

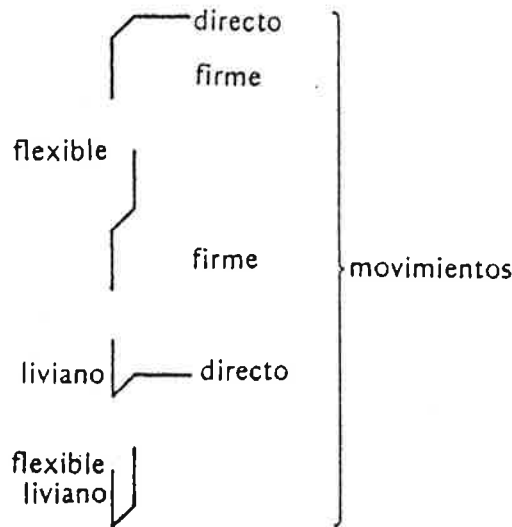
ña, como cualquier otro movimiento, esfuerzo. La antítesis entre esfuerzo y relajación ha perdido así su significado distintivo.

Se puede considerar que el descanso carece relativamente de esfuerzo, no así la relajación. Los matices más sutiles del esfuerzo, una vez reconocidos, muestran ciertas coordinaciones que se hacen visibles en su proyección externa en movimiento. Estas coordinaciones son esenciales en la técnica libre de la danza. Se las puede percibir en forma experimental si se las produce y percibe voluntaria y conscientemente.

La distinción consciente entre los matices de esfuerzos y acciones se puede intensificar registrándolos con la ayuda de gráficas apropiadas. Los símbolos utilizados para la representación gráfica de las acciones básicas de esfuerzo en la notación industrial se pueden sumar a la descripción de los experimentos de esfuerzo.<sup>1</sup>

#### Movimientos y acciones de esfuerzo

Se pueden discernir con claridad cuatro tipos principales de movimiento:



<sup>1</sup> Los lectores interesados en los principios sobre los que se basan las gráficas pueden consultar el libro *Effort*, de R. Laban y F.C. Lawrence, publicado por Macdonald & Evans. Por más detalles véase R. Laban: *The Mastery of Movement*.


Cada uno de estos movimientos puede tener dos valores temporales característicos: *sostenido* o *súbito*.

El tipo sostenido se registra con una línea corta en el ángulo inferior izquierdo de la gráfica, en tanto que el tipo súbito se muestra con una línea corta en el ángulo inferior derecho.

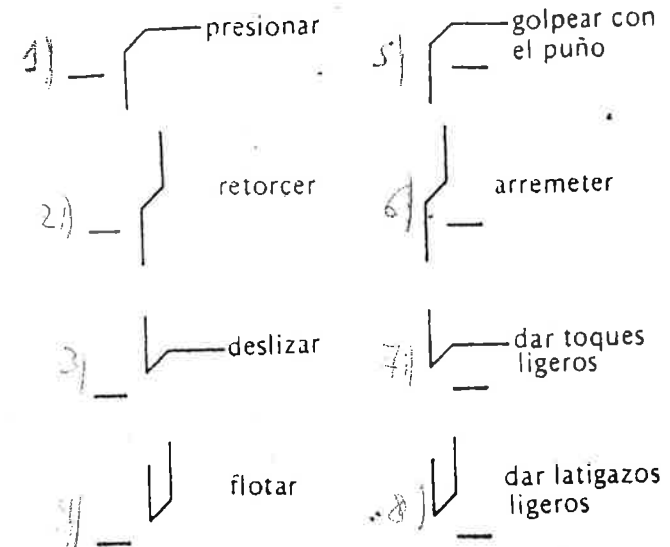
El signo de esfuerzo, un trazo oblicuo y corto /, se ubica en el centro de la gráfica.

Los siguientes son los signos de los valores temporales:

  
sostenido

  
súbito

sumados a los cuatro signos de los principales movimientos constituyen la gráfica de las ocho acciones básicas de esfuerzo:



La mejor manera de "percibir la sensación" de las acciones básicas de esfuerzo es realizar todas sus variaciones tal como se las describe en la siguiente serie de experimentos de esfuerzos, pero primero deberá hacerse mención de los dos valores característicos del flujo.

### La experiencia del flujo de movimiento

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

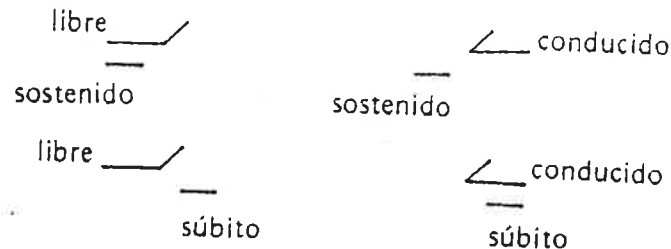
En una acción en la que es difícil detener el movimiento de manera súbita, el flujo está *libre o fluido*.

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

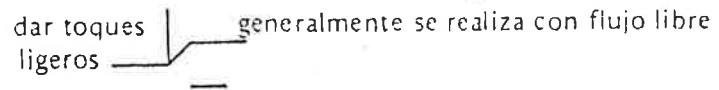
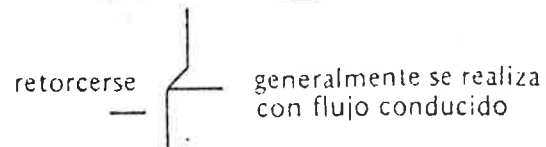
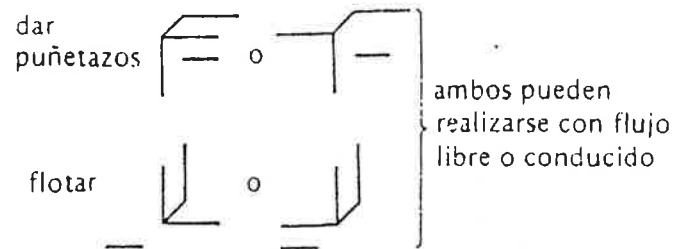
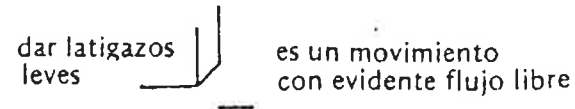
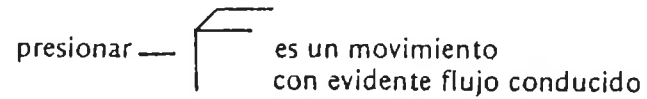
El control de una acción que da por resultado un flujo libre se registra por medio de una línea corta seguida por el trazo oblicuo del esfuerzo, y la que da por resultado un flujo conducido se representa con una línea corta a continuación del trazo oblicuo. Ambas se unen a este trazo en su extremo inferior, de la siguiente manera:



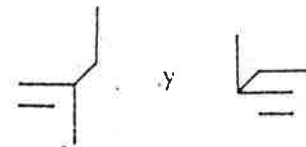
Las siguientes son combinaciones posibles compuestas de fluidez o conducción por una parte y de sustentación o carácter súbito, por la otra:



Deberá observarse que las primeras seis acciones abajo descritas poseen una fluidez diferente:



pero las dos últimas se pueden realizar también con el control opuesto de fluidez.



De las dos acciones básicas de esfuerzo que restan:

hendir el aire — generalmente se realiza con flujo libre, en el que el movimiento va desapareciendo para transformarse en flotar, mientras que

deslizarse — generalmente se realiza con flujo conducido

## OCHO ACCIONES BASICAS DE ESFUERZO

### 1. Presionar

— presionar — es firme, directa, sostenida

Esta acción se puede sentir mejor primero en las palmas de las manos, luego en los brazos, los hombros, el tronco y las piernas.

La presión en las manos se puede aplicar en varias zonas: las más importantes son a través del cuerpo y profunda hacia adelante; pero hay infinitas posibilidades, con cada mano por separado o juntas, de presionar hacia abajo, hacia arriba, a través, hacia los lados, hacia adelante y atrás, extendiéndose en el espacio en todas direcciones.

La presión se puede experimentar también en otras partes del cuerpo, tales como los hombros, el pecho, la espalda, las caderas, las rodillas y los pies, extendiéndose no sólo en el espacio más alejado del cuerpo sino también en dirección a él. Otras variaciones posibles son presionar simultáneamente con las palmas, o con diferentes partes del cuerpo en distin-

tas direcciones, por ejemplo, moviendo las caderas hacia abajo mientras los brazos van hacia adelante, etcétera.

Las piernas pueden ejercer presión sobre el piso mientras soportan o desplazan el peso del cuerpo, o pueden hacer presión en el aire en muchas direcciones diferentes. Estas acciones de presión pueden combinarse con las de las palmas, de los brazos o cualquier otra de las partes superiores del cuerpo. La presión se puede efectuar en distintas posiciones: de pie, arrodillada, sentada o acostada o mientras se camina. Los movimientos de presión pueden servir como transición de una de estas posiciones a otra.

Al apartar con la mano un objeto, su peso proporciona la resistencia a nuestra acción, pero si se elimina el objeto y se realiza la misma presión, otro grupo de músculos entra en juego para proporcionar la resistencia; sin su intervención, nos caeríamos hacia adelante en el intento de apartar un objeto inexistente. Estos grupos musculares antagónicos, como se los denomina, trabajan para producir una fuerte tensión en todo el cuerpo, de manera que aun cuando se presiona especialmente con las palmas de las manos se origina una tensión opuesta en las piernas, el tronco y el cuello, que da una sensación de fuerza controlada.

“Luchar contra” el Peso y el Espacio (esto es, producir una fuerte resistencia y seguir un empuje unidireccional) en combinación con “abandonarse” al Tiempo (es decir, sostener la acción durante un período determinado), que es la esencia de la presión, desarrolla un valioso control del esfuerzo. La continuidad firme y constante de la tensión opuesta produce un tipo especial de fuerza controlada que se diferencia de la que encontramos en cualquier otra acción física.

Se puede considerar que un movimiento es fuerte y firme cuando el esfuerzo imperante es de tensión y no de relajación muscular. Aparte de la de presionar, las acciones fuertes son empujar, retorcerse, arrastrar, golpear con el puño, arremeter, hendir el aire, golpear (fuerte), arrojar, etcétera.

Físicamente, la fuerza o la potencia se ejercen por intermedio del peso, el vapor, el impacto de un cuerpo pesado al

caer, al rodar, etcétera, que se pueden contrarrestar hasta un cierto grado mediante acciones corporales vigorosas.

## 2. Dar latigazos leves

└─┘ dar latigazos leves — es ligera,  
flexible, súbita

Esta acción debe experimentarse primero en las manos con torsiones ligeras y rápidas de la muñeca y los dedos, como si nos estuviésemos golpeando las ropas para sacudir el polvo, y luego se debe repetir en todo el cuerpo, alto, bajo, lejos, cerca, y así sucesivamente.

Estos movimientos se pueden realizar con los hombros, la cabeza y los pies.

La zona más importante en la que se debe ejercitar este movimiento de dar latigazos suaves con las manos se encuentra en el lado abierto y alto hacia atrás. Pero hay muchas otras posibilidades, por ejemplo, hacerlo con cada mano por separado, o con ambas simultáneamente, hacia abajo, hacia arriba, a través, hacia los lados, hacia adelante y atrás, de hecho en todas las direcciones del espacio.

Esta acción debe experimentarse también en otras partes del cuerpo, como los hombros, los codos, las caderas, las rodillas y los pies, no sólo moviéndolos en el espacio lejos del cuerpo, sino también hacia éste. Otras variaciones posibles son dar latigazos suaves y simultáneos con ambas manos pero cada una en una diferente dirección, o con diferentes partes del cuerpo en diversas direcciones, por ejemplo, con una rodilla lateralmente y hacia afuera, mientras el codo del lado opuesto lo realiza hacia atrás en alto y en diagonal, y así sucesivamente.

Se puede realizar este movimiento con un pie en el aire en muchas direcciones, o rozando el suelo, o con ambos pies en el aire durante el salto; también con los pies como en el zapateo.

La acción de dar latigazos suaves se puede realizar en po-

sición de pie, arrodillada, sentada o acostada, o como transición de una posición a otra.

Al dar suaves latigazos con un objeto o con los pies sobre el piso, la superficie del objeto ofrece resistencia a nuestra acción. Al realizar la acción en el aire entra en juego otro conjunto de músculos que provocan una leve reacción flexible en el miembro que se sacude.

La repetición de este movimiento produce otro de aleteo en el que la recurrencia de la conducción de los aleteos establece una continuidad de movimiento. Todo el cuerpo puede participar en las acciones de dar latigazos leves en las que se experimenta la sensación de una intensa ligereza y una flotabilidad relajada.

“Abandonarse al” Peso (es decir, aflojar la tensión muscular y lograr una sensación de ligereza) y al Espacio (es decir, abandonar el tirón unidireccional y rendirse a la sensación de ubicuidad) combinado con “luchar contra” el Tiempo (es decir, acelerar la acción de modo que ocurra en un breve período) es la esencia de este tipo de movimiento. Esta combinación desarrolla un valioso control de esfuerzo y brinda una experiencia completamente diferente de la que se obtiene mediante los simples ejercicios relajadores de sacudidas. La elasticidad de la tensión opuesta, leve y flexible, junto con la reconducción vigorosa produce un tipo especial de ligereza sin trabas diferente de la que se encuentra en cualquier otra acción física.

Se puede considerar que un movimiento es liviano o ingravido cuando prevalece el esfuerzo de relajación muscular como en casi todas las acciones de “roce tenue”, donde el peso del objeto es insignificante —por ejemplo, sacudir el polvo—. Otras acciones de roce tenue, aparte de la de dar latigazos leves, son las de revolver levemente, flotar, mecer, deslizarse, alisar ligeramente, hacer movimientos espasmódicos leves, dar toques ligeros, palmadas, etcétera.

Desde el punto de vista físico, el leve movimiento del aire y el agua, y el revoloteo de una pluma, son ejemplos de movimientos ligeros en los que la presión del peso es insignificante. El rebullir del cuerpo, cuando no se tiene que mover ningún peso externo, puede realizarse de una manera relati-



vamente relajada y originar una sensación de relativa ingravidez.

### 3. Dar puñetazos o arremeter

dar puñetazos o arremeter — es súbita,  
— directa, firme

La acción de dar puñetazos se siente mejor primero en las manos y en los brazos con el puño apretado y arremetiendo con vehemencia y rápidamente en línea recta hacia un blanco. Esta acción se experimenta en las piernas al patear.

Los puñetazos pueden tener todas las direcciones alrededor del cuerpo con un brazo a la vez, acompañados por la acción de arremeter con la pierna del mismo lado o del lado contrario. Se lo debe sentir después en otras partes del cuerpo, como los codos, los hombros, las caderas, las rodillas y la cabeza.

La zona principal en la que es útil ejercitar este movimiento con los brazos se encuentra a través del cuerpo y profundo atrás. Para realizarlo en la zona indicada directamente se necesita una gran concentración de todo el cuerpo. La patada acompañante debe darse primero en el lugar y luego en cualquier dirección deseada.

Las posibilidades de golpear con los puños son infinitas, por ejemplo con un brazo solo o con ambos, hacia abajo, hacia arriba, a través, a los lados, hacia adelante y hacia atrás, moviéndose en todas las direcciones espaciales, no sólo lejos del cuerpo sino también hacia él. Otras variaciones posibles son golpear con los brazos en forma simultánea y en direcciones diferentes; o con distintas partes del cuerpo en varias direcciones —por ejemplo, las caderas hacia los lados— en tanto se empuja hacia arriba con uno o ambos brazos, y así sucesivamente.

Las piernas pueden golpear en el aire en diferentes direc-

ciones o pueden dar las patadas ya mencionadas. Se puede combinar el golpe de las piernas en el aire y en los pasos con el golpe de cualquiera de las partes superiores del cuerpo en cualquier dirección.

La acción de golpear se puede efectuar parado, sentado, arrodillado o acostado y conduce a cualquier cambio de posición.

Si el blanco de un golpe es un objeto real, se encuentra una resistencia natural. Golpear sin tener un objeto como blanco exige una tensión opuesta de los músculos antagonistas. Si este grupo de músculos no coopera, la persona se puede caer o verse lanzada en la dirección del golpe. Esta tensión opuesta se siente en todo el cuerpo, de modo tal que incluso al golpear sólo con el antebrazo y el puño, se siente una sensación de agilidad y fuerza en las piernas, el tronco y el cuello. La postura debe mantenerse firme.

“Luchar contra” el Peso, el Espacio y el Tiempo (sin “abandonarse a” ellos), que es la esencia de este movimiento, desarrolla un valioso control del esfuerzo y produce una experiencia de movimiento completamente diferente de la obtenida mediante la ejecución de ejercicios sencillos de tensión fuerte y rápida. La elasticidad de las tensiones opuestas directas y rápidas produce una clase especial de enérgica premura diferente de la que se encuentra en cualquier otra acción física.

Se puede considerar que un movimiento es rápido cuando el esfuerzo de una función muscular brusca o súbita prevalece en él. Otras acciones rápidas, además de la de golpear con los puños, son las de dar latigazos leves, pegar, hendir el aire, dar toques leves, dar tirones, arremeter, etcétera.

Físicamente, este carácter brusco de un movimiento súbito se encuentra en los estallidos o en el tirón de un resorte al soltarse. Las acciones corporales de rapidez no se pueden prolongar sin perder este carácter. Un golpe con el puño cuando se disminuye su velocidad, se convierte en una presión sostenida.

Las acciones rápidas se pueden repetir a intervalos mayores o menores, pero en sí mismas siempre tendrán una breve duración.

#### 4. Flotar o volar

flotar o volar — es sostenida,  
flexible, ligera

Esta acción se puede sentir con mayor facilidad mientras se atraviesa el aire en un brinco.

También se la puede experimentar en el leve rebullir de un cuerpo en reposo cuando sigue suavemente el movimiento de la respiración, digamos a partir de una posición acostada como si se estuviera despertando.

Los movimientos de flotación se pueden dirigir a varias zonas del espacio, siendo las más importantes el lado abierto y alto adelante, pero hay posibilidades infinitas, por ejemplo con cada brazo por separado, o juntos, hacia abajo, hacia arriba, a través, a los lados, hacia adelante y hacia atrás, moviéndose en todas las direcciones del espacio.

También se puede experimentar la flotación en otras partes del cuerpo, como los hombros, los codos, el pecho, la cabeza, las caderas, las rodillas, las piernas y los pies, no sólo extendiéndose en el espacio lejos del cuerpo sino también hacia éste.

Otras variaciones posibles son flotar simultáneamente con ambos brazos en diferentes direcciones, o flotar con distintas partes del cuerpo en varias direcciones; por ejemplo, el cuerpo y los pasos flotan o vuelan hacia adelante mientras los brazos lo hacen hacia atrás, y así sucesivamente.

Las piernas pueden flotar o volar en el aire en muchas direcciones, o se pueden realizar pasos flotantes rozando el suelo suavemente en puntas de pie. Estos pasos se pueden combinar con movimientos de flotación de cualquiera de las partes superiores del cuerpo en cualquier dirección del espacio.

La acción de flotar puede realizarse en las posiciones de pie, arrodillada, sentada o acostada. Los movimientos de flotación pueden servir de transición durante los cambios entre las diversas posiciones del cuerpo.

Se pueden ejecutar movimientos de flotación relacionados con objetos específicos o acciones prácticas, digamos al agitar ligeramente un líquido. En este caso es el objeto el que ofrece resistencia. Flotar o revolotear sin relación con un objeto externo, como sería revolotear en el aire durante el salto, entraña tensiones en grupos especiales de músculos que ayudan a vencer el peso del cuerpo o del miembro que flota. Al mantener estas tensiones lo más leves posible aumenta la sensación de sustentación que se experimenta en todo el cuerpo, pies, piernas, tronco, etcétera.

"Abandonarse al" Tiempo, al Peso y al Espacio (sin "luchar en contra"), que es la esencia de flotar, desarrolla un valioso control de esfuerzo y ofrece una experiencia de movimiento enteramente diferente de la obtenida por medio de ejercicios simples de movimientos lentos. Las tensiones opuestas leves y multilaterales producen un tipo especial de sustentación suave diferente de la que encontramos en cualquier otra acción física.

Se puede considerar a un movimiento como sostenido cuando prevalece en él el esfuerzo de una función muscular continua. Las otras acciones sostenidas, además de la de flotar, son las de presionar, retorcerse, deslizarse, y sus derivadas como tirar, alisar, y así sucesivamente.

Físicamente, la acción de flotar, pongamos como ejemplo la manera en que el humo lo hace en el aire, es sostenida en comparación con la brusquedad de una chispa. La continuidad de una acción muscular puede tener una duración más breve o más prolongada, pero la acción jamás será súbita.

#### 5. Retorcerse

retorcerse — es flexible, sostenida,  
firme

Retorcerse puede variar desde el movimiento de tirar al de enroscar, y se siente más fácilmente en hombros, brazos

y manos que en caderas y piernas. No debe perderse la sensación de fuerza, ya que la lenta resistencia muscular que se experimenta al presionar también se siente al hacer este esfuerzo, aunque retorcerse produce una sensación diferente ya que las articulaciones se mueven con mayor flexibilidad.

Al comienzo, el retorcimiento debe sentirse en las manos, como al escurrir la ropa, y luego extenderse, alcanzando distintas partes del cuerpo. Todo el cuerpo puede converger en un movimiento de retorcer, como, por ejemplo, al estirarse para bostezar.

Los movimientos de retorcerse de los brazos pueden dirigirse hacia diversas zonas: las más importantes, en lo que respecta a los ejercicios, son hacia el lado abierto y profundo hacia adelante, aunque hay otras muchas posibilidades, como por ejemplo con cada brazo por separado, o con ambos brazos, retorcerlos hacia abajo, hacia arriba, transversalmente, lateralmente, hacia adelante y hacia atrás, moviéndose en todas las direcciones en el espacio.

Este movimiento también debe experimentarse en otras partes del cuerpo, como los hombros, tronco, caderas, piernas, y no sólo ampliarse desde el cuerpo hacia el espacio, sino también en dirección al cuerpo. Otras variantes posibles son retorcerse simultáneamente con ambos brazos en direcciones diferentes, o con diferentes partes del cuerpo en varias direcciones: por ejemplo, retorcer el tronco en el movimiento de encorvarse hacia atrás, y repitiendo la misma acción con los brazos en alto, lateralmente, etcétera.

Los gestos de retorcerse pueden efectuarlos las piernas al prepararse para dar pasos, y pueden continuarse al hacer efectivamente los pasos, como, por ejemplo, al comprimir el pie sobre el piso mientras se transfiere sobre él todo el peso del cuerpo. Retorcerse puede ejecutarse en cualquier postura (parado, de rodillas, sentado o acostado), y puede ser un movimiento de transición mientras se cambia de una posición a otra.

Al escurrir un trapo o enroscar juntas varias cuerdas, el objeto ofrece resistencia. Retorcer el cuerpo o algunas de sus partes, sin ningún objeto, exige que entren en juego ciertos grupos adicionales de músculos, que ejecutan el necesario movimiento opuesto.

Así se produce una fuerte tensión, que puede extenderse por todo el cuerpo, de modo que incluso cuando se retuerce sólo con las manos se produce una tensión contraria en las piernas, tronco y cuello, lo que da la sensación de flexibilidad controlada.

El hecho de "abandonarse" al Tiempo y al Espacio y "luchar" contra el Peso, que es la esencia del retorcimiento, permite desarrollar un valioso control de los esfuerzos y brinda una experiencia de movimiento totalmente distinta de la que se obtiene por medio de simples ejercicios de enroscamiento. La firmeza continua de las tensiones opuestas produce un tipo especial de flexibilidad sostenida que difiere de la experimentada en el curso de cualquier otra acción física.

Puede considerarse que un movimiento es flexible cuando en él prevalece el esfuerzo de funcionamiento muscular multilateral. Este esfuerzo genera cambios continuos en la dirección del movimiento. Además de retorcerse, las acciones flexibles son hendir el aire, flotar, dar latigazos leves y algunos de sus derivados.

Físicamente, los remolinos de aire y agua o las llamas vacilantes pueden indicar movimientos flexibles. Las acciones corporales de carácter flexible revelan la tracción simultánea de varios grupos de músculos en distintas direcciones. Los complicados cambios de dirección que redundan en pautas de enroscamiento complementan el carácter de las acciones flexibles.

#### 6. Dar toques ligeros

— dar toques ligeros — es directa, súbita, ligera

Esta acción se siente con más facilidad en las manos al hacer un movimiento leve como el del pintor que da toques ligeros sobre manchas de color, o los dedos al escribir a máquina. Puede sentirse en las piernas, en la rápida inclinación

de los pies o en los movimientos veloces de las palmadas hacia arriba y hacia abajo.

Los toques ligeros deben experimentarse primero en las manos en todas las direcciones posibles, y luego en pies y piernas. También pueden sentirse en los hombros y en rápidos movimientos de la cabeza.

Los toques leves pueden ejecutarse con las manos en cualquier dirección, aunque es muy útil realizarlos a través del cuerpo sobre el hombro opuesto, hacia atrás y arriba. Presentan posibilidades infinitas, como, por ejemplo, con cada mano por separado, o con ambas, hacia abajo, hacia arriba, transversalmente, lateralmente, hacia adelante y hacia atrás, moviéndose en el espacio en todas las direcciones.

Estos movimientos deben también experimentarse en otras partes del cuerpo, además de manos y pies. Hombros, codos, barbilla, cabeza y rodillas pueden dar toques ligeros, pero también las partes más voluminosas del cuerpo, como caderas, pecho y espalda, que también pueden ejecutarlos.

No sólo es posible dar toques leves moviendo el cuerpo hacia afuera en el espacio, sino también hacia adentro. Otras variantes posibles son dar los toquecitos simultáneamente con ambas manos en direcciones diferentes, o dar toques leves con distintas partes del cuerpo en varias direcciones como, por ejemplo, con un pie en el suelo y con una o ambas manos hacia arriba, y así sucesivamente.

Las piernas pueden dar toques leves en el aire en muchas direcciones, o hacer pasos de toques ligeros o de zapateo, que pueden combinarse con otros similares en las partes superiores del cuerpo. Los toques leves pueden efectuarse de pie, de rodillas, sentado o acostado, y con el fin de cambiar de posición.

Al dar toques ligeros sobre un objeto se percibe una resistencia. Al hacerlos en el aire, la resistencia es producida por grupos específicos de músculos. La elasticidad característica de esta acción se torna obvia en los toques leves repetidos, como al sacudir partes del cuerpo. Las sacudidas o vibraciones consisten en varios toques leves con tensión elástica opuesta. Una sacudida, e incluso un único toque leve, puede tener repercusión en todo el cuerpo, de modo que incluso al dar toques ligeros con un solo dedo puede experimentarse

una tensión opuesta en el tronco, piernas, cuello, etc., produciendo una experiencia de dirección controlada.

La "lucha" contra el Tiempo y el Espacio asociada al hecho de "abandonarse" al Peso (revelados en cierta relajación y sensación de ingravidez) que es la esencia de los toques leves, permite desarrollar un importante control del esfuerzo y brinda una experiencia de movimiento totalmente distinta de la que se logra ejecutando simples ejercicios en línea recta. La delicadeza alerta del apretón en las tensiones opuestas, junto con el rebote elástico, produce un tipo especial de sensación directa y repentina, distinta de la que se experimenta al ejecutar cualquier otra acción física.

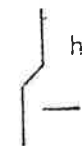
Puede considerarse que un movimiento es directo cuando prevalece en él el esfuerzo de la función muscular unilateral. Además de los toques leves, otras acciones directas son deslizarse, dar golpes de puño, arremeter, presionar, etcétera.

Físicamente, caer, lanzarse, fluir, indican un tipo de canalización en el espacio que constituye un ejemplo de movimiento directo.

En las acciones corporales muy directas todos los grupos de músculos activos colaboran para producir, por regla general, una pauta bien trazada pero sin ninguna plasticidad.

Los grupos de músculos inadecuados para sustentar la dirección buscada se mantienen pasivos, lo que significa que no están listos para funcionar.

## 7. Hendir el aire

 hendir el aire — es súbita, firme, flexible

Esta acción presenta tantas variantes como los latigazos, menos fuertes, o los golpes, menos flexibles; ambas revelan también fluidez decreciente. Hendir el aire puede experimentarse más fácilmente en un brazo por vez, comenzando hacia adelante, en lo alto y a través del cuerpo, para termi-

nar con un movimiento hacia atrás profundo y abierto; y luego en las piernas, al pararse en una y hendir el aire con la pierna libre hacia afuera.

Al principio este movimiento debe vivenciarse en todas las direcciones alrededor del cuerpo, con cada brazo por separado, y luego con cada pierna.

Hay infinitas posibilidades de realizarlo en muchas zonas y direcciones como, por ejemplo, con cada brazo por separado, o con ambos hacia abajo, hacia arriba, transversalmente, lateralmente, hacia adelante y hacia atrás, moviéndose en todas las direcciones en el espacio.

Hendir el aire debe experimentarse también en otras partes del cuerpo, además de brazos y piernas; por ejemplo, hombros, codos, caderas, rodillas, pies y también la cabeza.

Con los pies solamente se aproximará a los latigazos leves, pero es más fuerte. Hendir el aire puede ejecutarse no sólo moviendo el cuerpo hacia afuera en el espacio, sino también hacia adentro.

Otras posibilidades son realizarlo simultáneamente con ambos brazos, cada uno en direcciones diferentes, o con distintas partes del cuerpo en varias direcciones, por ejemplo, una rodilla hendiendo el aire diagonalmente en alto, a través del cuerpo, y el hombro opuesto profundamente en diagonal, en la dirección opuesta, etcétera.

Las piernas pueden hendir el aire, pero también ejecutar pasos que lo hiendan, especialmente al saltar. Esos saltos y pasos para hendir el aire pueden combinarse con este movimiento en la parte superior y extremidades del cuerpo.

Esta acción también puede ejecutarse en posición de parado, arrodillado, sentado o acostado, y como transición de una posición a otra.

Al hendir el aire con un objeto, éste ofrece resistencia a la acción, pero al hacerlo a través del aire, el movimiento es extremadamente libre en su fluidez, lo que debe ser frenado por grupos específicos de músculos. Si estos músculos no colaboraran, un fuerte movimiento para hendir el aire impulsaría el cuerpo en una curva descontrolada, haciendo perder el equilibrio a la persona que lo realiza. Dichos impulsos pueden emplearse para dar saltos con giros, etcétera. El mo-


vimiento de hendir el aire bien ejecutado da la sensación de una libre fluidez de movimiento.

La "lucha" contra el Peso y el Tiempo vinculada con el hecho de "abandonarse" al Espacio, que configura la esencia de hendir el aire, permite desarrollar un importante control del esfuerzo y brinda una experiencia de movimiento totalmente distinta de la obtenida al efectuar simples ejercicios de arrojar y saltar. El ágil ajuste de las tensiones opuestas, fuertes y multilaterales, que se desarrolla al hendir el aire, produce un tipo especial de fluidez flexible que difiere de la experimentada con cualquier otra acción física.

Puede considerarse que un movimiento es fluido o revela una libre fluidez cuando casi no debe hacerse esfuerzo para detenerlo. Además de hendir el aire (que generalmente se desvanece en un movimiento flotante), los movimientos fluidos son dar latigazos leves, impeler, mecer, volar e incluso arremeter cuando su impulso se desvanece en un deslizamiento. Sin embargo, algunas de estas acciones pueden ejecutarse de ambas maneras, con fluidez libre o conducida.

Físicamente, el manar, fluir y parte de los movimientos balísticos son fluidos. Los músculos antagónicos al carácter fluido de la acción se mantienen pasivos, sin disposición a funcionar.

## 8. Deslizarse

 deslizarse — es sostenida, ligera, directa

Esta acción puede sentirse más fácilmente en las palmas de las manos, como si se movieran sobre una superficie lisa; y luego en las piernas, al pararse sobre una y deslizar la planta del pie libre con ligereza por el piso.

Al principio se puede sentir el esfuerzo deslizándose con las palmas hacia abajo y moviéndolas paralelas al piso en todas las direcciones, alrededor del cuerpo, y luego hacia

arriba y abajo, con las palmas hacia adelante. Estos movimientos de deslizamiento pueden acompañarse de pasos, que también deben ser parejos y ejecutarse deslizando al caminar.

Es difícil deslizarse con el tronco solamente, pero la sensación debe tenerse tanto en el cuerpo como en las manos y piernas como, por ejemplo, en un movimiento fluido al inclinarse o inclinarse.

Las manos pueden deslizarse en varias direcciones, siendo las más importantes a través del cuerpo y en lo alto, hacia adelante; pero las posibilidades son infinitas como, por ejemplo, con cada mano por separado o con ambas deslizando hacia abajo, hacia arriba, transversalmente, lateralmente, hacia adelante y hacia atrás, en todas las direcciones espaciales. El deslizamiento debe también experimentarse en otras partes del cuerpo, como hombros, codos, cabeza, pecho, espalda, caderas, rodillas y pies, no sólo moviendo el cuerpo hacia afuera en el espacio, sino también hacia adentro.

Otras variantes posibles son deslizarse simultáneamente con ambas manos en distintas direcciones, o con distintas partes del cuerpo en varias direcciones; por ejemplo, con una cadera deslizando hacia adelante en diagonal, mientras el hombro opuesto se mueve ejecutando la misma acción en dirección contraria, etcétera.

Las piernas pueden deslizarse en el aire o dando pasos. Los pasos deslizados pueden empalmarse con gestos de deslizamiento de otras partes del cuerpo. El deslizamiento puede efectuarse en la posición de pie, arrodillada, sentada o acostada, y es posible eslabonar una posición con otra mediante un movimiento de deslizamiento.

Al deslizarse a lo largo de una superficie, el objeto ofrece resistencia. Al deslizarse por el aire sin encontrar ningún objeto que se interponga, entran en juego grupos específicos de músculos para proporcionar la tensión contraria que puede experimentarse por todo el cuerpo. Esas tensiones opuestas dan la sensación de una sujeción controlada.

El "abandonarse" al Peso y al Tiempo, y "luchar" contra el Espacio (lo que configura la esencia del deslizamiento), desarrolla un importante control del esfuerzo y brinda una

experiencia de movimiento totalmente distinta de la que se obtiene haciendo ejercicios simples, como, por ejemplo, inclinarse y estirarse suavemente. La sostenida delicadeza de la tracción unilateral de las tensiones opuestas produce un tipo especial de conducción que difiere de la experimentada en cualquier otro tipo de acción física.

Un movimiento puede considerarse conducido cuando el esfuerzo preponderante es la disposición a detenerse. Además del deslizamiento, otras acciones que tienden a ser conducidas son las de presionar, retorcerse, arremeter, empujar, tironear, etcétera.

Físicamente, el estiramiento o encogimiento de objetos elásticos es un ejemplo de movimiento conducido.

El medio corporal para ejecutar movimientos conducidos es la participación de músculos antagónicos que contribuyen al control permanente de una acción.

Toda persona que haya tratado de experimentar en su propio cuerpo las ocho acciones básicas descritas en estas páginas habrá advertido que es posible ejecutar varias de ellas en una secuencia coherente.

## RITMOS DEL ESFUERZO

En realidad, muy rara vez se produce un esfuerzo aislado sin ninguna conexión o relación con otras acciones que lo preceden o siguen. Casi toda operación de trabajo o gesto expresivo acusa la siguiente estructura: preparación - uno o varios esfuerzos principales - terminación.

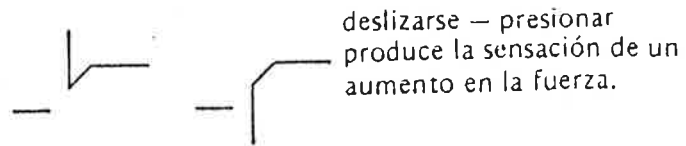
Dichas secuencias o ritmos del esfuerzo pueden también estudiarse de manera experimental. A continuación se describen ciertos tipos esenciales de ritmos de esfuerzo.

Presionar - deslizarse



presionar — deslizarse  
configuran una secuencia  
en la que se experimenta  
una disminución de  
la fuerza.

Es evidente que la forma inversa:



Dicho aumento o disminución se experimenta con mayor intensidad cuando ambos esfuerzos se realizan con la misma parte del cuerpo. Sin embargo, es posible realizar el primer esfuerzo de la secuencia con una parte del cuerpo (como la pierna que da un paso) y el segundo esfuerzo con otra parte del cuerpo (por ejemplo, una de las palmas y brazos).

Un paso con presión que se resuelve en un ademán deslizante del brazo es uno de los muchos experimentos que pueden realizarse.

En principio, es posible combinar cualquiera de las variantes descritas de presionar (sección 1) con cualquiera de las variantes de deslizarse (sección 8).

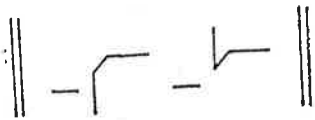
El ritmo del esfuerzo de estas combinaciones será sostenido - sostenido; debe tenerse en cuenta, sin embargo, que en relación con un metrónomo, una de las dos acciones combinadas puede tener menor duración que la otra:

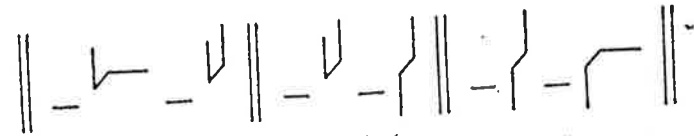
presionar — deslizarse  
(relativamente largo) — (relativamente corto,  
pero nunca súbito)

presionar — deslizarse  
(relativamente corto, — (relativamente largo)  
pero nunca súbito)

La longitud o brevedad relativas de la duración pueden darse en cualquier proporción una respecto de la otra.

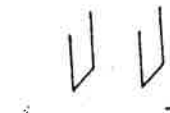
Otras acciones combinadas del mismo ritmo de esfuerzo

además de:  son:




y en secuencia inversa.

Flotar - dar latigazos leves

 flotar - dar latigazos leves difieren en el elemento Tiempo, y por consiguiente se experimentará un aumento de velocidad en la ejecución de esta secuencia.

La inversa:

 dar latigazos leves - flotar que lleva de un movimiento súbito a otro sostenido, brinda la experiencia de una disminución de la velocidad.

Ambos esfuerzos, que juntos forman una secuencia, pueden ejecutarse con las mismas o con distintas partes del cuerpo en cualquier dirección o combinación de direcciones espaciales.

Cualquier variante descrita en la sección 2 puede combinarse con cualquier otra descrita en la sección 4.


El ritmo del esfuerzo en estas combinaciones será:

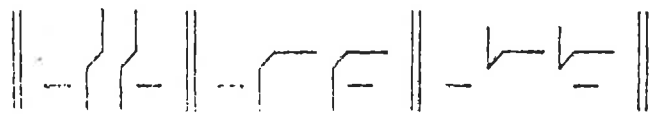
sostenido — súbito  
o  
súbito — sostenido

Los latigazos leves son más abruptos que flotar. Flotar, de muy breve duración, apenas se distingue de una pausa. Por supuesto, esto se refiere a toda acción en que el elemento Tiempo es sostenido; como puede sostenerse de manera prolongada, prácticamente en cualquier medida, la duración de la acción sostenida puede ser cualquier múltiplo de la duración de una acción rápida y súbita.

Una acción de presionar, deslizarse, retorcerse o flotar de igual duración que otra súbita se experimentará casi como un hiato o ligera pausa en una secuencia de movimiento, y el espectador también la percibirá como tal.

Otras acciones combinadas de los anteriores ritmos de esfuerzo

además de:  son:



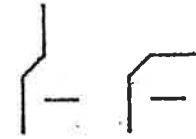
y en secuencia inversa

Dar puñetazos y hendir el aire



dar puñetazos - hendir el aire es una secuencia en la que el cambio de la dirección a la flexibilidad, puede experimentarse con la mayor intensidad.

Ocorre lo opuesto en la forma invertida de esta secuencia.



Estas secuencias pueden ejecutarse con las mismas o distintas partes del cuerpo en cualquier dirección o combinación de direcciones en el espacio.

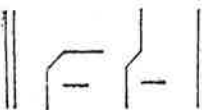
Cualquier variante descrita en la sección 3 puede combinarse con cualquier variante descrita en la sección 7.

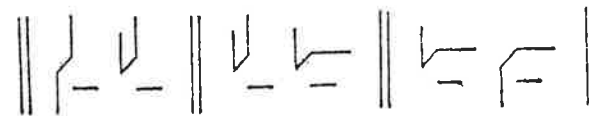
El ritmo del esfuerzo de estas combinaciones es:

súbito — súbito

En el sentido métrico del ritmo no hay diferencia de duración entre los dos esfuerzos que constituyen la secuencia, porque en esencia no puede aumentarse o disminuirse la duración de las acciones súbitas.

Otras acciones combinadas del mismo ritmo del esfuerzo

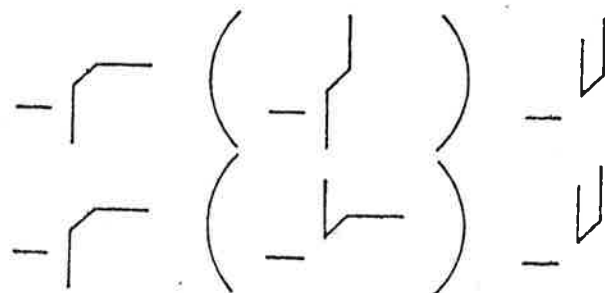
además de:  son:



y en secuencia inversa



También es posible cualquier otra combinación de dos o más esfuerzos que forman una secuencia o ritmo. Se caracterizan por cambios de dos de los elementos básicos del esfuerzo, o de los tres. La observación más detenida indica que si bien parecen fundirse el uno en el otro, siempre hay una pausa entre ellos, a veces casi imperceptible, o un esfuerzo de transición muy breve. Por ejemplo, al combinar las acciones de presionar con flotar, son frecuentes las siguientes transiciones:



Cualquiera de los esfuerzos básicos propios de las acciones descritas en las secciones 1 a 8 pueden combinarse entre sí. Cuando difieren en más de un elemento del esfuerzo, los esfuerzos de transición son perceptibles entre ellos. La experiencia del esfuerzo de transición es parte esencial del estudio de los esfuerzos experimentales como base de la técnica de la danza libre.

### COMBINACIONES APLICADAS

Las acciones combinadas se dan en las ocupaciones cotidianas, deportes y otras actividades físicas.

El acto de arrojar una pelota o una piedra es una acción combinada, que posiblemente se inicie con un movimiento flotante, seguido de otro de arremeter que puede disolverse en un movimiento de deslizarse. El toque rápido de recogida

es una combinación de dar latigazos leves en que el elemento peso, aumentado, desarrolla el esfuerzo de hendir el aire. El saque en el tenis puede efectuarse mediante una secuencia de dar latigazos leves - flotar - hendir el aire, mientras que el juego de bolos puede entrañar una combinación de flotar - deslizarse. Los esfuerzos de dichas secuencias se funden entre sí con transiciones casi imperceptibles.

### PAREJAS Y GRUPOS

La respuesta a las acciones de otra persona o grupo puede ser simultánea u ocurrir justo después del movimiento de la pareja o grupo opuesto.

Primera persona o grupo		Segunda persona o grupo
presionar	contra	retorcerse
hendir el aire	contra	dar latigazos leves
arremeter	contra	flotar

simultáneamente, o una tras otra.

Las acciones pueden acompañarse de pasos, y las respuestas adoptar la forma de brincos o giros, de modo que las personas, parejas o grupos creen un diseño en el suelo; por ejemplo:

Una persona o grupo puede dar un paso hacia adelante y arremeter, mientras el otro responde con un giro de hendir el aire.

Pueden experimentarse otras variantes de reacción cuando los grupos opuestos o parejas utilizan distintas partes del cuerpo.

Un grupo puede efectuar el primer movimiento empleando principalmente las piernas, a lo que el otro grupo responde utilizando los brazos.

Varias personas o grupos pueden responder el uno al otro; por ejemplo, uno aplica los esfuerzos de "flotar y presionar"

contra un "toque y latigazo leves", mientras un tercero "da puñetazos y se desliza".

Surgen otras respuestas cuando una persona o grupo comienza con un movimiento gradualmente acelerado, mientras la persona o grupo opuesto cae lentamente sentado al suelo; o bien una persona o grupo puede aproximarse con un giro y un salto mientras el otro responde arrodillándose o sentándose tranquilamente. Todos los ejemplos pueden ejecutarse con movimientos consistentes en una acción única o combinación de acciones.

Las reacciones del grupo pueden improvisarse, es decir, surgir espontáneamente, o como reacción ante algún estímulo, como la música, palabras, situaciones dramáticas, el movimiento de otros, etcétera.

También pueden preconcibirse o componerse cuidadosamente, de modo que cada grupo tenga clara conciencia de los cambios de una acción a la otra.

Resulta valioso repetir las acciones del grupo con el fin de entrenar la memoria del movimiento, de modo que los bailarines aprendan a repetir una secuencia de baile sin ningún esfuerzo mental.

## DERIVADOS

Las acciones propias del esfuerzo básico presentan derivados que surgen al acentuarse en especial uno de los elementos.

En los diagramas, el acento se indica por un punto agregado al trazo que representa el elemento subrayado:



## Presionar:



1. Una presión de triturar es aquella en que se subraya el elemento de fuerza, en tanto que los elementos de dirección y sostén pueden disminuir en importancia.



2. El elemento directo subrayado en la acción de presionar puede aparecer en la presión ejercida al cortar.



3. Si subrayamos el elemento sostenido al presionar el resultado será presión apretada. El elemento directo y la fuerza son menos importantes ahora.

*Dar latigazos leves:* también pueden hallarse derivados simples en este movimiento tal como lo caracterizan las acciones de latigazos rápidos que terminan en el objeto, aleantes o espasmódicos.

*Hendir el aire:* los derivados son golpear, arremeter y dar latigazos.

*Dar toques:* tiene derivados tales como palmaditas, pequeños golpes o sacudidas.

*Retorcerse:* en este esfuerzo, al subrayarse elementos únicos, pueden hallarse derivados tales como retorcimiento estirado, halado o punteado.

*Deslizarse:* tiene derivados tales como deslizamiento alisado, embadurnado (pintar) o borroneado.

*Dar puñetazos:* tiene derivados tales como empujados, arremetidos, hurgados o punzantes.

*Flotar:* al subrayarse determinados elementos se transforma dando lugar a esparcido, revuelto o acariciante.

Algunos verbos expresan la exageración de esfuerzos propios de acciones básicas o derivadas como, por ejemplo, los

actos de andar a tientas, palpar, desenredarse, patear, romper, arrastrar, apurarse, etcétera.

Otros términos referentes a acciones reflejan esfuerzos muy simples en los que sólo un elemento es importante. Por ejemplo, caerse, ascender, crecer, encogerse, penetrar, tensarse, etcétera.

La más leve acción muscular (aun la contracción de un músculo facial o el movimiento casi imperceptible de un dedo) tiene las mismas cualidades y significado, en cuanto acción, que los movimientos bien pronunciados o amplios.

El profesor de danza libre debe tomar conciencia de la cualidad intrínseca de cualquiera de los movimientos amplios o reducidos que se utilizan en las composiciones de baile.

## Capítulo V

### LA CONCEPCION DE LA ESFERA DEL MOVIMIENTO<sup>1</sup>

Todo movimiento tiene lugar al trasladarse el cuerpo o partes del cuerpo de una posición espacial a otra. Por consiguiente, cada movimiento puede explicarse parcialmente mediante esos cambios espaciales de posición. Empleando términos comúnmente aceptados de nuestro idioma, podemos describir el punto exacto en el que comienza un movimiento; de la misma manera, podemos definir el punto al que conduce un movimiento, o al que llega. La unión de esos dos puntos es la "trayectoria" por la que se desplaza el movimiento.

Sea que el cuerpo se mueva o esté detenido, lo rodea el espacio. Alrededor del cuerpo está la "esfera de movimiento" o "kinesfera", cuya circunferencia puede alcanzarse con las extremidades extendidas normalmente, sin cambiar la postura, es decir, el lugar de apoyo. La pared interna imaginaria de esta esfera puede tocarse con manos y pies, y pueden alcanzarse todos sus puntos.

Fuera de esa esfera inmediata está el espacio más amplio o "general" en el que el hombre sólo puede entrar alejándose de la postura originaria. Tiene que pisar fuera de los bordes de su esfera inmediata y crear otra nueva, a partir de su nueva postura; es decir, en otras palabras, que transfiere lo que podría denominarse su esfera "personal" a otro lugar en el espacio general. En realidad, nunca sale de su esfera

<sup>1</sup> El autor efectúa una exposición detallada sobre el tema en su obra *Choreutics*.

personal de movimiento, sino que la lleva consigo como un caparazón.

En consecuencia, cuando un hombre da varios pasos hacia adelante, lleva también hacia adelante su esfera de movimiento en el espacio general, según la distancia de sus pasos. Para él, su postura siempre está "por debajo", nunca "enfrente". Tiene inmediata conciencia de su nueva postura como base de su esfera, y a partir de ella elabora sus próximos movimientos.

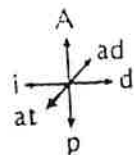
Los siguientes experimentos en movimiento pueden resultar útiles.

### División del espacio

Como medio simple de orientación en el espacio conocemos tres dimensiones. Cada una de ellas posee:

una dirección	y	una dirección opuesta
alta ( <i>A</i> )		profunda ( <i>p</i> )
derecha ( <i>d</i> )		izquierda ( <i>i</i> )
hacia adelante ( <i>ad</i> )		hacia atrás ( <i>at</i> )

En relación con nuestro cuerpo, tenemos la sensación de que esas direcciones y sus opuestas irradian del centro de nuestra esfera de movimiento, donde se produce la intersección de las tres dimensiones. Espacialmente, esas direcciones dimensionales se nos presentan como una cruz plana *A - p* e *i - d*, cuyo centro atraviesa la línea *at - ad*, con lo cual se forma una cruz tridimensional:



La cruz tridimensional puede ubicarse en un cubo imaginario dentro de la propia esfera personal, donde su centro coincide con los del cubo y el cuerpo. Desde ese centro y entre las distintas dimensiones corren líneas oblicuas hacia las esquinas del cubo. Las denominamos direcciones diagonales. Hay cuatro "diagonales" espaciales que van de una esquina del cubo a la opuesta. Su intersección se produce en el centro de la esfera de movimiento, de modo que en cada diagonal podemos reconocer:

una dirección	y	una dirección opuesta
alta, derecha y adelante ( <i>Adad</i> )		profunda, izquierda y atrás ( <i>piat</i> )
alta, izquierda y adelante ( <i>Aiad</i> )		profunda, derecha y atrás ( <i>pdad</i> )
alta, derecha y atrás ( <i>Adat</i> )		profunda, izquierda y adelante ( <i>piad</i> )
alta, izquierda y atrás ( <i>Aiat</i> )		profunda, derecha y adelante ( <i>pdad</i> )

Para lograr una división del espacio más diferenciada de la que se obtiene dividiéndolo en direcciones dimensionales y diagonales, pueden imaginarse ulteriores direcciones que no son ni dimensionales ni diagonales. Desde el centro, y entre dos direcciones dimensionales y dos diagonales, corren líneas oblicuas hacia el punto central de los bordes del cubo. Llamamos "diametrales" a sus direcciones.

En el centro de la esfera de movimiento se produce la intersección de seis diámetros, y en cada diámetro podemos reconocer:

una dirección alta, derecha ( <i>Ad</i> )	y	una dirección opuesta profunda, izquierda ( <i>pi</i> )
derecha y adelante ( <i>dad</i> )		izquierda y atrás ( <i>iat</i> )
profunda, adelante ( <i>pad</i> )		alta, atrás ( <i>Aat</i> )
profunda, derecha ( <i>pd</i> )		alta, izquierda ( <i>Ai</i> )
derecha y atrás ( <i>dat</i> )		izquierda y adelante ( <i>iad</i> )
profunda, atrás ( <i>pat</i> )		alta, adelante ( <i>Aad</i> )

Por consiguiente, sintetizando brevemente la división del espacio creada en relación con un cubo imaginario dentro de nuestra esfera personal de movimiento, podemos discernir la cruz tridimensional que irradia desde el centro a los puntos centrales de las superficies del cubo. Las cuatro diagonales conectan los puntos de las esquinas opuestas del cubo, en tanto que los seis diámetros se dirigen hacia los bordes del cubo que bisectan. Todas estas 26 direcciones espaciales irradian desde el centro espacial (*c*), que configura el punto de orientación número 27 (véase la figura 2 del capítulo IV).

#### Trayectorias en el espacio personal

La división del espacio relacionada con el cuerpo móvil demuestra que cada extremidad puede moverse desde cualquiera de los 27 puntos de orientación hacia cualquier otro. Los movimientos siguen trayectorias en línea recta o levemente curva. Estas últimas se dan, en esencia, cuando la posición de los puntos requiere la circunvalación del cuerpo situado entre ellos.

Por ejemplo, el brazo no puede cumplir directamente la trayectoria desde *at* hacia *ad* porque el cuerpo está situado entre *at* y *ad* (en *c*). El brazo, por consiguiente, debe circunvalar al cuerpo, por supuesto que pasando muy cerca de él,

tanto como sea posible, de modo de mantener la dirección central. Todas las trayectorias que pasan por el centro deben efectuarse a lo largo de esas líneas ligeramente curvas.

Otras trayectorias como, por ejemplo, de *at* hacia *d* o de *d* hacia *ad*, pueden ser cumplidas por la mano y el brazo derechos en línea recta, porque no hay obstáculo alguno entre medio. Todas las trayectorias que no pasan por el centro pueden cumplirse en línea recta (aunque no necesariamente). En los movimientos fluidos el hombre tiene la costumbre de redondear las esquinas o puntas valiéndose de movimientos ligeramente curvos, distintos de los movimientos angulares que consisten en una combinación de líneas rectas o de las que acentúan abruptamente los puntos de orientación.

Se reconocerán fácilmente algunos diseños fundamentales. Los movimientos que unen dos puntos, forman una línea:

*iat - dad*

*iat - Aad*

*iat - Ai*

Los movimientos que unen tres puntos forman un ángulo:

*iat - dad - pat*

*iat - Aad - pd*

*iat - Ai - Aat*

Los movimientos que unen tres puntos y vuelven al punto de partida forman un triángulo:

*iat - dad - pat - iat*

*iat - Aad - pd - iat*

*iat - Ai - Aat - iat*

Los movimientos que unen cuatro puntos y vuelven al de partida forman un cuadrilátero:

*iat - Aad - dad - pat - iat*

*iat - iad - dad - dat - iat*

Al volver al punto de partida tras cumplir una serie de cualquier número deseado de puntos, se obtiene una línea

cerrada. Las líneas o circuitos cerrados pueden trazarse con fluidez, o sea con una transición direccional llana, así como en ángulos (es decir, con transiciones acentuadas y abruptas). Una línea o circuito cerrado que une todos los puntos dimensionales es, por ejemplo:

*l - A - at - d - p - ad - i*

Se forma así un circuito de seis eslabones a lo largo de los bordes de un octaedro. Existen varias de esas líneas de los bordes que unen todos los puntos dimensionales. Una línea o circuito cerrado que conecta todos los puntos diagonales es, por ejemplo:

*Adad - pdad - piad - Aiad - Aiat - piat - pdat - Adat - Adad*

Se forma así un circuito de ocho eslabones a lo largo de los bordes de un cubo. Hay varias de esas líneas de los bordes que unen todos los puntos diagonales. Una línea o circuito cerrado que conecta todos los puntos del diámetro es por ejemplo:

*Ad - dad - pad - pd - dat - atp - pi - iat - Aat - Ai - iad - Aad - Ad*

Se forma así un circuito de doce eslabones a lo largo de los bordes de un cubo-octaedro. Hay varias de esas líneas de los bordes que entrelazan todos los puntos del diámetro que llamaremos "circuitos primarios".

Todos los circuitos primarios de los doce puntos del diámetro revelan un orden en las relaciones espaciales de cada punto con cualquier otro. Esto puede determinarse por el número de eslabones del circuito o intervalos entre los puntos en cuestión.

Los movimientos pueden ejecutarse a lo largo de líneas que conectan un punto dado con cualquier otro como, por ejemplo:

*Ad - dad  
Ad - pad  
Ad - pd* etcétera

Los movimientos que conectan puntos del circuito pri-

mario situados entre sí a una distancia de cuatro eslabones o intervalos, forman triángulos equiláteros. Por ejemplo, al moverse del primer punto del circuito mencionado al quinto, noveno y finalmente de vuelta al primero, se forma el siguiente triángulo:

*Ad - dat - Aat - Ad*

Los movimientos que conectan puntos del circuito primario situados a una distancia entre sí de tres eslabones o intervalos, forman cuadriláteros regulares. Por ejemplo, al moverse del primer punto del circuito mencionado al cuarto, séptimo, décimo y finalmente de vuelta al primero, se forma el siguiente cuadrado:

*Ad - pd - pi - Ai - Ad*

Partiendo de cualquier punto del circuito, los movimientos que cubren las distancias de cuatro intervalos siempre formarán circuitos triangulares, y al cubrir distancias de tres intervalos formarán siempre circuitos cuadrangulares.

Los movimientos que cubren distancias de cinco intervalos forman una cadena de doce eslabones en forma de estrella, conformando un circuito dentro del cubo-octaedro. Por lo tanto, cada eslabón atraviesa la kinesfera, aunque evita claramente su centro. Por ejemplo, al moverse varias veces a lo largo del circuito primario, comenzando en el primer punto y avanzando de allí al sexto - undécimo - cuarto - noveno - segundo - séptimo - duodécimo - quinto - décimo - tercero - octavo y finalmente de nuevo al primero, se forma la siguiente cadena estrellada, de gran importancia para ejercitar un movimiento armonioso:

*Ad - pat - iad - pd - Aat - dad - pi - Aad - dat - Ai - pad - iat - Ad*

#### La zona de las extremidades

Al ejecutar en el espacio esas trayectorias, o partes de ellas, o cualquier otra forma de movimiento que una los puntos elegidos, primero con el brazo derecho y luego con

el izquierdo, se experimentarán mayores dificultades en algunos casos, y menores en otros. Algunos movimientos sólo pueden efectuarse contorsionando el cuerpo de manera considerable. Sin embargo, no hay ninguna secuencia o combinación que no pueda ejecutarse si el tronco está apropiadamente inclinado y retorcido, y las piernas lo suficientemente flexionadas o estiradas. Dichos movimientos deben ejecutarse sin girar, es decir, sin cambiar la posición de los pies. En cada movimiento, uno de los pies siempre debe mantener o volver a ocupar la posición inicial.

Alcanzar los puntos más altos de la kinesfera con los pies exige una proeza acrobática que, si bien puede intentarse, no puede cumplirse sin un entrenamiento muy arduo. Los puntos más altos que normalmente pueden alcanzarse con movimientos de las piernas son *dad*, *dat*, *lad*, *iat*.

Los puntos que una extremidad puede alcanzar fácilmente delimitan su zona normal. Por lo tanto, puede distinguirse tanto una zona del brazo derecho o izquierdo como una zona de la pierna derecha o izquierda. El hecho de poder incrementar la extensión de las zonas es signo de un grado más alto de movilidad.

### Trayectorias a través del espacio general

La transferencia de la esfera de movimiento de un sitio a otro, mediante cualquier número deseado de movimientos, puede efectuarse en línea recta o por trayectorias curvas. También se puede saltar y, de ese modo, transferir la esfera de movimiento a un sitio nuevo.

Cuando se salta en el mismo lugar, con los brazos bien extendidos en la dirección dimensional de *A*, o en las direcciones diametrales de *A<sub>d</sub>* y *A<sub>i</sub>* simultáneamente, parecen extenderse más allá de la kinesfera, pero en realidad la esfera personal del movimiento se eleva momentáneamente sobre el suelo. Los saltos en direcciones diametrales y diagonales contribuyen a elevar la esfera del suelo y cumplir trayectorias a través del espacio general. Después de cada salto se logra una nueva postura o se alcanza un nuevo lugar.

La esfera del movimiento no sólo puede transferirse, sino también rotarse en relación con el medio exterior. Al dar

media vuelta, el frente de la persona y, por ende, todas las direcciones *ad* (*ad*, *dad*, *iad*, *pad*, *Adad*, *iAd*, *pdad*, *piad*) se orientarán entonces hacia el área a la que anteriormente conducían todas las direcciones *at*.

Al hacer un giro completo todas las direcciones *ad* vuelven a establecer con el espacio circundante la misma relación que guardaban antes.

Al dar un salto con giro, puede lograrse simultáneamente una transferencia y un cambio de frente de la esfera de movimiento.

Los movimientos en todas las direcciones, así como secuencias de direcciones, pueden ejecutarse con diferentes extensiones; normales, cuando las direcciones implicadas en el movimiento están al alcance directo de las partes activas del cuerpo; bajos o encogidos, cuando la extensión no llega a la mitad de la normal; amplios o extendidos, cuando la persona se estira exageradamente.

El centro *c* es una meta direccional, igual que cualquier otro punto. Con frecuencia es el punto de partida, pero también puede incluirse en una secuencia de direcciones.

El centro del cuerpo se desplaza al transferir la esfera de movimiento por medio de pasos o saltos, pero fuera de eso puede también bajarse, lo que lleva a doblar las rodillas, agacharse, arrodillarse, sentarse o recostarse.

La dirección *c* está siempre en el centro del cuerpo. Al agacharse, mientras se dirigen los brazos hacia *c*, se crea una forma muy concentrada de la esfera de movimiento.

Los movimientos a lo largo de una línea, o circuitos de secuencias direccionales, pueden ejecutarse con fluidez o angularmente. En la ejecución fluida normalmente se acentúan más las trayectorias, y los puntos en la ejecución angular.

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

mientos consecutivos. Pueden ser de igual o distinta longitud.

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

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

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

La trayectoria entre tres o más puntos en el espacio caracteriza la forma de un movimiento. En algunos de sus tramos, en particular cuando hay un pronunciado cambio de dirección, puede advertirse un aumento del esfuerzo muscular que establece los acentos en la frase.

Los acentos confieren cierto peso a algunas frases, dentro de la forma de un movimiento. Los movimientos acentuados o destacados se pueden considerar fuertes, en tanto que los no acentuados son leves.

Los elementos combinados de Peso y Tiempo se tornan evidentes en los ritmos musicales. El elemento Espacio, tal como lo muestran las formas del movimiento, se subordina en este caso al ritmo musical. Aquí el elemento Tiempo se utiliza de manera sumamente diferenciada. El bailarín puede utilizar la notación musical del ritmo, pero también puede emplear la notación prosódica, tal como se da en poesía.

El ritmo, sin embargo, es sólo parte de la música, una suerte de esqueleto en torno del cual se elabora el contenido central de la composición musical, las melodías y armonías tonales. En el acompañamiento de la danza a menudo disminuye la importancia de la melodía y la armonía tonal; y

aumenta la del ritmo. Los instrumentos puramente rítmicos, como tambores y otros instrumentos de percusión, se emplean en la producción de ritmos audibles, sin melodías o armonías tonales.

La música rítmica es un incentivo del movimiento rítmico, pero sólo puede hablarse de danza propiamente dicha cuando en torno del ritmo se desarrolla el movimiento con absoluta fluidez, incluyendo una composición definida de formas y matices.

El bailarín de danza moderna suele componer primero la forma y el esfuerzo fluido del movimiento, y adapta el ritmo audible o música de acompañamiento al movimiento que ha inventado. Son posibles las danzas sin ningún acompañamiento, que se han ejecutado con éxito. La interpretación de composiciones musicales que no fueron creadas para el baile suele gozar de una breve popularidad. Muy rara vez dichas interpretaciones dan lugar a danzas de valor.

Uno de los elementos de un movimiento puede aparecer con tanta intensidad que los otros dos quedan totalmente en sombras. Puede suceder que un movimiento nos impresiona principalmente por su fuerza o ligereza, ya que no se acentúa de ninguna manera la cualidad Espacio ni la cualidad Tiempo. También puede ocurrir que se acentúan dos elementos, mientras que el tercero carece de importancia. Esas "acciones incompletas" aparecen con frecuencia como transiciones entre los esfuerzos centrales.

En conclusión, se puede describir un movimiento como un compuesto de formas y ritmos, siendo ambos parte del flujo superpuesto de movimiento en el cual se torna visible el control del esfuerzo ejercido por la persona que se mueve.

Hay ilimitadas variaciones de las frases de danza que pueden ejecutarse a partir de diferentes combinaciones de los ocho movimientos, junto con variaciones de gestos con las piernas, pasos, saltos y giros siguiendo diferentes diseños en el suelo y distintas direcciones espaciales. Estas frases deben ser simples al principio, y sólo desarrollarse en forma gradual hacia formas más complejas. Pueden comprender cualquier combinación imaginable de los movimientos empleados en el arte del movimiento y en las actividades propias de la vida cotidiana.



Los estilos de danzas de todos los tiempos y todos los países incluyen esas combinaciones de movimientos, y pueden inventarse muchas formas nuevas.

Puede alcanzarse una mayor comprensión de las danzas históricas estudiando el contenido de sus movimientos básicos y direcciones espaciales exactas.

## Capítulo VI

### LA OBSERVACION DEL MOVIMIENTO

Una refrescante zambullida en el océano es algo saludable y maravilloso, aunque ningún ser humano podría vivir constantemente en el agua. Algo muy similar ocurre con la ocasional zambullida en ese flujo del movimiento al que llamamos danza. Esa zambullida, en muchos aspectos refrescante para el cuerpo, la mente y esa contemplativa parte de nuestro ser que ha sido llamada alma, constituye un placer y forma de estimulación excepcional. Así como el agua es un medio difundido para mantener la vida, también lo es el flujo del movimiento.

Tal vez valga la pena extender un poco más esta comparación, porque así podremos ahorrarnos muchas largas explicaciones. El agua corre por nuestras venas, está en nuestros alimentos; lava el cuerpo y el ambiente. Es un medio de transporte, al proporcionar vapor a nuestras máquinas; y nuestros barcos navegan en el agua.

El flujo del movimiento llena todas nuestras funciones y acciones; nos permite descargar tensiones internas perjudiciales; y es un medio de comunicación entre la gente, porque todas nuestras formas de expresión, como el habla, la escritura y el canto, son llevadas por el flujo del movimiento.

La danza, entendida como una inmersión total en el flujo del movimiento, nos pone en contacto más intenso con un medio que transporta e impregna todas nuestras actividades. Es evidente, por lo tanto, que el valor educacional de la danza se debe en parte a la universalidad con que se emplea

el flujo de movimiento en nuestra vida y, también en parte, al acto de inmersión total en ese medio. Las ventajas que ofrece la danza en relación con el primero de esos aspectos son materiales; la práctica en el empleo del flujo de movimiento permitirá al niño valerse de su movilidad para todos los fines prácticos que persigue en su vida cotidiana. La ayuda que brinda la destaca el hecho de que el hombre utiliza las mismas formas de movimiento en la danza que en el trabajo, aunque dispuestas de diferente modo. En vez de trasladar objetos, el cuerpo mismo es trasladado en el espacio y, mientras que en el trabajo se golpean, presionan y retuercen objetos, en la danza se ejecutan esas mismas acciones por el valor que en sí mismas tienen. En el baile, el niño practica la ejecución fluida de muchas acciones corporales que se cumplen cotidianamente con fines prácticos; de ese modo, obtiene una valiosa preparación para satisfacer las diferentes exigencias físicas de su existencia. La inmersión total en un medio de vida tan esencial como el movimiento tiene la ventaja de intensificar la experiencia de acciones corporales útiles en la práctica.

Más allá de estas consideraciones, sin embargo, hay algo más profundo en la danza. Como en todas las actividades artísticas, la experiencia vital se ve acentuada en el baile mediante la concentración en ritmos y formas definidas del movimiento. El niño toma conciencia de las entidades particularizadas de expresión, lo cual configura un requisito indispensable de la claridad y precisión de cualquier forma de expresión y comunicación entre la gente.

El valor social de la danza está determinado en gran medida por el atributo peculiar de dicho arte, en el sentido de tornar precisa la expresión y, por lo tanto, comprensible para nuestros congéneres. No sólo los movimientos amplios que en cierto modo semejan acciones de trabajo, sino también los matices más delicados de las acciones musculares más reducidas (como las de rostro o manos), son sumamente expresivos y, por ende, comunicativos. La preferencia individual por ciertas formas del movimiento, sea consciente o inconscientemente, revela rasgos definidos de la personalidad. El profesor que aprendió a observar e interpretar el movi-

miento puede distinguir y promover más fácilmente los rasgos de conducta socialmente deseables.

Todos creemos poder observar las acciones de los demás con suficiente precisión como para poder comprender y evaluar a las personas que observamos; aunque en realidad influyen sobre nosotros ciertos factores que desvían nuestra atención de lo que efectivamente vemos. Las ideas preconcebidas, las opiniones prejuiciosas, una imaginación demasiado vívida o una predisposición a la censura, son todos factores que oscurecen los únicos datos que poseemos: el movimiento de una persona tal como fue ejecutado, sin referencia a sus resultados, sean éstos productivos, destructivos o comunicativos.

El movimiento, por sí solo, puede describirse en función del esfuerzo, sin prejuicios o críticas. Esta actitud es importante para el profesor, que tal vez sólo vea un aspecto de los niños con quienes trabaja, ya que de ese modo podrá precaverse de los peligros especificados en relación con la observación del movimiento.

Los profesores de todas las asignaturas hallarán útil esta observación aplicada a su propio movimiento, de modo que los hábitos más conflictivos puedan convertirse en combinaciones más armoniosas. El profesor que puede ajustar sus propios esfuerzos a los de los niños con quienes trabaja obtendrá grandes ventajas en el cumplimiento de su tarea educacional.

Se requiere verdadera comprensión de los factores de movimiento y de la actitud del hombre hacia ellos antes de que el profesor pueda aplicar su evaluación en beneficio de sí mismo o de los niños. Las diferentes combinaciones de actitudes hacia el Espacio, el Tiempo y el Peso redundan en acciones variadas. La capacidad de las personas para aplicar todas ellas de manera equilibrada varía considerablemente. Con suma frecuencia puede observarse la preponderancia de una gama muy limitada de esfuerzos expresivos, aunque en realidad el ser humano sano posee, al menos en cierta medida, un potencial para el desarrollo integral. De darse solamente un tipo de combinación de esfuerzos, como por ejem-

plo arremeter o hendir el aire (donde se lucha de manera continua contra el Tiempo y el Peso), estaremos ante una persona desequilibrada con una experiencia igualmente carente de equilibrio en sus esfuerzos. En el caso de un profesor que tuviera esa característica, a menudo hallamos, como reacción, que los esfuerzos naturales de los niños se ven reprimidos y su actitud es hosca o como intimidada. Por supuesto, se trataría de un ejemplo extremo de conflicto entre los esfuerzos del profesor y los de la clase. En otro caso, un profesor con movimientos ligeros, tentativos y vacilantes fácilmente podría provocar en la clase la opinión unánime de que está inseguro de sí mismo y de su materia. Los niños perciben naturalmente los esfuerzos y responden con gran rapidez a los signos externos visibles del estado de ánimo del profesor.

El profesor también puede aprender a equilibrar los esfuerzos de acuerdo con las necesidades de la clase, desplegando firmeza y ejerciendo control sólo cuando sea necesario, mientras que los niños se sienten en libertad para experimentar a su modo con las combinaciones del esfuerzo, con lo que aumentan la experiencia y gama de este último.

El estudio del movimiento no sólo debe interesar a los profesores de actividades físicas, como baile, gimnasia o deportes: es igualmente importante para el docente que enseña materias de tipo académico, y a veces incluso más, ya que el niño sentado detrás de un pupitre se encuentra físicamente coartado. Por lo general, sólo puede descargarse verbalmente, mientras que en las clases donde hay una actividad física su energía vital encuentra una vía natural de escape.

Cuando tomamos conciencia de que el movimiento es la esencia de la vida y que toda forma de expresión (sea al hablar, escribir, cantar, pintar o bailar) utiliza el movimiento como vehículo, vemos cuán importante es entender esta expresión externa de la energía vital interior (cosa a la que podemos llegar mediante el estudio del movimiento). Supongamos que el profesor ha adquirido un conocimiento operativo de dicho estudio y lo aplica a sí mismo. Estará

entonces capacitado para entender el espíritu de su clase y advertirá que los mismos componentes y combinaciones del movimiento están presentes tanto en el ejercicio mental como el físico. No debe aceptar como inevitable el humor apático de un curso aburrido, sino que tratará de estimular a sus integrantes para que adopten una actitud más activa hacia el movimiento y el esfuerzo. Al tratar con una clase vital y llena de entusiasmo, se requieren acciones específicas; pero el docente tendrá que tomar conciencia del estado de ánimo vigente y darle suficiente margen de expresión, para luego modificar gradualmente la actitud de la clase mediante su propio ejemplo.

El docente puede ayudar mucho a un niño determinado dentro del curso si observa sus movimientos con ojos comprensivos y carentes de prejuicios. Puede que un pequeño de movimientos aletargados y pesados no sea un haragán, sino que su actitud revele que está gozando del tiempo de que dispone; debe ayudárselo a adoptar un enfoque activo del tiempo, vivenciando el esfuerzo implícito en las acciones de hendir el aire, arremeter, dar toques y latigazos leves, que desarrollan la rapidez, y al producir una sensación desacombrada en el niño, lo ayudarán a ajustar el equilibrio de sus esfuerzos.

No tenemos suficiente conciencia del importante efecto que ejerce la acción sobre el estado mental de la persona que se mueve. El movimiento puede inspirar estados de ánimo que lo acompañen, los que se sienten con mayor o menor fuerza según el grado de esfuerzo implicado.

Aunque sólo hay ocho acciones básicas o primarias, puede discernirse toda una multitud de matices (del mismo modo que de los colores primarios pueden obtenerse matices intermedios, combinando dos o más en distintos grados).

Al observar a un niño vemos cómo sus movimientos van cambiando de un esfuerzo al otro, a veces gradualmente, de manera armoniosa, otras de modo abrupto, sin relación aparente con el movimiento anterior. Estos cambios (o mutaciones) son importantes, ya que indican la presencia o ausencia de fluidez al ir de una acción o estado de ánimo al

siguiente. Un cambio armonioso sería el que se da al pasar de un movimiento de presionar al de deslizarse, ya que las actitudes hacia los elementos Tiempo y Espacio son las mismas en ambos; sólo se modifica la actitud hacia el Peso. El cambio producido al ir de presionar a dar latigazos leves entraña una actitud diferente hacia los tres factores del movimiento, y no puede lograrse sin matices intermedios del esfuerzo. El cambio abrupto al pasar de un esfuerzo a su opuesto indica cierta discordancia en el estado mental y físico del niño, pero si dicha discordancia se comprende, podrá guiarse al pequeño de manera tal que aprenda a sacar provecho de las transiciones armoniosas efectuadas al pasar de un esfuerzo al otro.

Hay que destacar siempre que los movimientos con que experimenta el niño producen una notable reacción en su mente, de modo que pueden inducirse variadas emociones por medio de sus acciones (en donde la intensidad de la emoción varía con la intensidad de la acción). Los movimientos ligeros e inconscientes de rostro y manos, o de partes aisladas del cuerpo, son tan expresivos del estado mental del niño, y tienen un efecto tan grande sobre su mente, como los movimientos más amplios (tal como los realizados intencionalmente en una lección activa). Por lo tanto, es evidente que un maestro, ante los alumnos sentados en sus pupitres, puede por medio de la comprensión hacer tanto para ayudar a toda la clase y a cada niño individualmente, como el profesor de gimnasia o de danza cuyo interés por el movimiento es más inmediato. El docente que enseña materias de tipo académico debe apreciar los esfuerzos expresados por medio del movimiento, así como el profesor de danza tiene que darse cuenta de que hay un esfuerzo mental implícito en toda actividad.

Es difícil comprender el cabal significado del movimiento y observar con precisión sin tener una larga experiencia; pero el profesor puede comenzar por aplicar su conocimiento a sus propios movimientos, analizando sus esfuerzos con tanta exactitud y de manera tan desapasionada como sea posible.

Por supuesto, no siempre son confiables los propios "sentimientos" del educador, y muchos hábitos del movimiento son inconscientes. Es más fácil observar a otros que corregirse a sí mismo. Un docente que ha recibido lo mejor que la actual educación puede brindarle se sentirá sorprendido de ver, tras una cabal autoobservación, que el equilibrio de sus esfuerzos se ve perturbado de manera tal que, por ejemplo, lucha constantemente contra el Tiempo, con movimientos rápidos y acelerados; puede asimismo entregarse perpetuamente al Espacio, haciendo esfuerzos mentales y físicos vagos y desviados de su curso, o sentirse sólido y pesado, gozando con su propia pesadez. Estos ejemplos subrayan en grado sumo un aspecto de la experiencia del esfuerzo, nocivo para la persona que enseña y para los niños a quienes educa.

La formación de los futuros docentes debe asegurar que los estudiantes sean preparados para la vida de manera tal que no aspiren simplemente a descollar desde el punto de vista intelectual o desarrollar sus aptitudes físicas, sino que los diversos esfuerzos humanos (denominador común de la actividad mental y física) se aprecien de manera más cabal y se utilicen para desarrollar su personalidad en un todo integrado. Estarán entonces mejor equipados para educar a los pequeños de modo que alcancen la felicidad en sí mismos y en su relación con los demás llegando a comprender esa manifestación básica de la vida que es el movimiento.

Aquel que, durante sus días escolares, no ha aprendido a apreciar lo que significa la inmersión en el flujo universal del movimiento, no sabe que ese flujo existe.

En la actualidad, la educación se esfuerza por contrarrestar este estado de cosas prestando mayor atención a la educación artística; incluso la danza, hoy en día, ha vuelto a ingresar en las escuelas.

En las formas más completas del baile, donde se crean y ejecutan verdaderas expresiones artísticas, el niño aprende a evaluar esa síntesis de expresión más elevada en que consisten las obras de arte. Surge la oportunidad de familiarizarse

con esas formas de arte, sea en danzas individuales o grupales. En ambos casos, el bailarín es llevado a un todo casi arquitectónico de composición de movimiento que desarrolla su gusto, lo que implica la facultad de juzgar agrupamientos más grandes de hechos como un todo, en vez de restringir sus preferencias y antipatías a detalles ínfimos de impresiones sensoriales. Una danza grupal le proporciona al niño la experiencia de ver cómo las personas se adaptan entre sí. Mediante la danza grupal, pueden promoverse así relaciones humanas de tipo valioso.

En síntesis, puede decirse que el valor educativo de la danza es dual: primero, en razón del sano dominio del movimiento; y, segundo, al facilitar el perfeccionamiento de la armonía personal y social que fomenta la observación exacta del esfuerzo.

Por supuesto, se puede fomentar el sano dominio del movimiento por otros medios, fuera de la danza. El ejercicio físico, los deportes y distintas actividades, incluyendo el desarrollo de la destreza manual, son los canales habituales para lograr esta meta. El perfeccionamiento de la armonía personal y social se logra con ayuda de diversas asignaturas en la educación, a las que les falta, empero, esa experiencia personal inmediata que puede dar el estudio y el entrenamiento de los esfuerzos.

Cuando se desvía el énfasis, acentuándose ya sea la experiencia física o la experiencia mental del flujo de movimiento, se está aplicando un procedimiento artificial que podría ser útil con determinados fines educativos. La experiencia indivisa del flujo de movimiento en la danza responde a un impulso que todos los niños y adultos sienten. El impulso que lleva a bailar, al que todos los niños sin excepción se ven sujetos ocasionalmente, es imposible de erradicar. Consideramos que ese impulso se mantiene constante durante toda la vida, en todo el mundo, "de la cuna a la sepultura", aunque con frecuencia se lo interpreta erróneamente y pervierte por medio de sentimientos y actividades inadecuados para alcanzar la dimensión deseada en el desarrollo de los esfuerzos vitales y, con ellos, de la personalidad.

El profesor, por lo tanto, necesita orientación apropiada

para evaluar el contenido de las danzas y su efecto sobre el niño. No se trata, simplemente, de una cuestión de gusto o de la popularidad de ciertas formas de baile. En términos generales, el alimento físico y mental de los niños está bastante bien controlado y seleccionado. Sin embargo, en la importante esfera de la adquisición de hábitos de acción y esfuerzo por la danza, no se efectúa ninguna selección confiable. No se alimenta en absoluto a los niños, o bien se les instilan los añejos despojos del espíritu del pasado, totalmente incompatibles con las necesidades y conocimientos de nuestros días.

Mediante la observación y el análisis del movimiento, el profesor puede adquirir la necesaria competencia para juzgar el valor educacional de los movimientos de baile y las distintas danzas. Pronto advertirá que los movimientos de baile de cierto tipo suelen perpetuar deficiencias de movimiento innatas o adquiridas, mientras que otros brindan la posibilidad de equilibrar actitudes discordantes y favorecer el saludable crecimiento de la personalidad.

El estudio de los movimientos de baile, para que tenga algún valor educacional, debe basarse en un cabal conocimiento de la vida del hombre en lo que atañe a sus esfuerzos. La observación de elementos del movimiento tales como Peso, Tiempo, Espacio y Flujo, y de sus combinaciones, nos da algún indicio sobre el medio de penetración consciente en la jungla de formas y modalidades de la danza.

El observador entrenado pronto advertirá que el placer que brinda la danza puede superar la satisfacción física originada en el simple hecho de ejercitar el cuerpo. Las formas y ejercicios de baile que inducen al niño a la ejercitación mecánica de sus movimientos pertenecen a una categoría diferente de las que le brindan una vía para canalizar sus esfuerzos individuales. Estos últimos transmiten en mayor medida la sensación de articulaciones y músculos que se mueven con regularidad. La experiencia obtenida a partir de la realización de acciones definidas, y el reconocimiento de los ritmos contenidos en encadenamientos o secuencias de acciones, distingue las formas más complejas de la danza de las de tipo mecánico.

Los 16 temas de movimiento desarrollados en el capítulo

III pueden darnos alguna pauta sobre el modo en que las distintas formas de la danza pueden clasificarse. El profesor tendrá que observar el efecto de las variaciones y combinaciones de estos temas de movimiento en niños solos y en grupos de niños. A partir de esa observación, aprenderá que un movimiento determinado puede ejercer cada vez repercusión similar sobre la actitud mental y física del niño. Una vez que el profesor reconoce esos hechos y recoge un número suficiente de ejemplos, puede enfocarse la composición de los temas de movimiento que tienden a favorecer el desarrollo del niño. Hacerlo de manera considerada y reflexiva es en sí un arte, que sólo puede aprenderse a lo largo de una extensa práctica.

Tal es el modo en que la danza ha sido utilizada con fines educacionales en el curso de toda la historia de la humanidad. Nuestra época, sin embargo, debe hallar sus propios procedimientos, que deben tomar en cuenta la forma compleja de nuestra educación actual y la tendencia generalizada de nuestra moderna civilización.

## Capítulo VII

### ALGUNAS PAUTAS PARA EL ESTUDIOSO DEL MOVIMIENTO

por Lisa Ullmann

#### Los objetivos de la danza en la educación

GRUPO 1

El material de la danza es el movimiento, por el cual queremos significar, en este contexto, la interacción de esfuerzo y espacio (según lo expresa Laban) por mediación del cuerpo. Nuestros movimientos corporales trazan formas en el espacio y los impregna el esfuerzo, es decir, la energía que viene de adentro, surgida de toda una gama de impulsos, intenciones y deseos. A medida que desarrollamos nuestra conciencia del sí mismo y del ambiente, descubrimos que el cuerpo debe convertirse en instrumento sensible para posibilitar que se manifieste la interrelación entre el mundo interior y exterior.

Uno de los objetivos de la danza en la educación (creo que el más importante) es ayudar al ser humano a que, por medio del baile, halle una relación corporal con la totalidad de la existencia. La danza, como todas las artes, es una fuente de conocimientos en la que puede ahondarse; pero debemos familiarizarnos con su disciplina y aprender a ejecutar con precisión sus ritmos y formas: caso contrario, no nos reportará ningún beneficio.

Laban describió en esta obra el desarrollo gradual de la capacidad de movimiento en los niños. Se aplicaría un procedimiento similar a los adultos que, por primera vez, experimentan en sí mismos la liberación del flujo natural del movimiento. El objetivo, tal como señala Laban, "es el efecto benéfico de la actividad creadora del baile sobre la personalidad", y no la producción de danzas sensacionales. El

artefacto no es un fin en sí, sino un medio por el cual se fomenta la expresión artística de una manera creativa y apropiada para el talento y estadio de desarrollo de los alumnos. En la educación, así como en la recreación, elaboramos la experiencia de la danza sobre formas básicas universales de movimiento y su asimilación y reflejo subjetivos, y no sobre la concepción de una presentación externa. De ese modo se establece gradualmente un vocabulario del movimiento que nos ayuda a adquirir expresividad en el lenguaje del baile.

### ¿Por qué bailar?

El movimiento, por supuesto, es un rasgo de todas las actividades del hombre. ¿Por qué, entonces, pensamos que el baile contribuye a preparar para la vida (cosa que constituye la meta de la educación)? En la danza nos sumergimos en el proceso mismo de la acción, mientras que en otras actividades, sean en el ámbito del deporte o del trabajo, nuestra atención se centra principalmente en las consecuencias prácticas de nuestras acciones. Aunque las secuencias de movimiento de todas las actividades físicas entrañan el esfuerzo específico de la persona que se mueve, en esta última la conciencia del proceso da lugar a su concentración en el logro externo. Cuando creamos y nos expresamos por medio de la danza, cuando ejecutamos e interpretamos sus ritmos y formas, nos preocupa exclusivamente el manejo de su material, que es el movimiento mismo. Por medio de los movimientos de nuestro cuerpo podemos aprender a relacionar nuestro ser íntimo con el mundo exterior. Recibimos de afuera impresiones que nos hacen reaccionar y, asimismo, proyectamos hacia afuera nuestros espontáneos impulsos internos, con lo que expresamos la presencia de la energía vital. Pero lo que refuerza la conciencia del movimiento no es el dominio de movimientos físicos aislados. Es, más bien, la estimulación recíproca del flujo interior y exterior del movimiento, que impregna y anima todo el cuerpo, tal como se la fomenta en la danza.

Sería erróneo presuponer, empero, que cualquier tipo de movimiento o saltos (cosa que suele denominarse baile) ejerce el efecto unificador y armonioso que acabamos de describir. Ni siquiera el bailarín profesional tiene a menudo la oportunidad de experimentarlo, puesto que el baile es su profesión, que debe practicar en toda circunstancia, derive o no beneficio personal de ello.

La danza, junto con las actividades artísticas que tienen el cuerpo como único instrumento (tales como mímica, actuación, canto y locución), constituye un aspecto del arte del movimiento. Además de sus elementos comunes con las demás artes, la danza posee su propio bagaje de conocimientos, tradición, experiencia, evolución histórica y principios, que pueden verse en funcionamiento en las imágenes creadas, en los métodos de estructuración aplicados para forjar relaciones mutuas entre formas unilaterales de movimiento, y en los estilos desarrollados.

### Educación del sentido del movimiento

En este volumen el lector habrá hallado amplia orientación sobre los modos de elaborar su experiencia, conocimientos y facultades creadoras en el movimiento, junto con consideraciones sobre metas y métodos educacionales. Por supuesto que en una actividad creativa todo esto no puede constituir, simplemente, un proceso intelectual, aunque el empleo de las palabras tienda a hacerlo así. Las explicaciones verbales representan simplemente un marco que debe llenarse y vivificarse mediante un conjunto de imágenes basadas en una sensibilidad para el movimiento. Desarrollar el sentido del movimiento, del cual todos estamos dotados, en medida mayor o menor, es de suma importancia. Para ello es necesaria una clara conciencia de las sensaciones motrices, combinada con las que surgen de la interacción del esfuerzo y el cuerpo en el espacio. Los movimientos físicos que aparecen confusos en el ritmo del esfuerzo, las formas espaciales y la ejecución corporal no refuerzan la sensibilidad para

el movimiento ni la capacidad de crear en el movimiento. Debe perfeccionarse el conocimiento de la organización y el sentido de la cualidad de las unidades de movimiento, a menudo creadas libre y espontáneamente, de manera que nuestras acciones físicas se tornen lo bastante específicas como para quedar impresas en nosotros, y pueda obtenerse una experiencia psicofísica del movimiento.

No todos estamos dotados de un sentido kinestésico igualmente sutil (nos referimos al sentido mediante el cual percibimos el esfuerzo muscular, el movimiento y la posición en el espacio). Sus órganos no están situados en ninguna parte determinada del cuerpo, como ocurre con los de la visión o la audición, por ejemplo; sino que son terminaciones nerviosas enclavadas en las fibras musculares de todo el cuerpo. Por medio del sonido de la música tratamos de refinar nuestro sentido de la audición; mediante la interacción de colores y formas en el arte procuramos refinar nuestro sentido de la visión; y mediante la danza intentamos refinar nuestro sentido kinestésico. En cada caso nuestros sentidos se aplican a un fin "no utilitario", y para educarlos nos proponemos, a la vez, educar en la apreciación de la forma artística. El problema, sin embargo, reside en el modo de estimular las reacciones sensoriales y desarrollar la capacidad para diferenciar una creciente variedad de matices más delicados en las sensaciones, o incluso una única sensación. Toda persona que haya perdido el uso de uno de sus sentidos, estará incapacitada para refinar esa capacidad; ya que no hay nada que pueda refinarse. El hecho de que los otros sentidos tienden a compensar esa pérdida demuestra que las sensaciones recibidas son el resultado de una combinación de diferentes impresiones sensoriales. Esto demuestra la importancia de la educación por medio de la danza, ya que aquí el sentido kinestésico (básico, junto con la contribución de todos los demás sentidos) tiene ocasión de abrir una puerta que posibilita la autoconciencia en un medio social y objetivo. Esto no será posible, sin embargo, sin un proceso consciente y una comprensión intelectual de los elementos implicados.

En un intento por educar nuestro sentido del movimien-

to, debemos partir de nuestro estilo personal de características del movimiento que posean validez universal y representen, por lo tanto, material básico de aprendizaje. A la inversa, podríamos familiarizarnos de modo directo con procesos fundamentales del movimiento, practicando unidades de movimiento seleccionadas y asimilando su naturaleza distintiva. Laban expuso los elementos de que se compone el movimiento, y en esta obra enuncia muchos datos esenciales sobre el movimiento humano, que brindan ayuda invaluable en el proceso de aprendizaje. Debe recordarse, empero, que su conocimiento sólo tiene por objetivo estimular y provocar respuestas de todo el ser de manera variada e integral.

Hay también condiciones funcionales que influyen sobre los movimientos del cuerpo, las cuales deben tenerse en cuenta. Por consiguiente, consideraremos las que revisten particular importancia en este contexto.

Seo 102

Condiciones fundamentales que influyen sobre el movimiento corporal.

Como ya se dijo, el cuerpo es el instrumento con el cual se producen las variadas formas del arte del movimiento. A diferencia de los instrumentos que fabricamos con el fin de utilizarlos en las demás artes y que, fundamentalmente, son extensiones y formas de desarrollo especializado del cuerpo humano y sus funciones, el instrumento utilizado en el arte del movimiento ya nos está dado de antemano. El problema reside, simplemente, en saber cómo extraerle el mejor uso posible y desarrollar sus funciones. No tenemos que inventar el instrumento en sí.

Con el fin de establecer cierta base para el entrenamiento y la disciplina corporal, sería útil rever algunas de las funciones naturales del cuerpo humano y de los procesos fisiológicos y psicológicos que las gobiernan. Las siguientes consideraciones revisten importancia aquí:



- La tensión (tracción) y relajamiento alternados presentes en todas las acciones neuromusculares.
- La expansión y contracción del tórax al respirar.
- El carácter dinámico del equilibrio requerido en la postura erguida.
- El movimiento contrario de brazos y piernas en la locomoción.
- Los vaivenes pendulares de las extremidades en las articulaciones del hombro y cadera.
- La elasticidad de las articulaciones de rodilla y tobillo.
- Las acciones de los brazos al flexionarse, retorcerse, girar y hacer movimientos ondulantes mediante una serie de articulaciones (de hombros, codos, muñecas y dedos).
- La acción de elevar el cuerpo contra la fuerza de gravedad y dejarlo caer por su propio peso.
- El equilibrio nervioso en todas las funciones fisiológicas (economía natural de la energía del organismo humano).
- El sello que las características de la mente y cualidades de la personalidad imprimen sobre las funciones del movimiento.
- La influencia del ambiente y los acontecimientos sobre los movimientos del cuerpo.
- La posibilidad de dar forma a una gran variedad de nuevos diseños de movimiento; la capacidad del hombre para adaptarse y aprender.

### Material

El material que da lugar al arte del movimiento abarca las propiedades físicas de los movimientos del cuerpo humano, que forjamos y modelamos tal como lo hace el alfarero con su arcilla, imprimiéndole intensidad, ritmo, tensión y coherencia formal; en una palabra, expresión vital de la experiencia de vida. Esto requiere destreza y conocimiento (en el cuerpo) de la naturaleza esencial del material y el modo de manejarlo.

Los accidentes naturales de peso, tiempo, espacio y flujo, que activan el movimiento, desempeñan aquí un papel de importancia. Laban los denominó "factores de movimiento"

y demostró de qué manera puede relacionarse con ellos el ser humano, con su capacidad mental y física. En verdad, mientras estamos vivos nos vemos obligados a encarar esos factores, ya que atañen a la naturaleza misma de nuestra existencia. De modo que gastamos energía, consciente o inconscientemente, con el objetivo fundamental de mantener la vida y, en última instancia, gozarla y cumplir el propósito que advertimos en ella. Laban se refirió a esa energía denominándola "esfuerzo", que surge de impulsos, deseos, intenciones, estados de ánimo y pulsiones internas, y que se manifiesta en el movimiento de nuestro cuerpo. En el capítulo IV efectúa un estudio sistemático de experimentos rudimentarios del esfuerzo, que son útiles para elaborar lo que él denomina técnica de danza libre. Básicamente se refieren a las acciones en relación con el peso, espacio y tiempo, y ocasionalmente permiten que de ellas surja de manera natural la experiencia de las diferentes cualidades en el flujo del movimiento.

Con el fin de adquirir destreza en la danza, debemos dominar:

- nuestra energía muscular, o fuerza, necesaria para resistir la gravitación, incluyendo su intensificación y el opuesto de ésta;
- la velocidad de nuestras acciones con el paso del tiempo, incluyendo la aceleración y su opuesto;
- la extensión de nuestros movimientos por determinadas sendas espaciales, incluyendo la multiplicidad de direcciones y su opuesto;
- las diversas posibilidades de combinación, así como la fluidez y continuidad de las formas de movimiento, incluyendo su estabilización y las pausas que se producen.

Al crecer, adquirimos cierto dominio de esas combinaciones como algo natural y, junto con ciertas aptitudes específicas que necesitamos en la vida cotidiana, desarrollamos ciertas formas habituales de ejecutarlas. La danza como medio educacional provoca variadas respuestas en el esfuerzo de una persona, las cuales, en el contexto de la danza, se dirigen hacia la creación de un todo significativo. Los componentes mentales, físicos y emocionales del movimiento

de la danza tienen que aparecer en acciones definidas del cuerpo y, por su intermedio, en formas dotadas de sentido en el espacio. De lo contrario, no se dará lugar a danza alguna que pueda llegar a brindar al bailarín una experiencia estimulante, una oportunidad de acrecentar su sensibilidad y enriquecer sus respuestas. La técnica de la danza debe dirigirse a ese fin. Por lo tanto, los ejercicios no sólo tendrán que ser rítmicos, dinámicos y claros en su forma, sino que deben también ejecutarse con conciencia interior de toda la forma del movimiento. Esto, a su vez, afectará lo que Laban denominó el "pensamiento en función del movimiento", que puede estimularse de manera tal de hallar variaciones, desarrollos, contrastes, así como nuevas transiciones y vínculos. De ese modo el vocabulario de movimientos de una persona se desarrolla gradualmente e incluye formas de movimiento básicas y universales.

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

### La técnica

Todo tipo de técnica de la danza incluye rudimentos del movimiento. La elección de los que se acentúan y cultivan, entre ellos, depende del tipo de danza a la que sirven, ya que una técnica siempre se dirige a la adquisición de experiencia específica en la ejecución, necesaria para un estilo determinado.

La mayoría de las técnicas de baile desarrolladas por lo general se dan unidas a una selección más o menos limitada y concisa de ejercicios fundamentales para el dominio corporal. Esto hace que sea posible alcanzar un alto grado de destreza en la forma particular de movimiento. Muchas veces, sin embargo, el afilar una herramienta y acondicionar el instrumento asumen tanta importancia que se soslaya la

investigación del material de movimiento, y el vocabulario adquirido es muy escaso.

En la danza educacional, cuyo objetivo es ayudar a la persona a tomar conciencia y reafirmar su propia potencialidad, aprender a relacionar y aumentar la capacidad de respuesta y habilidad para comunicarse, el equipo técnico, en primer término, tiene que servir a ese fin. Es por eso que Laban propugnó una técnica de danza "libre", o sea liberada de un estilo ideado según pautas específicas; pero de ninguna manera debe ser caóticamente libre. Existe un ritmo universal y elementos formales que son parte de nuestro bagaje y experiencia humana. Tratamos de llegar a ellos y despertarlos en nuestro interior, y al llevarlos al plano consciente nuestros poderes creativos pueden enriquecerse. Necesitamos empaquetar todo nuestro ser en el material del movimiento, y descubrir la facilidad o dificultad que tenemos para utilizarlo y manejarlo al bailar. Esto nos dará una mayor comprensión de nosotros mismos y nos estimulará para desarrollar nuestro potencial.

### GRUPOS

#### Estilos

A la vez, es muy gratificante familiarizarse con diferentes estilos de la danza e incluso aprender a dominar uno o dos de ellos. Hay estilos históricos y étnicos; algunos cumplen funciones sociales, otros sirven al ritual y al culto religioso. Muchos surgen de grupos de personas, en tanto que otros han sido creados por artistas individuales y profesores de baile. Unos pocos adquirieron status de clásicos, mientras que otros pertenecen al dominio popular.

Otro interesante estudio tiene por objeto descubrir cuáles son las características específicas de un estilo. Con el fin de determinarlo, una simple pauta de orientación, como la siguiente, puede ser de ayuda práctica: ¿de qué manera se emplea el cuerpo en el espacio, y con qué tipo de esfuerzo? Aunque a primera vista esto no siempre parezca tener influencia directa sobre lo que uno ve, hace o siente, el complejo de las subdivisiones básicas de cada aspecto proporciona una multitud de combinaciones, de las cuales sólo algunas son típicas de un estilo específico de expresión de baile.

Es fácil de ver que las cuestiones centrales atañen al porte físico, la colocación de los pies y su relación con el piso, el tipo de control ejercido en el modelado de gestos y posiciones, las pautas características del tiempo y ubicación de los acentos, las partes del cuerpo en que el movimiento se activa y lleva a cabo, y las secuencias típicas de acentos del esfuerzo.

### Ritmo

El arte del movimiento, y particularmente la danza, depende de un principio uniforme: el de unidad rítmica. La cualidad intrínseca del ritmo es la repetición periódica, y cada hecho periódico o rítmico muestra aspectos de configuración estructural y flujo kinético-dinámico. El cuerpo, con sus diversas partes, modifica la índole de la pauta rítmica de acuerdo con el modo en que se lo utilice para producir el movimiento. Cuando creamos una secuencia de movimiento hacemos dos cosas, consciente o inconscientemente: buscamos una composición espacial satisfactoria en la cual nuestros impulsos internos, o esfuerzos, puedan hallar una forma visible apropiada; y tratamos de sentir en las formas, con las cuales los movimientos de nuestras extremidades y cuerpo llenan el espacio en derredor, y responder a ellas desde nuestro interior. Estos dos procedimientos no necesariamente se dan en sucesión, primero uno y luego el otro; por el contrario, la conciencia simultánea del flujo hacia adentro y hacia afuera refuerza la sensación de "estar en el propio cuerpo", y entonces sentimos que realmente estamos bailando. Las cualidades distintivas de los ritmos en la danza dependerán de la relación específica de esfuerzo y forma, que se manifiesta en el cuerpo.

El cuerpo puede ponerse en movimiento mediante una oscilación o un vaivén pendular. Por ejemplo, al hacer oscilar elásticamente el cuerpo, de atrás hacia adelante y de una pierna a la otra, para luego imprimirle un ímpetu especial (como si arrojáramos un paquete por el aire), se lo traslada a un sitio diferente. Esto puede repetirse rítmicamente varias veces, hasta que respondemos a esa sensación y comenzamos a gozar de la experiencia. Junto con el goce, suele surgir una creciente sensación de vitalidad y un deseo de ele-

gir sitios específicos de la habitación, que alcanzamos con cada vaivén. Así como al cantar un par de notas nos vemos inducidos a añadir varias otras y crear una melodía, del mismo modo, al definir con claridad una meta para cada vaivén y aumentar así su vivacidad; nos sentimos motivados para continuar la experiencia de movimientos y dar lugar a una secuencia de ellos.

De esa manera se estimulan nuevas respuestas y se enriquece la imaginación del movimiento. Mediante la repetición se alimenta la memoria, donde se almacenan experiencias que, a su vez, son necesarias para que surja de nuevo la inspiración, aumente la sensibilidad y se desarrolle una mayor comprensión. En cuanto nos vemos totalmente incluidos en el acontecer del movimiento y respondemos con nuestra naturaleza humana, nuestros recursos de inventiva probablemente se abren, creando formas y ritmos de riqueza y claridad cada vez mayor. La forma unificada del movimiento es una expresión de valores internos, y como no cumple ningún propósito utilitario, lo consideramos una expresión artística.

Los ritmos de las acciones corporales, con sus componentes espaciales y de esfuerzo, pueden ser monótonos o variables, "conformantes" o "deformantes"; pero sean lo que fueren deben estar imbuidos de vida. Nuestras respuestas emocionales, nuestra voluntad de actuar, nuestros sueños y aspiraciones, en una palabra, toda la gama de nuestro mundo interior tiene que moverse y entablar relación armoniosa con los elementos externos que dan la forma.

En el movimiento, mediante ritmos que aumentan y disminuyen, se realiza la participación interna y se estimula la conciencia del cambio. Este puede ir del pináculo de excitación a la mayor calma e inmovilidad, e incluir los diversos estados de ánimo que se expresan en las combinaciones de ambas.

Deben experimentarse aumentos y disminuciones de:

velocidad	} cada uno como factor único en la onda rítmica de un movimiento, así como en combinaciones de dos, tres o de los cuatro componentes.
intensidad	
tamaño	
fluidez	

Esto puede tornarse muy excitante, en particular cuando se realizan combinaciones cruzadas como, por ejemplo, un aumento de velocidad y amplitud (largo del paso) al pisar, junto con una disminución de intensidad (tensión muscular) y fluidez (continuidad) que lleva a un movimiento tipo *staccato* de avance con piernas que se van aflojando al extenderse más y más en rápida sucesión. En un gesto circular del brazo, cuando el aumento de tamaño y fluidez se une a la disminución de la intensidad mientras se mantiene una velocidad o tiempo parejo, se crea una sensación de continuidad no perturbada mediante las vueltas sucesivas de la espiral en crecimiento.

GRUPO 4

### El cuerpo en el espacio

Considerémonos ahora a nosotros mismos, es decir, nuestra presencia corporal en el espacio. La cualidad característica del espacio es la extensión, y, como se dijo en el capítulo V, "siempre que el cuerpo se mueve o se detiene, lo rodea espacio" y "todo movimiento tiene lugar trasladando el cuerpo o algunas de sus partes de una posición a otra en el espacio". Esta última observación hace referencia, por supuesto, a los movimientos en que el centro de todo el cuerpo, o de algunas de sus partes, se desplaza y avanza a través del espacio. El área central del cuerpo busca otra ubicación en el espacio, y en todas las formas de locomoción (como dar pasos, saltar, brincar, volteretas, etc.) el centro de gravedad se transporta a una nueva ubicación. Puede empujárselo hacia arriba o dejárselo caer, o llevarse de un sitio al otro tal como se describió anteriormente en la secuencia de movimiento desarrollada a partir de la oscilación del cuerpo.

Pequeñas partes del cuerpo, con sus propias áreas centrales, pueden también viajar cierta distancia en el espacio, aunque tal vez sólo una muy corta. Cuando se hacen gestos con un brazo la extremidad se mueve de un sitio al otro; al hacer una reverencia, el esternón, centro de levitación, lleva hombros y cabeza hacia abajo, a través del espacio; los labios se proyectan hacia afuera al hacer una mueca de desilusión, o se contraen por el temor; cejas y mandíbula sobresalen con

la ira, y para escuchar se vuelve la cabeza en determinada dirección.

Pero hay también otro aspecto del movimiento físico en el espacio: el de expandirse y contraerse. Ello guarda relación con la conciencia de que "siempre que el cuerpo se mueve o se detiene lo rodea espacio". Surge al extenderse todo el cuerpo o alguna de sus partes desde un centro, en cualquier dirección. El centro mismo no se transporta a otra ubicación y, por consiguiente, no se pone de manifiesto ninguna senda o línea de progresión específica a través del espacio. Se dan mínimas extensiones (y, por supuesto, también contracciones) dentro del cuerpo, que brindan la sensación de crecer y contraerse, de aumentar y disminuir, y de ese modo manan en direcciones múltiples hacia afuera, y hay unificación en un centro interior. Es, por así decirlo, la vida del espacio, su "respiración", y de hecho está estrechamente conectada con la función fisiológica de la respiración. La clara conciencia y control de la expansión y contracción del tórax en la respiración contribuye a la experiencia de nuestro cuerpo en el espacio.

Al sentirse influidos por una tendencia de crecimiento o contracción en el área central, nuestros brazos y piernas cobran vida al hacer un esfuerzo en dirección al centro del cuerpo o desde éste, pero sin desplazarse en el espacio. El flujo del movimiento alcanza las extremidades superiores por la cintura escapular, y las inferiores por la cintura pélvica. En áreas reducidas del cuerpo puede lograrse una experiencia similar, por ejemplo, con los dedos alrededor del centro de la palma o la boca alrededor de su centro entre los labios, o los párpados alrededor de los centros del globo ocular.

Los movimientos de expansión y cruce son dos acciones espaciales fundamentales que nos relacionan de dos diferentes maneras con el mundo exterior, y su interrelación puede darse tanto en secuencia como simultáneamente. En la extensión, consideramos los movimientos hacia afuera y hacia adentro, de crecimiento y contracción, que se extienden y retraen. Observemos nuevamente los de cruce. Cuando desplazamos nuestro cuerpo, o una de sus partes, hacia un nuevo sitio, avanzamos a través del espacio; pero cuando, tras

varios desplazamientos, volvemos al punto de partida, estamos circundando el espacio. El avance y el movimiento en círculos cumplen funciones totalmente distintas en la expresión de la danza, lo que constituye un campo de investigación interesante. Por ejemplo:

a) El cuerpo se encuentra inclinado ampliamente hacia abajo, primero con una tendencia a la contracción y luego hacia la expansión completa; una vez erguido el cuerpo y unidos los pies, el brazo ejecuta un amplio gesto circular.

b) Un movimiento de avance progresivo es seguido de la tendencia a la contracción y retracción en la cintura pélvica y piernas, es decir que las superficies se encogen hacia adentro, hacia los huesos, como al sentir frío.

Las acciones de cada uno de esos dos ejemplos pueden también darse simultáneamente:

c) Un brazo ejecuta un gesto circular mientras se encoge y extiende (sintiendo su propio volumen y sin inclinarse ni estirarse).

d) Al dar pasos hacia adelante mientras se encoge, pero sin dejar caer notoriamente la cintura pélvica o doblar las piernas.

Por supuesto, pueden efectuarse muchas otras combinaciones simples o cruzadas, y componerse en secuencias más largas, con la intervención de diferentes partes del cuerpo, y distintas direcciones y puntos del espacio.

Por añadidura, podemos introducir algunos de los restantes factores que contribuyen a la forma rítmica del hecho del movimiento, que analizamos antes: por ejemplo, los de aumento y disminución de la velocidad, intensidad, tamaño y fluidez. En la enseñanza de la danza es indispensable la investigación sistemática de la influencia que ejercen entre sí los diversos elementos del movimiento, tanto de manera simultánea como secuencial. La imaginación requiere un acopio de experiencias específicas de movimiento a partir de las cuales puedan tomarse ideas (casi siempre inconscientemente) al crear una secuencia de baile, mímica o teatralización (de hecho, cualquier forma de expresión producida por la actividad corporal, incluyendo el habla y el canto).

### Dinámica de tensiones espaciales

Queda ahora por considerar la forma y cualidad dinámica de las trayectorias que traza el cuerpo cuando atraviesa el espacio, y el carácter fluido de sus movimientos de expansión y contracción.

Intelectualmente, resulta fácil entender que las tres principales extensiones de la dirección pueden describir la índole tridimensional del espacio; en el cuerpo, podemos experimentarlas, en primer lugar, irguiéndonos en la postura erecta natural y extendiendo nuestros brazos hacia afuera, lateralmente. Estas dos extensiones son inherentes a la estructura de nuestro cuerpo, y se subrayan en nuestro porte. El tirón por la nuca y cabeza a través de la línea central del cuerpo, lejos del suelo, con los pies firmemente asentados, da clara sensación de la dimensión de altura. El cuerpo se equilibra delicadamente en esta posición antigraavitacional, y junto con el sentido de amplitud, provocado por su estructura bilateral y la expansión lateral del torso, que equilibra la cintura escapular, se produce un cruce plano de las dimensiones de altura y ancho. Esto representa el modelo según el cual evaluamos la dirección y ubicación de nuestros movimientos.

Experimentamos la tercera extensión mediante las acciones que ejecutan nuestras extremidades en la locomoción de las piernas hacia adelante y atrás y en las acciones de recoger o desparramar cosas con los brazos. Entra aquí a jugar el factor tiempo, agregando la experiencia de cruce del espacio a la de expandirlo y llenarlo. Puede advertirse que el cruce tridimensional, por ende, se relaciona con los factores del peso en la dimensión de arriba hacia abajo, del espacio en la expansión de la dimensión de lado a lado, y del tiempo en las actividades que producen la dimensión de adelante hacia atrás.

El bailarín, consciente o inconscientemente, tiende a alinear su porte con una o más de estas tres dimensiones cuando controla y restringe el avance o cambio en las combinaciones de movimiento, o cuando lo lleva a su fin. Las tensiones verticales y horizontales del cuerpo en el espacio, con su equilibrio totalmente simétrico, son las que ejercen un efecto estabilizador.

vertical

horizontal

→ sagittal

Por contraste, el cuerpo aprecia rápidamente la liberación que se produce cuando sus movimientos se desvían de la posición de relativo equilibrio dentro del sistema dimensional. Cuando nos excitamos el equilibrio de nuestro cuerpo se torna más lábil, ingresamos a un estado de mayor disposición al cambio y el continente simétrico cede lugar al asimétrico. Se realza al flujo del movimiento, que debe continuar hasta que la excitación que fluye hacia afuera disminuye y, finalmente, es tranquilamente contenida.

La liberación total se experimenta cuando nuestros movimientos se dirigen hacia una diagonal (véase el capítulo V, pág. 90). Podemos convencernos efectuando el siguiente experimento. Parémonos con ambos pies muy juntos (no importa si paralelos o con rotación hacia afuera de las piernas) e introduzcamos un movimiento de expansión desde el área central del cuerpo hacia arriba-derecha-adelante. Nos hallamos en una situación más bien lábil, desde la cual se produce fácilmente el avance en el espacio, o incluso es requerido. Nuestro peso no sólo se desplaza sobre el pie derecho sino que también se levanta sobre el antepié, hacia el borde exterior, y de ese modo queda encaramado como si estuviera a punto de volar. Partiremos ahora de esta postura de preparación inicial, y la seguiremos con la clara intención de atravesar el espacio. Al dar un paso en diagonal y hacia adelante, desde esa postura, y proyectar a la vez el peso hacia arriba, en dirección arriba-derecha-adelante, se dará una suerte de salto, como volando. Durante un breve instante nos sentiremos fluir libremente a través del espacio y experimentaremos una sensación de liberación de nuestras ataduras. Sin embargo, está implicada cierta dosis de arrojo y valor, ya que a nuestro sistema no le agrada perder la seguridad de una situación equilibrada. Puede obtenerse una experiencia similar cuando el área central del cuerpo se expande y mueve hacia cualquiera de los demás sentidos diagonales. Al moverse hacia los puntos inferiores, sin embargo, finalmente se llega a la caída y la detención del movimiento. Así como pudimos relacionar el cruce dimensional con los factores propios del movimiento, como Peso, Espacio y Tiempo, podemos ver ahora que el cruce diagonal se relaciona con el factor Flujo.

Vertical  
Horizontal  
Sagittal  
Fact de uso  
Peso  
Flujo  
Tiempo  
Poco

El movimiento surge de la inmovilidad y vuelve hacia la inmovilidad. Hay, por ende, dos tendencias opuestas: una que inicia el movimiento y lo mantiene en marcha, y otra que lo induce a desvanecerse y concluir. La excitación que sentimos, y que nos lleva a querer continuar la experiencia del movimiento, nos hace demorar el retorno a la estabilidad, donde se afirma la gravitación, y mantenernos en el estado lábil de equilibrio que exige una continua adaptación al cambio.

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

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

### Grupo 5 Formas dibujadas por el movimiento

El movimiento crea formas merced a una serie de tendencias direccionales que sigue parte del cuerpo, o su totalidad. El cuerpo es una figura tridimensional con muchas articulaciones, y la forma que dibuja un movimiento nunca es, simplemente, la circunferencia de una figura plana, sino que posee un carácter plástico. La forma real que crea un gesto en la danza depende del tipo de ritmo del esfuerzo con que se

lo produce y de la manera en que las diversas articulaciones del cuerpo participan de él. En su libro *Choreutics* (págs. 46-47) Laban demuestra que el simple acto de levantar un brazo traza "una forma parecida a la de un abanico que se abre"; cuando la mano sigue de manera uniforme y constante la configuración de un círculo con el brazo extendido, se dibuja una figura con forma de cono.

La mayor parte del tiempo sólo tenemos conciencia de la forma del contorno que trazamos con nuestros brazos y piernas en la kinesfera o en el suelo y, por cierto, seleccionamos configuraciones básicas específicas con el fin de entrenar nuestro sentido kinestésico y apreciación de la forma. Más allá de estas razones, "la forma dibujada por el movimiento brinda cierta inspiración, al igual que la melodía; los detalles de su ejecución por el cuerpo a menudo pueden dejarse librados al gusto individual del ejecutante" (véase *Choreutics*, pág. 49).

Con el fin de experimentar un estado lábil del cuerpo dentro de una determinada forma creada por el movimiento (que requiere continuidad, como ya vimos), tomaremos como ejemplo la trayectoria de un circuito a través de nuestra kinesfera y alrededor del cuerpo. Cada indicación que se nos da sobre la dirección debe, en este caso, iniciarse en el área central del cuerpo, que hace que el flujo del movimiento se dirija hacia las extremidades. De este modo, no sólo todo el tronco está implicado en los actos de doblarse, levantarse y retorcerse, sino también las piernas, que desplazan el peso al marchar siguiendo un diseño circular en el piso, mientras que los brazos trazan en el aire un circuito ondulado. He aquí el circuito: *Aiat - piad - Adad - pdat - Aiat* (para el significado de estas abreviaturas, véase la figura 2).

Se advertirá que este circuito está formado por direcciones diagonales, pero al tratar de extraer el carácter circular de la forma dibujada por el movimiento debe reducirse algo este último en cada dirección. Cada vez, cuando la meta de esa dirección está a punto de alcanzarse, la siguiente ya se anticipa, con lo que se redondean y allanan las transiciones. Hay también una caída y elevación en el circuito, que promueve la aceleración y desaceleración junto con la alternancia de mayor o menor intensidad del acento. Estos aumentos y dis-

minuciones de tamaño, velocidad e intensidad dentro de la continuación fluida de una trayectoria circular y ondulante tienden a crear un estado de animada tranquilidad y armonía.

Como contraste, ensayaremos la siguiente configuración, que progresa a través de la kinesfera. Aunque debe ejecutarse simétricamente, cada una de las secciones individuales de que se compone la forma dibujada por el movimiento tracciona el cuerpo, sacándolo de su posición estable y comparativamente normal. El área central se encuentra una vez más incluida con fuerza en el movimiento, y los pasos de acompañamiento realzan el contenido dinámico de la secuencia. Esta vez nos fijamos metas direccionales situadas a mitad de camino entre las diagonales; se las llama direcciones diametrales (véase capítulo V, pág. 90). En primer lugar debemos determinar nuestra postura y luego caminar hacia atrás una breve distancia sobre el pie derecho al cruzarse nuestros brazos, con cada mano extendida más allá de la cadera opuesta, y la parte más estrecha de la espalda tirando hacia atrás. Estamos listos ahora para comenzar la secuencia de progresión a través de nuestra kinesfera, del siguiente modo:

brazo derecho:	<i>iat</i>	— <i>Ad</i> — <i>adp</i> — <i>dat</i>
brazo izquierdo:	<i>dat</i>	— <i>Ai</i> — <i>adp</i> — <i>iat</i>
derecha:	<i>at</i>	— vuelta a — <i>at</i>
pasos		postura
izquierda:		inicial en — <i>j</i>
		ambos pies
		en lo alto

Esta secuencia desarrolla una progresión, desde una posición muy cerrada y ligeramente cóncava, a otra muy abierta y convexa en el tronco. Las etapas de desarrollo pasan por la extensión del pecho, con erección de la columna y brazos levantados, a una zambullida y arremetida hacia adelante, a una distancia considerable. Se elimina en este punto la orientación lado-a-lado, y las manos se juntan, mientras rostro y ojos miran hacia ellas. Esto produce una fuerza de tracción hacia adelante y abajo, que prepara de manera di-

námica para la liberación hacia atrás, donde el tronco se arquea y los brazos y manos se separan, cada uno sobre el propio lado del cuerpo, cayendo ligeramente desde los hombros. El pecho y el rostro se vuelven hacia adelante y arriba, confiriendo a la posición final una expresión radiante, abierta y llena de fuerza.

En su accionar, los gestos de las extremidades, que giran o avanzan a través de la kinesfera, se mueven apartándose del cuerpo, acercándose a él o desplazándose en derredor. La naturaleza de la esfera y la estructura del cuerpo determinan que se logre una continuación uniforme del flujo del movimiento curvando las trayectorias, particularmente cuando se ha llegado al límite, sea en la periferia de la esfera o en su centro. De ese modo se crean trazos curvos, redondeados u ondulados, tal como lo ilustra el anterior ejemplo de la trayectoria circular ondulante.

El último ejemplo, en que el movimiento avanza hacia adelante a través de la kinesfera, introduce un nuevo concepto. Los gestos que producen dibujos en el aire pasan por tres etapas antes de completarlos, y cada vez se extienden plenamente hacia la periferia de la esfera. Sin curvar las trayectorias, nos aproximamos a la siguiente meta de manera más o menos directa, con los brazos en decidida actividad de doblarse y estirarse. La forma dibujada por el movimiento tiene bordes agudos y puntos decisivos donde se introduce la nueva tracción direccional. Los movimientos cóncavos y convexos de la columna y el tronco completan la estructura interna de la forma dibujada con curvas complementarias, con lo que dan lugar a una progresión orgánica a través de la kinesfera. La forma dibujada posee, sin embargo, un carácter dinámico abrupto y acentuado.

Por último, consideremos los gestos que se inician con la parte o partes de las extremidades en movimiento más alejadas del centro del cuerpo, que debe ahora permanecer contenido y proporcionar un constante polo opuesto de los gestos. La conciencia de la forma dibujada que va surgiendo es, en este caso, básicamente de la configuración de su contorno. Los movimientos tienden a acusar cambios de dirección muy repentinos y bruscos, o bien son medidos, sin aumento o disminución de intensidad y velocidad. El con-

torno puede ser curvado, angular u ondulante; puede dibujarse cerca del cuerpo o lejos de él, o ir de cercano a lejano. Sea cual fuere el trazo que hace, el gesto tiene como antagonista el área central del cuerpo que establece una postura específica como contrapeso. Esto da a la expresión del movimiento cierto sentido de desapego, lejanía y poder limitado.

Consideremos tres ejemplos de formas dibujadas por el movimiento:

a) La trayectoria circular y ondulante, producida por la confluencia de movimientos del torso, gestos de los brazos y pasos que lo acompañan.

b) La trayectoria que va desde una posición cerrada a una abierta, en que los movimientos del torso, gestos de los brazos y pasos se complementan entre sí.

c) La trayectoria creada por las extremidades, en que el área central del cuerpo asume una postura definida como polo opuesto.

Vemos ahora de qué manera sus estructuras son conformadas por la interacción de todo el cuerpo. Aquéllas consisten en tensiones entre puntos y planos; y la relación entre las partes independientes de la forma dibujada por el movimiento produce una actividad dinámica y plástica. Sobre su cualidad influye el tipo de esfuerzo con el que ejecutamos las líneas y planos concurrentes o cruzados, traccionamos en diferentes direcciones, los concentramos o establecemos a cierta distancia. Crear, transformar y disolver las formas dibujadas: éste es el juego que emprendemos al bailar. A medida que los impulsos del esfuerzo y las imágenes de nuestra mente se materializan en los movimientos de nuestro cuerpo, se dibujan formas en el aire espontánea o deliberadamente. Sin embargo, resulta útil estudiar los tipos de relaciones básicas entre líneas y planos, tal como los introdujo Laban en el capítulo V. Con el fin de aprehender su significado, debemos esforzarnos por hacer nuestras esas formas dibujadas que se nos presentan desde afuera, respondiendo por medio del movimiento, la imaginación y el goce, y confiriéndoles expresión física personal.

A veces, sin embargo, descubrimos que los gestos siguen



trayectorias incongruentes, y que las posturas cambian de manera inconexa, de modo que no se combinan en un todo coherente. Esas expresiones aisladas pueden ser muy elocuentes y conferir al bailarín la oportunidad de experimentar la manifestación de un único esfuerzo. Este se verá realizado en su expresión si el gesto se relaciona espacialmente con claridad, no sólo con el área central del cuerpo y su porte específico, sino también con las demás partes del cuerpo, que pueden estar quietas o en movimiento, y con el piso. Surgirán así distintas indicaciones sobre el movimiento espacial, tales como: a lo lejos, hacia, paralelo con, encima, debajo, cruzando, acercándose, desviándose, encontrándose, a un costado, alrededor, cerca, lejos, junto, y muchas otras. El bailarín procurará obtener clara sensación del tipo de relación que las distintas partes del cuerpo guardan entre í, con el piso y en relación con la kinesfera.

### Conclusiones

Los 16 temas básicos del movimiento descriptos en el capítulo III incluyen varias secciones sobre el movimiento en el espacio. Laban hace allí una introducción sistemática del problema. Como solía decir, sólo pueden asentarse en el papel los hechos; todo lo demás es poesía. Pero el hecho en sí de una forma dibujada por el movimiento o circuito definido en el espacio es algo más que el mero contorno de un diseño; contiene sus propias formas específicas, fuerzas de tracción y tensiones.

Como ya se señaló, las formas dibujadas en el espacio plantean un desafío al bailarín. Por un lado, al sentir las interiormente, aquél hace aflorar sus cualidades kinéticas intrínsecas de acuerdo con su propia visión y recursos internos de energía, con lo que las imbuye de vida poética o trágica. Por el otro lado, tiene que descubrir y crear formas adecuadas para expresar su idea de la danza, ya que la forma significativa es el instrumento vital de expresión.

El movimiento es un elemento básico de la vida. Existe en todos nosotros, pero para aprovechar su fuerza debemos tomar conciencia de lo que significa, y aprender a reconocer sus principios y experimentar sus formas. Nuestros esfuerzos

engendran forma, y la forma engendra esfuerzo. El cuerpo con sus distintas partes, puede funcionar como una orquesta; todas sus partes pueden sucederse produciendo una forma completa de movimiento, o pueden combinarse en dirección concertada (véase pág. 46, tema 12). Pueden ser confluyentes o divergentes; algunas dirigen al resto, mientras que las demás acompañan o producen un polo contrario estático. La intención de la danza dirige las distintas acciones, y en su realización todo el ser se plasma en un todo unificado.

La cultivada sensibilidad para el movimiento y su más aguda percepción son parte necesaria de nuestra capacidad para relacionarnos con el mundo y con los otros. Al bailar, podemos experimentar relaciones en que se realiza la conciencia de sí mismo y de los demás. El sentido de goce que la danza puede brindarnos nos ayuda a hallar armonía y adquirir mayor sentido de pertenencia. Con ese fin nuestro impulso interior al movimiento debe vitalizarse y orientarse hacia una expresión plena y estructurada. Cuando estamos lo suficientemente conmovidos y logramos una auténtica expresión por medio del baile, comenzamos a derrumbar las barreras que fueron erigidas por nuestro estilo de vida y la atmósfera mental en que crecimos. Si en nuestras enseñanzas ayudamos a la gente a enfrentar sus temores y adquirir confianza para comunicarse libremente, con sensibilidad e imaginación; y si conseguimos que, incluso en pequeña medida, tomen conciencia de su propio potencial y el de los demás, habremos logrado entonces un éxito considerable. Dicho éxito es lo que justifica la educación por medio de la danza.