

~cartilla de~ herramientas pedagógicas para la danza



~ cartilla de ~
**herramientas
pedagógicas**
para la
danza

Gustavo Petro Urrego
Alcalde Mayor de Bogotá D.C.

Clarisa Ruíz Correal
Secretaria de Cultura, Recreación y Deporte



INSTITUTO DISTRITAL DE LAS ARTES – IDARTES –

Santiago Trujillo Escobar
Director General

Bertha Quintero Medina
Subdirectora de las Artes



Gerencia de Danza

Atala Bernal Chaparro
Gerente

María Helena Peña Reyes
Asesora de Circulación y Apropiación

Lina Gaviria Hurtado
Asesora de Circulación y Creación

María Paula Álvarez Echeverry
Asesora de Formación e Investigación

Andrea Álvarez Peralta
Asesora Administrativa y de Planeación

Gabriela del Sol Abello Barbosa
Profesional de Apoyo Misional de Circulación

Jenny Fonseca Tovar
Profesional de Apoyo Misional de Formación e Investigación

Andrés Camilo Cortés
Apoyo Administrativo – Casona de la Danza

Laura Gutiérrez García
Profesional de Apoyo Administrativo

INSTITUTO DISTRITAL DE LAS ARTES – IDARTES –
Calle 8 No.8-52, barrio La Candelaria
Conmutador: (571) 379 5750

Gerencia de Danza
Carrera 7 No. 22-47 Piso 3,
Teatro Municipal Jorge Eliécer Gaitán
Conmutador: (571) 379 5750 extensiones 340 y 341

Síguenos en facebook:
danzaidartes
danzaidartes@gmail.com
www.idartes.gov.co

índice

Presentación	6
Introducción	7
PROGRAMA PRIMEROS SALTOS CON NIÑOS, NIÑAS Y JÓVENES	12
Pre-ballet y Ballet dirigido por Carolina Ramírez	13
Danza Afro dirigido por Francisco Hinestrosa y Ketty Valoyes	19
Flamenco dirigido por Amilkar Olaya	25
Salsa dirigida por Catherine Estrada	31
Danza Urbana dirigida por Giovany Mateus	37
PROGRAMA DANZA Y SALUD	44
Movimiento consciente y alineación dirigido por Francisco Cuervo	45
Acondicionamiento corporal y manejo de lesiones dirigido por Ana Prada	56
TALLERES PARA FORMADORES DE DANZA DE NIÑOS, NIÑAS Y JÓVENES	66
Juegos coreográficos dirigido por Magda Lida Parrado	67
Ritmo y movimiento dirigido por Milena Contreras	68
Composición y creación dirigido por Juliana Atuesta	77
Inclusión en el aula a través de la danza dirigido por Paulina Avellaneda	82
Diseño de vestuario, escenografía e Iluminación dirigido por Paulina Avellaneda y Alex Gumbel	92

Cartilla Herramientas Pedagógicas para la Danza

María Paula Álvarez Echeverry

Coordinación editorial

Natalia Jaramillo Bedoya,

Vivian Andrea Ladino Rodríguez

María Paula Álvarez Echeverry

Investigación y Textos

Mauricio Uribe

Corrección de estilo

Vivian Lizeth Peña Valencia

Ilustraciones

Vivian Andrea Ladino Rodríguez

María Paula Álvarez Echeverry

Fotografías

David Rojas León

Diseño gráfico

Proyecto que contó con el apoyo de la

Fundación Sociocultural EOS



Material virtual de distribución gratuita con fines didácticos y culturales. Queda estrictamente prohibida su reproducción total o parcial con ánimo de lucro, por cualquier sistema o método electrónico sin la autorización expresa para ello.

índice

Sobre los maestros y sus reflexiones

93

DEL PROGRAMA PRIMEROS SALTOS

Carolina Ramírez: Pre-ballet y ballet

94

Francisco Hinestrosa y Ketty Valoyes: Danza Afro

97

Amilkar Olaya: Flamenco

100

Catherine Estrada: Salsa

104

Carlos Giovany Mateus: Danza Urbana

107

DEL PROGRAMA DANZA Y SALUD

Ana Prada: Acondicionamiento corporal y manejo de lesiones

109

Francisco Cuervo: Movimiento consciente y alineación

112

DE LOS TALLERES PARA FORMADORES DE DANZA DE NIÑOS NIÑAS Y JÓVENES

Magda Lida Parrado: Juegos coreográficos

115

Milena Contreras: ritmo y movimiento

118

Juliana Atuesta: Composición y creación

122

Paulina Avellaneda: Inclusión en el aula a través de la danza y Diseño de vestuario, escenografía

126

presentación

El Instituto Distrital de las Artes – IDARTES, como parte de su misión de fomentar la cualificación de la enseñanza de la danza y de generar espacios y actividades para que niños, niñas y jóvenes se aproximen a este arte, viene realizando desde 2011 en la Casona de la Danza "Espacio de Vida y Mo-vimiento" los programas "Talleres para formadores de danza", "Danza y salud" y "Primeros Saltos".

Estos programas han acogido a un buen número de maestros de danza, niños, niñas y jóvenes brindándoles herramientas para aproximarse a la enseñanza y la práctica de la danza desde la lúdica, la creatividad y el respeto.

El contenido de esta cartilla surge del proceso de sistematización de los talleres realizados durante 2011 y 2012 desarrollados en el marco de los tres (3) programas arriba mencionados y pone a disposición de niños, niñas, jóvenes y adultos un material didáctico que busca no sólo poner los cuerpos en movimiento y viajar por formas múltiples y diversas de acercarse a la danza, sino también despertar la escucha, la imaginación y el disfrute.

Santiago Trujillo Escobar

Director General

IDARTES

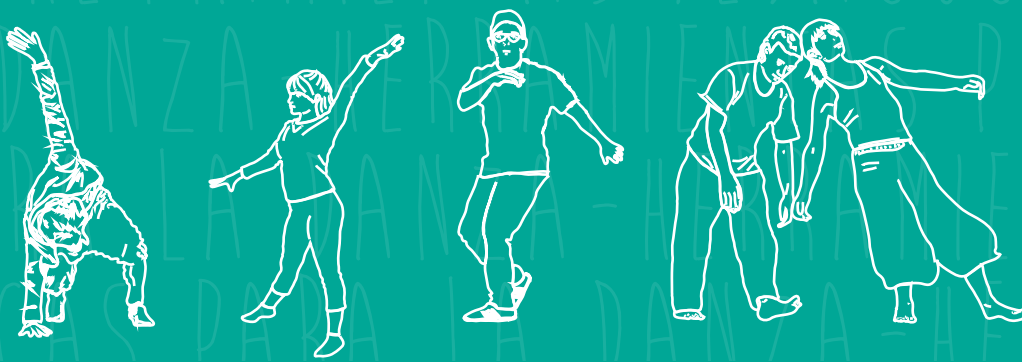


introducción

Cuando la Casona de la Danza "Espacio de Vida y Movimiento" se inaugura en 2011 se abre a la ciudad para que allí se desarrollen actividades de formación, creación, circulación e investigación que posibilitan el encuentro de los distintos agentes y protagonistas de la danza, en todas las edades y todos los géneros de éste arte.

Las actividades de formación propuestas por la Gerencia de Danza se han desarrollado en tres (3) líneas: la línea de Cualificación a bailarines profesionales, la línea de Cualificación a formadores de danza con los programas: "Danza y Salud" y "Talleres para Formadores de danza de niños, niñas y jóvenes"; y la línea de Acercamiento y sensibilización a la danza para niños, niñas y jóvenes con los programas: "Primeros Saltos" y "Jóvenes Talentos".

Con el interés de dejar memoria y dar a conocer parte de éstos procesos y programas y conscientes de la necesidad que existe actualmente en nuestro medio por contar con textos y materiales que aporten a la pedagogía de la danza, en el 2012 la Gerencia de Danza propone que se sistematicen algunos de los procesos de formación que se llevan a cabo en la Casona de la Danza "Espacio de Vida y Movimiento" y se acopie éste material para que pueda ser utilizado por todos aquellos interesados en la enseñanza y el aprendizaje de la danza.



Así se contacta a la socióloga Vivian Ladino y la psicóloga Natalia Jaramillo, ambas bailarinas, para que entre agosto y noviembre de 2012 sistematicen trece (13) procesos de formación dentro de los que se encuentran cinco (5) de los procesos del programa "Primeros Saltos", dos (2) de los talleres del programa "Danza y Salud" y seis (6) de los "Talleres para formadores de danza de niños, niñas y jóvenes".

Luego, con los textos fruto de ésta labor, la artista plástica Vivian Peña y el diseñador David Rojas se unen al equipo para ilustrar y diagramar, respectivamente, bajo la coordinación editorial de María Paula Alvarez, Asesora de Formación e Investigación y la supervisión de la Gerente de Danza, Atala Bernal, ésta Cartilla de Herramientas Pedagógicas para la Danza que consta de dos partes.

La primera presenta los ejercicios y secuencias que las autoras, con el apoyo de los profesores, extrajeron de los trece (13) talleres antes mencionados. La segunda parte presenta algunas de las vivencias y reflexiones que las autoras extraen de su diálogo con los profesores y que permiten acercarnos a las diversas formas y miradas que hay de vivir, sentir y transmitir la danza.

Para la Gerencia de Danza y su aliado la Fundación sociocultural EOS, es una alegría finalmente poder presentar ésta cartilla que da cuenta no sólo del interés que el IDARTES tiene por generar y respaldar publicaciones en torno a la práctica artística, sino muy especialmente del increíble acervo y la labor maravillosa de aquellos quienes se dedican a la enseñanza de la danza.

Atala Bernal

Gerente de Danza
IDARTES





construyendo memorias

Hemos construido estas Memorias a tres manos, pero en realidad las voces que la hicieron posible son muchas más. El testimonio de vida de los maestros que dirigieron los talleres de los programas de Formación a Formadores, Primeros Saltos y Danza y Salud en la Casona de la Danza "Espacio de Vida y Movimiento" son el sustento, la base sobre la que fueron tomando vuelo estas reflexiones acerca de las herramientas pedagógicas para la enseñanza de y con la danza.

En las líneas que siguen las autoras nos damos al reto de "dar cuenta", "expresar" aquello que para los maestros, en su proceso de vida en la enseñanza, se han convertido en certezas, sus más profundas creencias acerca de la forma (el cómo) y el sentido de la labor que realizan. En este sentido, las entrevistas a profundidad y el trabajo de campo realizado entre septiembre y noviembre de 2012¹, se convirtieron en piezas fundamentales de esta investigación, que vivimos de principio a fin como una investigación participante. Para "expresar" las voces de los maestros fue necesario establecer una relación de cercanía con ellos a través del diálogo, estar atentas a su sentir y a su cauce de vida, escuchar sus caminos recorridos, entender las imágenes, las metáforas, la poética de sus vidas. Para escribir las palabras que vienen a continuación también fue necesario bailar, estar allí, en el movimiento y en el ritmo de los procesos, teniendo la experiencia particular de cada taller, y ello no como estrategia investigativa sino como impulso que permitió el hecho de entender y hacer nuestra vida en la danza todos los días.

Para cada uno de los talleres de los diferentes programas de formación de la Casona de la Danza hemos construido una reflexión particular, independiente de las demás; sin embargo, luego de haber terminado con el trabajo de escritura, saltan a la vista unos puntos transversales, unas continuidades que vale la pena resaltar para que se les de la importancia suficiente, pues son estos aquellos elementos comunes de las creencias/herramientas pedagógicas de los maestros en su oficio.

Uno de estos puntos comunes, en la práctica, fue el continuo desborde del lenguaje formal de la danza. Los maestros manifiestan la necesidad de ponerse en el lugar de los niños y de apelar a sus imaginarios más cercanos para permitir una vivencia orgánica del aprendizaje en la que las destrezas diversas de cada uno tienen su propio tiempo y espacio. Recurren entonces a metáforas y a la existencia de todo un mundo de fábula en el que los animales y los elementos vivos tienen características singulares que permiten cualificar o diversificar el movimiento. Tal es, por ejemplo, el caso de la Rana, que va tomando su propio espacio, saltando del taller de afro, al taller de ballet y al de salsa sin discriminar hábitat.

Así como en este caso, en la mayoría de los talleres se acudió al aprendizaje a través de la sensación del lenguaje común: "somos de fuego", "somos loros", "somos princesas Rana". La forma en la que los maestros encuentran una horizontalidad y familiaridad con los niños y niñas y entre ellos (con lo particular de cada uno), se encuentra en el mundo de la palabra poética, un mundo paralelo de fantasía en el que es posible transformarse, ser cualquier cosa que uno pueda imaginar, y serlo a través de

1. Para lograr fluidez en los textos hemos omitido la referencia directa a estas fuentes primarias de la investigación cada vez que aparecen comillas, es decir, cada vez en que se pone una frase o párrafo textual transcritos de las entrevistas a cada uno de los maestros. Sin embargo, todas estas referencias literarias de su testimonio se puede confrontar con el material resultante de la investigación en forma de audio de todas las entrevistas así como el registro gráfico de los talleres.

la experiencia del movimiento. Por eso, habrá que decir también, consideramos pertinente y acorde a la "realidad" poner a estos personajes de fábula como otro más de los niños, niñas y jóvenes que participaron en los talleres. Hablamos de la "lúdica" y la "narración" como herramientas esenciales para la enseñanza de y con la danza.

De otro lado, y esto también es fundamental para comprender el testimonio de los maestros, es el mundo empírico, el saber de la experiencia de la vida bailada, el que predomina como fuente de la que beben sus procesos de enseñanza. La mayoría de los maestros, aunque bien unos se hayan recientemente profesionalizado y otros hayan iniciado algunas carreras profesionales sin terminar (no necesariamente en el campo de la danza), han encontrado en otros procesos de enseñanza y en la experiencia propia de aprendizaje de este arte el material con el que construyen sus clases. La mayoría de ellos entraron al mundo de la danza en el ámbito familiar o comunitario, pero no en el académico; los talleres que ofrecen son producto de su historia de vida. Así, ellos mismos reconocen la importancia de los talleres y su sentido en la transformación de los contextos sociales y la vida cotidiana de los niños, como también, el valor de entablar una relación de comunicación constante con los padres de los niños y las niñas. En el caso del programa "Primeros Saltos", esta relación se convierte en una pieza clave en el proceso de aprendizaje: es a través del testimonio de los padres que los maestros logran saber cómo está el niño, la niña, y cómo se ha transformado su vivir en el movimiento.

Por último uno de los llamados más potentes, tanto de los maestros como de los niños, jóvenes y adultos que participaron de los programas de Formación de la Gerencia de Danza del IDARTES, ha sido el de la continuidad. En los formatos de evaluación de los talleres, en las entrevistas a profundidad y en el trabajo in situ que realizamos, saltó a la vista su demanda por la posibilidad de convertir estos programas en procesos de formación a largo plazo. Procesos que funcionen en el caso de "Primeros Saltos" como semilleros de "bailarines" y en el caso de los programas de "Danza y Salud" y de los "Talleres para Formadores de Danza", procesos en los cuales sea posible concentrar y afianzar los saberes construidos con el fin de integrarlos a sus prácticas de enseñanza de una manera más profunda y consecuente. Cuando acaban los talleres, generalmente queda la necesidad de un posterior encuentro con los maestros, del que no se tiene certeza.

Para terminar queremos agradecer infinitamente a los maestros, por el trabajo amable y lleno de amor que realizan con los niños y las niñas, y también por permitirnos participar de una forma tan cercana de todos estos momentos de enseñanza/aprendizaje. Ya hicimos el registro en nuestra memoria cuerpo, en nuestro corazón, y para compartirlo con otros maestros y personas interesadas en vivir este mágico mundo de la danza, lo queremos registrar también en la palabra. Esto es lo que podrán leer en las páginas venideras.

Las autoras

~ PROGRAMA PRIMEROS SALTOS ~ con niños, niñas y jóvenes

El Programa Primeros Saltos de la Gerencia de Danza surge con el propósito de ofrecer a niñas, niños y jóvenes de la ciudad de Bogotá un espacio de exploración y formación en danza que permita potenciar el talento y sensibilizar frente al arte de la danza. Desarrollado por completo en las instalaciones de la Casona de la Danza "Espacio de Vida y Movimiento" éste programa en el 2011 contó con talleres de Ballet, Preballet, Danza Afro y Danza Urbana. Al finalizar el año una muestra del proceso de Ballet y Preballet fue realizada en el Teatro al aire libre La Mediatorta y los niñas y niños del proceso de Danza Afro conformaron la comparsa Sanpachera y desfilaron en la celebración de San Pacho realizada en Bogotá con el apoyo del Instituto Distrital de Patrimonio.

En el 2012 el Programa incluyó además talleres de Flamenco y Salsa y los cinco (5) procesos fueron mostrados en el Teatro del Parque el 24 de noviembre en el marco del V Festival Danza en la Ciudad " Bogotá en Movimiento" evidenciando los talentos de éstos 110 niños, niñas y jóvenes, la labor dedicada de los sesis (6) maestros y la importancia de contar con el compromiso de las familias.



ballet

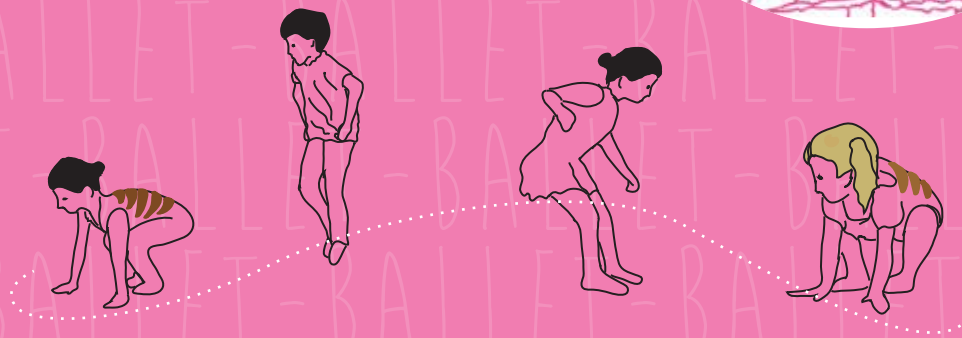


ballet

Profesora: Carolina Ramírez
Texto: Natalia Jaramillo

Calentamiento:

Estando en círculo, la concentración se ubica en los pies, aparecen las *Caminatas* con pies adentro y en puntas como jirafas elegantes, ellas! Las jirafas. Las más elegantes del reino animal.



Cuando de repente aparece una pulguita que salta y salta y se mete en la barriga de todas las jirafas hasta volverse pulguitas que saltan con tanta elasticidad que sus rodillas tocan el pecho. Ya cansadas las pulguitas respiran, ponen su mano en el corazón para sentir cuán rápido late, late y late, cuando de repente...

La mágica respiración va haciendo que crezcan las piernas
kanto, kanto, kannnnntooooo



Que ahora hay garzas en el espacio, que caminan y doblan sus patas para que en cada paso se alarguen como plastilina, tan largas son que parece que estuvieran flotando para saltar, subiendo una rodilla para tomar impulso y luego la otra, ¡claro! Las garzas son aves y vuelan, se elevan del suelo.



Ellas

lo hacen porque son garzas especiales, la mágica respiración les regaló un globo que se amarra al tope de la cabeza para elevarlas hacia el cielo, también tienen en la pelvis un recipiente lleno de agua que deben cuidar para que no se les vaya a regar ni una gotita.



Secuencias y ejercicios característicos del ballet:

La familia de garzas vuela, unas a una esquina del espacio, las otras a la otra esquina, se encuentran frente a frente para saludarse, quieren aparecer elegantes otra vez, se ponen tacones y se mueven distinguidas, giran, hacen círculos como bailando vals, se arrodillan, se quitan los tacones para descansar.

Como quieren saludarse, se calman y se encuentran una frente a la otra en filas para volverse soldados que marchan al compás de la canción de los *soldaditos-pulga*.

Respiración,
respiración, late, late
el corazón,
respiración,
respiración



Cuando descansan en la tierra llegan
¡OK!!!! Pulgas, otra vez, se
quieren mover, poin poin poin
poin poin...

Varita mágicaaaaaa... mágica respiración... clinnnnnnnn

Son todas diamantes, manos en la cintura, los ojos brillan, los hombros están lejos de las orejas, las rodillas adentro, rectas como lápices, piernas juntas. Los pies son velas apagadas y encendidas (en flex y punta). La columna un lápiz recto que va desde el huesito corazón/sacro hasta la coronita que esta encima de la cabeza.



Punta



Flex

Composición:

17

¿Qué somos?

Puedes ser un diamante con cuello de jirafa, con brazos como rodaderos que se elevan al cielo, con pies bailarines y saltones con tacones, si quieres puedes también tener piernas-alas de mariposa que se mueven como un libro que se abre y se cierra, se abre y se cierra.

*Susurro al oído!!!!
que dice:
cuello de jirafas
¡no de tortugas!*

Pintarle una boquita en la frente que va a comerse los dedos gordos de chocolate y jademás!...

Puedes acostarte con tu estómago y ombligo sobre la tierra, para que tus piernas sean las elásticas piernas de la reina Rana. La rana se encoge y se estira, y se encoge y se estira, hasta el fin...



descansa, respira, late corazón, clinnnnnnnn...

descansa



Todas en posición de roquita comienzan a masajearse la espalda en parejas... los dedos entonces son hormiguitas, los puños son elefantes, los cinco dedos rasgando son el rastrillo, las palmas de las manos son planchas...

descansa, respira, late corazón, clinnnnnnnn...
descansa, respira, late corazón, clinnnnnnnn...
descansa, respira, late corazón, clinnnnnnnn...
descansa, respira, late corazón, clinnnnnnnn...

danza afro



danza afro

Profesores: Francisco Hinestroza
y Ketty Valoyes
Texto: Vivian Ladino

Vamos a jugar



Comienza a caminar por el espacio buscando direcciones. Haz tus propios recorridos. Puedes hacer líneas y círculos, diagonales, caminar de lado... Arrástrate por la tierra como una culebra; camina bajito y lento como una tortuga...



ahora salta tan alto como un sapo



y después corre rápido y alto como un gallinazo. Te arrastras, rebotas, corres, vuelas.

Piensa que estás en la selva. Comienzas a desplazarte por el espacio sintiendo cómo todo está muy húmedo y tu piel se pone mojada. Sientes sudor por todo el cuerpo y la necesidad de sacudirte, pero el aire pesa mucho. ¿Así es como te moverías si estuvieras en la selva? Imagina que por fin llegas a un lugar en donde corre una brisa ligera, mueve tus brazos y tu torso, tus piernas ahora son menos pesadas, déjate llevar por la corriente. Mientras tu cuerpo va ondulándose, sintiendo la brisa, llegas a un río que va a desembocar en el mar; así es el movimiento del agua, de la ola que llega hasta tus pies y te moja los tobillos





así es el movimiento de la ola

que te hace ondear tus rodillas y tus codos,
tu torso y tu cabeza, de arriba abajo, de abajo a arriba

con tus caderas...

Imagina y crea tu propia selva, tu propia brisa y

tu propio mar.



Ahora tú ¿Cómo eres?

Una mariposa

mientras sopla el viento muy
fuerte en la selva, te seguimos.

Ahora ¿cómo eres tú?

Ese es tu movimiento...

los demás de la fila te seguimos.

Y, ¿ahora cómo eres tú?...Tú
comienza a moverte que los
demás te imitaremos.

¿Quién eres? **¿Eres un
duende?** ¡Opa!, qué ojos

tan grandes tienes, qué
lengua tan larga tienes. Qué
mueca tan fea haces.



¡CONGELADOS!



Vienen las palmas, vienen los tambores. Escucha cómo suenan ese bombo y los platillos. Puedes correr de nuevo, vete bailando por todo el espacio. Silencio.

Congelados. Otra vez palmas, corre, avanza, baila. Las niñas meneando las caderas. Y los niños moviendo los hombros de lado a lado. Silencio. **Congelados.** Mueve tu cabeza, mueve tus hombros, mueve tu torso, tus caderas y tus rodillas. Silencio. **Congelados.**

¡BAILA!



**Todos en círculo,
nos agarramos de
las manos.
Vamos a cantar:**

*El loro y la lora
estaban loreando (bis)
Y yo por la reja
estaba mirando (bis)
El loro comiendo y
yo trabajando (bis)
¿Con qué se mantiene?
Con la flor del verano*

*Trabajá, trabajá
compañero trabaja.
Trabajá, agachaito trabajá.
Trabajá, trabajá, trabajá.*



*Y ¿cómo hace el lorito? El lorito caminando y el lorito volando. El lorito picoteando,
el lorito aleteando. Y ¿Quién es el loro? y ¿Quién es la lora? y ¿cómo loreamos?*

Palmas, y todos a cantar y a bailar la ronda.

Y la ronda del chocolate:

*Chimbililí, chimbililonga (bis)
Que no hay caracol*

*Coro:
Que no tenga su comba (bis)
¡Ay! La muerte del hombre*

*Coro:
Nadie la siente (bis)
¡Ay! Que solo la que siente*

*Coro:
Es la mujer del hombre (bis)*

¿Si no hay panelita?

*Coro:
No hay chocolate (bis)
¡Ay! Y toda la noche hay
un bate que bate*

*¡Ay! un bate que bate, ¡ay! un
bate que bate, ¡ay! un bate que
bate...*



**Niños y niñas.
Solos, en parejas y en zigzag.
Muevan las caderas en círculos
sin parar; así se baila la ronda en
el bate del chocolate.**



flamenco



flamenco

Profesor: Amilkar Olaya
 Texto: Natalia Jaramillo Bedoya

Precaentamiento

La música, en especial los cantos, son parte indispensable del flamenco, procura estar atento/a a los diferentes tipos de músicas que estarán en esta clase (por ejemplo música llanera) para que percibas todas las posibilidades que te permitan ir encontrando algo tan sencillo pero difícil de lograr, como es

ESCUCHAR.



La clase inicia con un momento para la descarga de energía, por esto corre en distintas direcciones, salta con una pierna, luego con la otra, agáchate y escucha a la vez los diferentes tipos de músicas que suenan en el espacio. Para este momento el juego es indispensable, así que también juega en *cámara lenta* o *estatua*.



Como tu corazón late muy rápido y tus músculos están cansados, acuéstate en el piso, luego trata de moverte como si estuvieras nadando hacia atrás y hacia adelante. Es importante que en este momento recuerdes que el cuerpo hay que respetarlo, al igual que el cuerpo de cada compañero y compañera.

Recuerda también recurrir a las sensaciones

“la regla del juego es sentir el cuerpo”,

estando boca abajo, y siente los dedos, las piernas, el torso, la cabeza...



Para entrar en materia, se introduce la música del flamenco como la Soledad y las Bulerías, porque se necesita que estés pendiente del *cante*. Luego de escuchar la música, puedes iniciar calentando motores a partir de mover el pie para pasar por la media punta, planta y flex, luego las rodillas hacia afuera y hacia adentro, pasas a la pelvis moviéndola hacia adelante, hacia atrás y en círculos, y de igual forma con el torso, hombros y brazos. Al despertar el cuerpo, mueve las muñecas, que es con lo que las chicas se adornan.

Los hombres trabajan
con los dedos juntos
y las mujeres unen
el anular y el pulgar.

Hombres

Mujeres





Con las muñecas, la base rítmica y el cante van saliendo la Pena y fatiga que tiene el flamenco.

Importante:

La base rítmica tiene que estar muy interiorizada, tener claro la base rítmica es el principio para que llegue el flamenco

Base rítmica

(marcar el pie y luego palmas) es binario 2 por 4.

Los golpes fuertes se realizan en el último compas. Para esta parte de la clase ubica tus pies paralelos para luego desarmar esto.

1, 2, 3, 4... 5,6,7,8, y repite, y repite y repite la base rítmica.



Recuerda lo importante de la postura para luego pasar a las palmas: hay dos tipos de palmas una aguda (abierta, clara) y otra grave (sorda), explora el sonido de ambas palmas y juega con estos nuevos sonidos.

Cuando las manos estén rojitas y calientes, puedes hacer más interesante el juego incluyendo dos palmas en cada *tempo*, luego tres palmas en cada *tempo*, y cuatro y cinco...

Palmas

Claras



Sordas



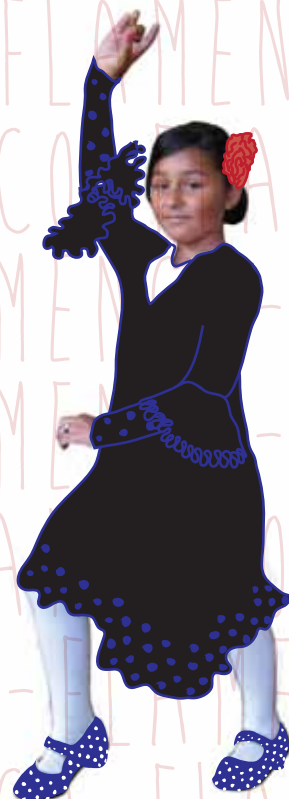


Para descansar, luego de haber explorado el tema de las palmas, vuelve a los ejercicios con la muñeca hacia dentro, hacia afuera y con los brazos en posición muy similar al *port de bras* del ballet, que tiene como función indicar unas formas por las que se puede pasar siempre con los brazos al bailar flamenco.



Port de Bras
postura de brazos

Puedes jugar RÍTMICA CON EL CUERPO utilizando las palmas, el zapateo y la voz.



Tips que puedes tener en cuenta para introducir el ambiente flamenco:

“El canto es la Mama del Flamenco” y es importante recordar que todo “bailarín baila con el cuerpo”, en el flamenco se debe cantar y estar muy ligado a la letra.

Los gitanos en la juerga cantan, se ponen a gusto, el tango es un ritmo festero dentro de la juerga (que es la reunión de los andaluces) cantan por tangos y por Bulerías. El tango es una introducción al flamenco.

Si les inculcas tanto el canto lo cantan, tararear es cantar y si lo cantas con los pies:



Para cerrar la clase vuelve al canto, al tarareo, para irse introduciendo poco a poco en el zapateo, en las palmas y movimiento de muñecas utilizando lo básico para sensibilizar la escucha de la música y con ello la base rítmica.

No olvides que si tu interpretas un movimiento cantando lo cantas con tu cuerpo, trae el canto para que el cuerpo lo escuche.

*Yo cantarito no sendo
Yo bebo el agua fresquita
en verano y en invierno
En el reloj de la vida
se están cayendo las hojas y
en el reloj de la muerte
cada uno tiene su hora
Compañerita mía de mi alma,
cada uno tiene su hora
El día que yo me muera,
Que me entierren por ahí,
que me entierren por ahí,
que me entierren por ahí
Que me entierren en las marimbas
que dan al Guadalupe
Mira qué pena la mía,
mi dolor ya no me duele
me duele mi alegría*

**Hay que ir a ritmo,
que se lleven algo
y ese algo
es el ritmo.**

salsa



salsa

Profesora: Catherine Estrada
Texto: Vivian Ladino

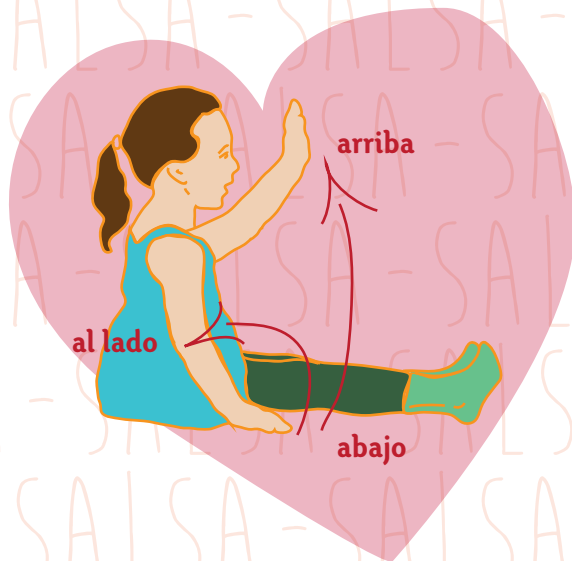
Vamos a empezar a caminar. Mueve tu cabeza al lado derecho y al lado izquierdo, hacia arriba y hacia abajo. Ahora empieza a hacer pequeños círculos con tus hombros, y después con tus muñecas y tu pecho. Sigue caminando, **¡vamos a divertirnos un montón!**

Ahora que conoces el espacio... ¿sabes cuál es el juego de *La Lleva*? Sí. Tú *la llevas*, corre tanto como puedas hasta tocar a uno de tus compañeros, ahora él o ella *la lleva*, y tú, ahora corres lejos para no dejarte tocar de nuevo. Vamos a pasar *la lleva* de una persona a otra hasta que puedas sentir un calor muy fuerte en tus piernas.

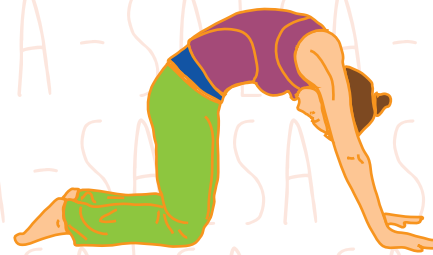
Para un poco.

Comienza otra vez a caminar y has círculos gigantes con tus brazos, hacia adelante y hacia atrás como si fueran las hélices de un helicóptero. Cuando diga un color, de inmediato vas a ir corriendo a encontrarlo, eso sí, sin parar de mover tus hélices. Puedes buscar en la ropa de tus compañeros, en las paredes del salón, en zapatos, en las puertas, en cualquier cosa que puedas ver y tocar.





Ahora que tu corazón está latiendo fuerte y rápido, vas a tomar aire profundo y a sentarte en el piso. Pon bien derecha tu espalda, y tus pies en punta, ahora intenta tocar los dedos de tus pies con los dedos de tus manos. Vuelve. Vamos a poner la espalda bien derecha, como si tu cabecita quisiera tocar el techo del salón, y lleva las manos hacia arriba, al lado y abajo.



Apenas tus manos toquen de nuevo el piso te conviertes repentinamente en un gatico. Te posas sobre las palmas de tus manos y tus rodillas. Piensa que la punta de la cola del gatico quiere tocar tu cabeza por arriba y por abajo. Contraes tu espalda cuando vas por abajo, y la estiras cuando la colita quiere tocar la cabeza por encima.



Ahora acuéstate sobre el piso mirándolo e intenta juntar las plantas de tus pies haciendo la forma de una Rana,

después te sientas y juntas de nuevo las plantas haciendo forma de mariposa, tus piernas son las alas de la mariposa...



aletea, aletea



Estamos listos para bailar

Pon el tema de *salsa* que más te guste y escúchalo con atención: va a ser tu guía, tu compañía. Únicamente debes recordar tres cosas para aprender los pasos básicos: siempre estar en el ritmo de la música, siempre extender el brazo contrario a la pierna o el pie que muevas (pues el mismo pie y brazo se siente un poco extraño, ¡inténtalo!) y *disfrutar* mucho con tu pareja de baile.



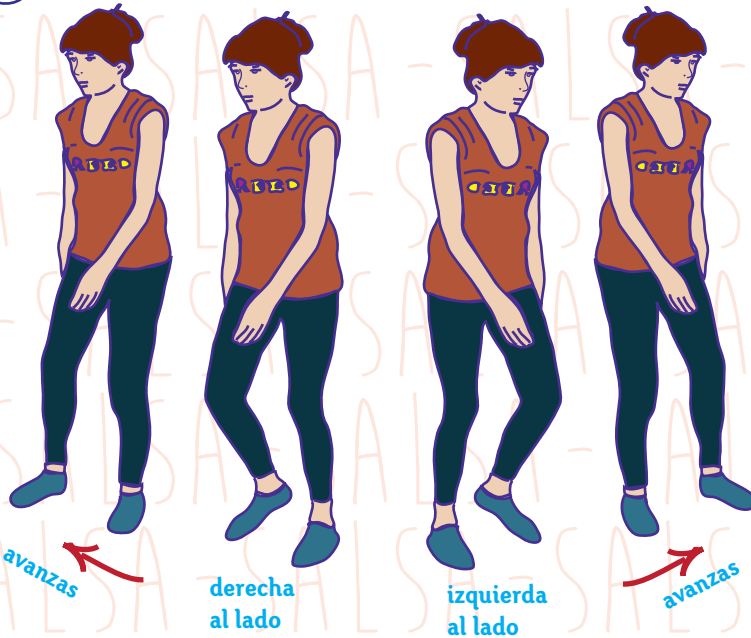
Recuerda que en *salsa* se enseñan tres pasos fundamentales. En el **paso básico** llevas ambos pies atrás: primero la izquierda y vuelves, luego la derecha y vuelves, por eso se llama paso básico *atrás, atrás*.



El segundo es el paso básico de *salsa en línea*, que puede no lo hayas hecho porque es muy conocido en el exterior y no se baila tanto en nuestras familias. Ése paso se hace llevando la pierna izquierda adelante avanzando, la derecha atrás y luego cerrar.



3.



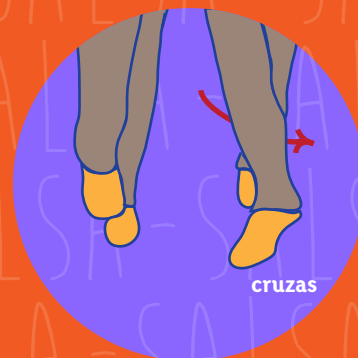
Y el tercero, se llama *paso básico lateral*: si abres la pierna izquierda al lado, avanzas hacia la izquierda y cierras, luego abres la derecha, avanzas a la derecha y cierras de nuevo.

Estos pasos son sencillos, inténtalos al mismo tiempo con tu pareja, o si prefieres hazlo solo, hasta que logres un poco de fluidez y sabor.



Si estás con tu pareja puedes hacer unos revolaticos. Así se le llaman a los giros hacia adentro, cuando vas haciéndolo en el mismo sentido que giran las manecillas del reloj, y hacia afuera cuando vas girando en el sentido contrario de las manecillas del reloj. En este caso es el niño quien propone la mano con la cual van a dar el giro y la dirección del mismo. Si tú eres la niña entonces sólo escucha la forma en la que él te propone el giro y deja a tu cuerpo contagiarse de la fuerza del giro.

Hay otros pasos que son muy conocidos y que puedes aprender. Son un poquito más complejos, pero con la práctica y la música puedes lograrlo. Uno de ellos se llama *Susie Q*, y lo haces cruzando los pies muy cerquita uno del otro, hacia adelante y hacia el lado: cuando vas adelante cruzas y haces chachachá, cuando vas al lado, cruzas y haces chachachá, deja que tus pies hagan todo el trabajo, déjalos moverse a su antojo. El otro muy conocido aquí, pero poco conocido afuera de nuestro país se llama Patineta, es muy fácil: imagina que te montas en una patineta, montas la izquierda sobre la patineta, por ejemplo, y entonces la derecha es la que impulsa; la derecha es la que va a ir hacia atrás y la izquierda es la que va avanzando y ya está.



Ahora que sabes los pasos básicos, los giros, y otros pasitos más complejos, practica y practica, baila sin parar, y cuando tengas más curiosidad busca el *pico de garza*, el *swing*, el *cruzado*. Siempre que bailes recuerda que la música es tu amiga, y de lo que se trata es de abrirle la puerta para que tu cuerpo se llene de ritmo.

¡Diviértete mientras aprendes!

danza urbana



danza urbana

Profesor: Giovany Mateus
Texto: Vivian Ladino

38



RESISTE!



Comienza haciendo un calentamiento suave pero consciente. Estira tus manos hacia arriba y hacia abajo, intenta tocar con los dedos de tus manos los dedos de tus pies; encuentra diferentes formas para estirar tus piernas y sobre todo, activa y relaja el músculo gigante de tu cadera porque después tal vez necesites hacer movimientos muy amplios con tu cuerpo. Haz *puño* con ambas manos y comienza a hacer círculos, intenta hacer diferentes movimientos de brazo con las manos cerradas. Ten en cuenta que para bailar *Break Dance* debes fortalecer todas las articulaciones de tu cuerpo.

¿Estás listo?

Los pasos de *break* que vas a aprender están en inglés, intenta memorizarlos a partir del movimiento. Pero antes de empezar recuerda tres tips fundamentales:

1. Proyecta tu mirada hacia afuera para que el movimiento se vea amplio;
2. Realiza los pasos siempre en las dos direcciones (derecha e izquierda son igual de importantes) y
3. ...ta ta tán... ¡Solo podrás resistir las repeticiones y la velocidad de los pasos si estás atento a tu respiración!

Ahora sí ¡Vamos!

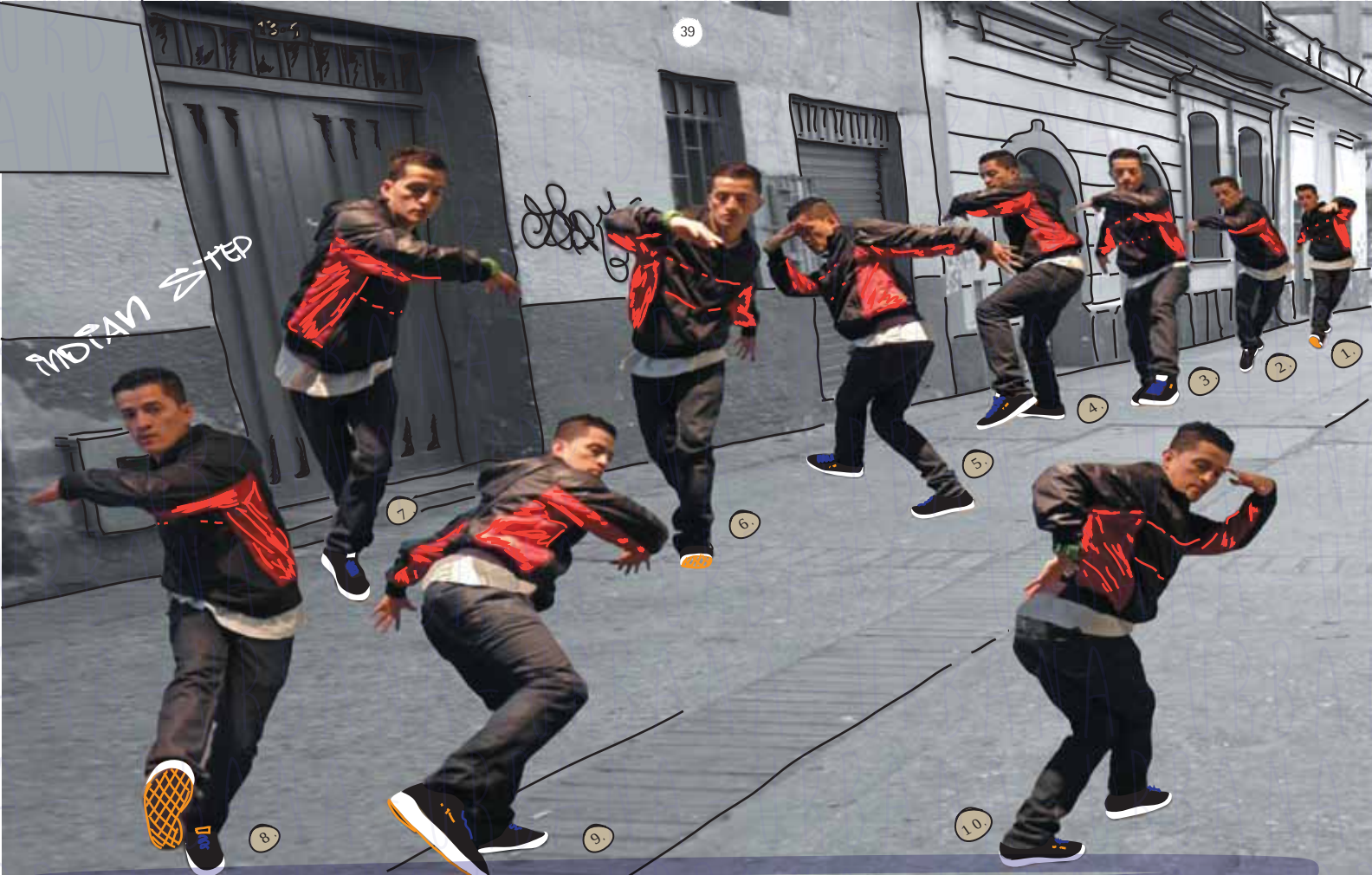
Para bailar *Break* lo primero que debes hacer es ponerte muy cómodo. Usa ropa y tenis que te permitan ir al piso, agacharte, estirarte, volver fácilmente; ropa con la que sientas que puedes volar cuando te mueves. Pon a sonar la música (puedes comenzar escuchando algo de funk, soul, jazz, blues, rap o salsa) y de allí en adelante no te despegues un solo segundo de ella. Lo más importante es que siempre que la escuches sientas la conexión con el ritmo, que los tiempos de la música coincidan con los tiempos de tus pasos y el movimiento de tus brazos. No dejes de escuchar a James Brown, él es el padre de la música que bailan los *Break Boys* (BBoys) y las *Break Girls* (BGirls).



ESTAS LISTO?

VAMOS!





El primer grupo de pasos fundamentales se llama *Top Rock* o "baile de pie". Dentro de este grupo puedes hacer el *Indian Step* y el *Brooklyn Step*. Para poder hacer el *Indian step* debes lanzar tu pie derecho hacia adelante (foto 1, 2 y 3) y, una vez lo tengas en el aire, debes girar hacia tu lado derecho (siempre giras hacia el lado del pie con el que empezaste el paso) cruzando tu pie izquierdo por encima (foto 4 y 5).

Ten en cuenta también que debes acompañar el giro con tu cadera y, cuando caigas al lado (quedas de perfil), debes tener las rodillas bastante flexionadas para poder cambiar de pie saltando en el aire y así empezar los movimientos hacia la izquierda. Piensa que este paso fue inspirado en los bailes de "los indios nativos", por eso, lleva las manos siempre "vivas" a la altura de tu pecho, nunca las dejes caer pues eso le va a dar la forma al paso. Muévelas en la dirección del paso, a derecha e izquierda ¡Observa las imágenes y ponte a bailar!

El *Brooklyn step* tiene este nombre porque lo crearon en los años 70, en un barrio muy popular de Nueva York que se llama Brooklyn (Estados Unidos). Recuerda que existen muchos pasos distintos con el mismo nombre, pero la idea de todos ellos es que a medida que realizas los movimientos, te vas desplazando en el espacio hacia adelante, como si estuvieras caminando. Para poder hacer el *Brooklyn* sales saltando junto con el movimiento de tus manos, lanzas la pierna derecha hacia el lado derecho (o si prefieres el izquierdo), luego la recoges mientras avanzas, la lanzas de nuevo pero esta vez la llevas en dirección al piso y, cambias rápidamente de lado para hacer los mismos movimientos. Avanza y avanza, y después, si lo logras, puedes probar avanzando y retrocediendo.

Imagina que en este paso tus piernas son como cauchos, que nunca están del todo estiradas o recogidas y ten en cuenta los niveles: observa cómo la primera postura es semi alta, la segunda es media y la tercera es baja. ¡Prueba hacerlo y vamos al siguiente grupo!



El segundo grupo de pasos es el *Foot Work* o "trabajo de pie", aquí tenemos el *Six (6) Step* y el *Russian Step*. El *Six Step* quiere decir que es un paso compuesto por seis movimientos, es uno de los primeros trabajos de piso realizados por los Bboys y Bgirls. En las imágenes puedes observar como en el primer movimiento debes estirar tu pierna derecha y poner la izquierda semidoblada detrás de esta, tú quedas inclinado, apoyado en el piso con tu mano, mirando hacia arriba y poniendo mucha atención en que tu cadera no se caiga; en el segundo movimiento llevas tu pie

izquierdo (el de la rodilla que tienes flexionada) hasta casi "golpear" la parte de atrás de tu rodilla derecha; es importante que pienses en este "golpe" pues a partir de este impulso en el tercer movimiento pasas de estar inclinado a tu derecha a estar adoptar una posición frontal; luego, en el cuarto movimiento, vuelves a cambiar tu peso para enganchar tu pierna derecha con tu pierna izquierda, y entonces, rápidamente pasas a apoyarte con la mano que antes estaba en el aire; en el quinto movimiento estiras la pierna que tienes enganchada y quedas con ambas manos apoyadas, mirando al piso, y en el sexto movimiento tu pierna izquierda hace un desplazamiento hacia atrás hasta quedar en posición de plancha ¡ahí estás listo para volver a empezar y hacer -cada vez más ágilmente- los círculos del *six step*!



Ahora intenta el *Russian Step*, *Russian Tap* o *CC (Crazy Comando)*. Primero llevas tu pierna derecha (también de caucho) hacia adelante, con suficiente equilibrio pues tus manos están todavía en el aire, luego giras hacia la derecha apoyándote en ambas manos y manteniendo tu pierna izquierda flexionada con la planta del pie mirando hacia arriba, y ahora, en un cambio rápido, puedes comenzar hacia

la izquierda los mismos movimientos. Para hacer este paso es importante que recuerdes que debes tomar esa posición tan conocida del baile ruso, puedes ver algunas películas o videos, allí sabrás cuál es la idea de este paso.



El tercer grupo de pasos fundamentales que vas a aprender es el de *Freezes* o "congelados". Como su nombre lo indica, debes tratar de llegar a una postura en la que te quedas congelado como una estatua.

¡Ten cuidado y trabaja fuerte para lograrlo! Generalmente los "congelados" se realizan para finalizar las frases o secuencias de movimiento que quieras crear ¡Esta vez, luego de todo este esfuerzo, vamos a terminar nuestra secuencia de movimiento con un Baby Freeze o un Shoulder Freeze!
¡Ánimo, tú lo puedes hacer!

Freezes

ánimo, tu lo puedes hacer!

BABY FREEZE



SHOULDER FREEZE



~ PROGRAMA DANZA Y SALUD ~

El programa Danza y Salud surge con el propósito de dar herramientas para abordar de manera más integral y terapéutica la enseñanza de la danza además de actualizar conocimientos e intercambiar experiencias que permitan abordar la danza como un espacio saludable y de bienestar, así como prevenir lesiones y prolongar el tiempo de la danza es su desarrollo profesional. Los talleres y charlas que nutren este programa proponen un acercamiento conceptual y vivencial a las prácticas somáticas y han permitido que la Casona de la Danza "espacio de vida y movimiento" sea uno de los pocos espacios en la ciudad para aproximarse a estos conocimientos. En el 2011 este programa contó con un taller teórico práctico inicial sobre las Prácticas Somáticas en la Enseñanza en Danza dictado por Rosana Barragán y tres talleres con duración más extensa de Anatomía Vivencial dictado por Gabriela Martínez, Movimiento Consciente y Alineación dictado por Francisco Cuervo y Gyrokinesis® dictado por Patricia Esparsa. Además se realizaron 2 conversatorios. En el primero, los tres grupos de investigación que están trabajando el tema de las prácticas somáticas en Bogotá – uno de la ASAB, otro de la Univesidad Nacional y el tercero dirigido por el bailarín y actor Carlos Ramírez-, expusieron su trabajo de creación desde ésta perspectiva. En el segundo conversatorio dos formadores de la Universidad Javeriana: Elena Steremberg y Bobby Rosemberg, trataron el tema de las prácticas somáticas en la formación. En el 2012 además de los talleres de Movimiento Consciente y Alineación y Gyrokinesis®, se dictaron talleres de Acondicionamiento Corporal y Prevención de Lesiones (Ana Prada), Feldenkrais (Maria del Carmen Cortes) y RPG (Lorena Villalba y Natalia Restrepo). Por los tiempos de ejecución de ésta memoria sólo 2 de los talleres de éste programa fueron sistematizados, el de Movimiento Consciente y Alineación y el de Acondicionamiento Corporal y Prevención de lesiones. El contenido que se extrajo de éste último taller en ésta cartilla corresponde a algunas de las secuencias de Gyrokinesis® que se trabajan también en el taller de ésta técnica.



movimiento consciente y alineación



movimiento consciente

y alineación corporal

Profesor: Francisco Cuervo
 Texto: Natalia Jaramillo
 y María Paula Álvarez

Camina a través de todo el espacio, este caminar debe partir desde la forma habitual en que cada uno lo hace, por eso es importante que recuerdes lo necesario de hacer consciente el cómo se traslada cada cuerpo al caminar, cómo se desplaza el peso de una planta del pie hacia la otra planta del pie y cómo es el ritmo personal de cada uno. Puedes acercarte a esta consciencia acudiendo a la respiración.



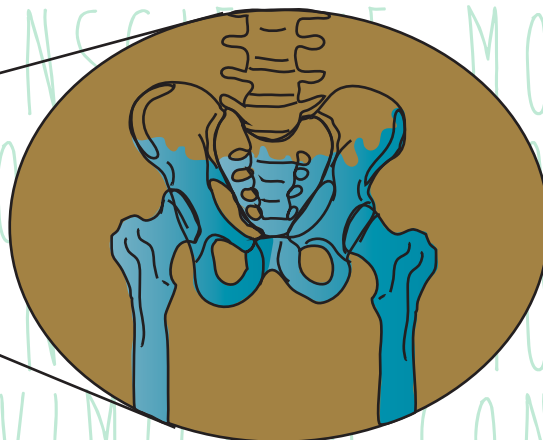
Encuétrate con una pareja para establecer contacto a partir de una parte del cuerpo, a través de la que puedan tener una estabilidad que les permita compartir el peso, para luego deslizarse hacia el piso. Cuando lleguen al piso, las parejas se separan y continúan caminando hasta encontrar otra pareja para buscar otro punto de rueda, que les permita hallar una parte del cuerpo con la que comparten peso para, gracias a esa equivalencia, deslizarse hasta el piso.





Para empezar a moverse, uno de los dos impulsa a su compañero empujando con sus manos hacia la dirección que desea dirigirse y cuando lo desee el otro compañero empuja los hombros de su compañero para trasladarlo hacia otro lugar del espacio. La intención es que se intercalen los momentos en que uno maniobra a su compañero y luego lo hace el otro. Es muy interesante el ceder al impulso del otro y contrarrestarlo al proponer el propio impulso.

Para finalizar esta etapa de calentamiento y encuentro con el otro elije otra pareja, idealmente alguna persona con la que no hayas trabajado, ambas personas se ubican frente a frente con sus manos sobre los hombros del compañero.

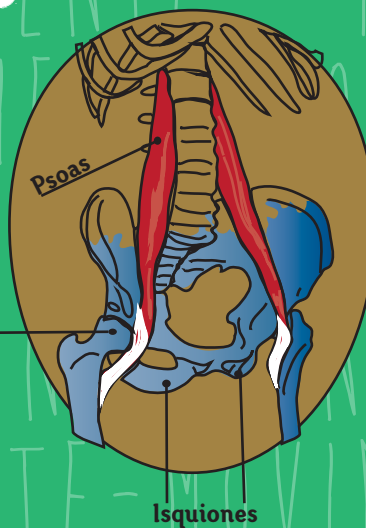


Para acercarse al tema del *movimiento consciente* y *la alineación*, se ubica el grupo en círculo. Vas a centrar la atención en la pelvis, percibe el peso de la pelvis, cómo flotan los huesos de esta parte del cuerpo, acude a la imagen de una vasija de agua para percibir cómo esta parte se relaja, se abre y respira.

Continúa concentrando tu atención en la pelvis, dobla las rodillas a partir de la apertura de la articulación coxofemoral, permite que tu pelvis descanse, caiga y repose. Intenta que la musculatura superficial se relaje gracias a la apertura de las articulaciones para darle paso al trabajo físico a partir de la musculatura profunda y de esta forma activar el músculo psoas.

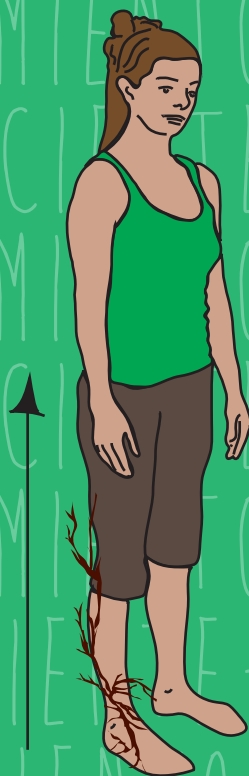


**Articulación
Coxofemoral**



Para aumentar la apertura de las articulaciones empuja con los pies el piso conectando la coronilla con el cielo y la pelvis con la tierra. Imagina que las raíces de un árbol empujan hacia arriba mientras que extiendes las piernas y aumentas la distancia entre los talones y los isquiones.

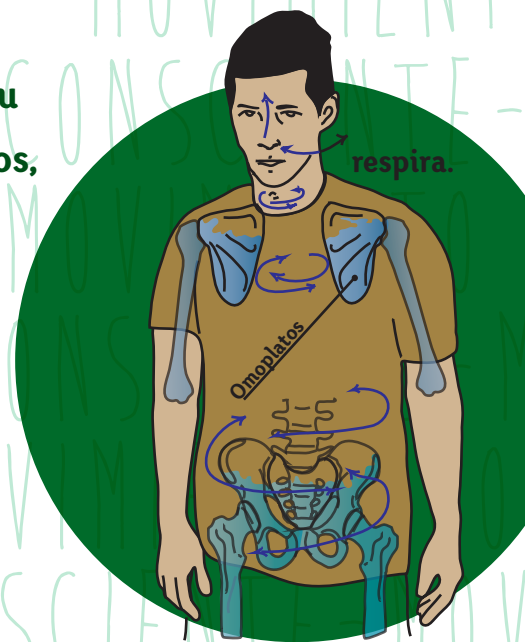
Vuelve a doblar las rodillas permitiendo que ellas floten hacia adelante y al concentrar la atención en la pelvis, la musculatura profunda, el psoas y la apertura de las articulaciones empiezan a dibujar un 8 con tu pelvis primero hacia una dirección y luego hacia la otra.



Vuelve a empujar con los pies el piso sintiendo como se extienden las raíces a través de tu cuerpo para elongarse hacia el cielo por la coronilla.



Ahora vas a concentrar tu atención en los omoplatos, percibe como flotan al igual que la pelvis, como se suspenden en tu caja torácica y respira.

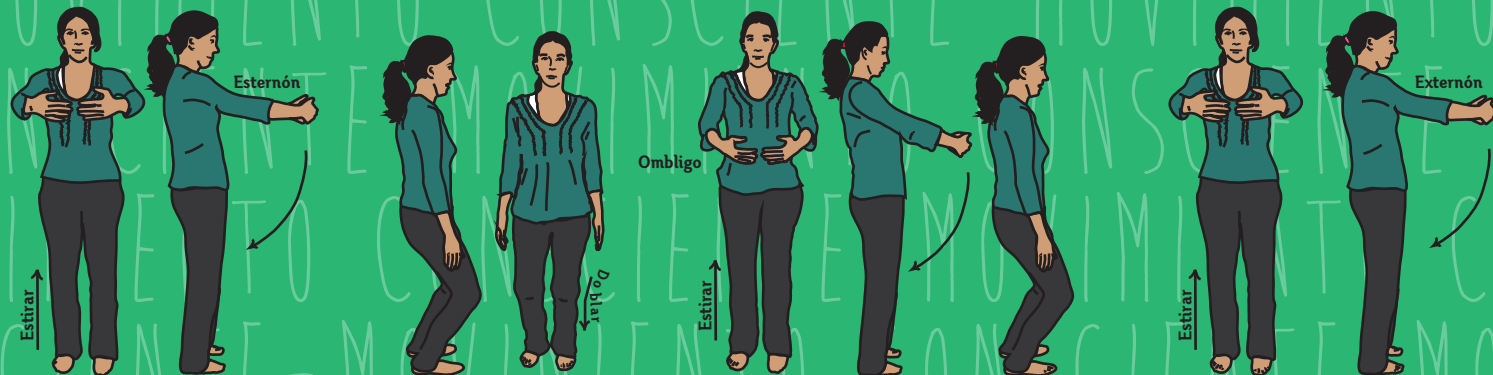


Para activarlos trae los hombros hacia las orejas y descárgalos dibujando un círculo que se dirige hacia atrás. Lo importante es que este movimiento nazca de los omoplatos y para ello amplía el rango de movimiento de este círculo que gira de adelante hacia atrás, intenta hacer el mismo círculo pero de atrás hacia adelante. Repítelo cuantas veces sean necesario para sentir esta parte de tu cuerpo que cumple la función de motor para el movimiento de los brazos.



Luego de esta etapa de calentamiento, alineación y consciencia, se dará paso a una secuencia en donde se ponen en juego los elementos que se trabajaron anteriormente.

Vuelve a la imagen de la vasija, de las raíces del árbol y de los huesos que forman tu esqueleto, tu soporte, tu estructura; estos te permitirán dirigir el movimiento para soltar la musculatura superficial y activar la profunda.



Con las piernas estiradas llevas tus brazos redondos al frente del esternón, como si estuvieras abrazando un árbol, uniendo las puntas de tus dedos. En dos cuentas (1-2) flexiona las piernas, descolgando tus brazos paralelos a tus piernas y luego empujando el piso estira las piernas llevando los brazos redondos a la altura de tu ombligo. Rebota flexionando tus rodillas y descolgando tus brazos. Verifica que tu pelvis esté encima de tus piernas, que los brazos caigan por su peso y que tu respiración acompañe el movimiento. Completa dos cuentas (3-4) llevando los brazos redondos vayan a la altura del esternón mientras estiras tus piernas. Empuja el piso con los pies, conectando tus isquiones a través de los talones.

Una vez más utiliza dos cuentas (5-6) para doblar las rodillas y dejar caer los brazos al piso mientras respiras y luego empujando el piso estira las piernas al mismo tiempo que tus brazos suben redondos a la altura de la frente. Permite que el movimiento fluya y con éste tu respiración!!! Por última vez y en dos cuentas (7-8) rebota flexionando las rodillas y dejando que los brazos caigan hacia el suelo y luego empujando el piso estira las piernas y deja que tus brazos vayan redondos encima de tu coronilla.



Continúa llevando tu brazo derecho hacia el suelo mientras el brazo izquierdo apunta al cielo. Al bajar el brazo derecho descuelga primero el codo y luego la mano y deja que tu cabeza caiga del lado derecho. Utiliza cuatro cuentas para éste movimiento (1-2-3-4) y asegúrate que tu torso, cabeza y brazos están en el mismo plano, como si estuvieras entre dos paredes y que, la oposición de los brazos te permite estirar

En esta posición y en dos cuentas (5-6) flexiona tus rodillas suavemente usando los tendones de la corva y deja que los dedos de la mano derecha dirijan el brazo hacia el trocánter izquierdo lo que activa una espiral en tu torso.

Busca que tu pelvis se quede en el centro y que tu brazo izquierdo siga en dirección al cielo!! Sigue el flujo del movimiento y la respiración y en dos cuentas (7-8) con el dorso de la mano derecha abre el espacio hasta que el brazo derecho cuelgue de nuevo hacia al suelo.

Ahora en dos cuentas (1-2) deja que tu brazo izquierdo se siga estirando hacia el cielo, halando todo el cuerpo hasta que tus piernas se estiran. Siguen otras dos cuentas (3-4) en donde tu brazo izquierdo se descuelga por el lado entregando su peso, primero desde el codo y luego soltando la mano mientras doblas de nuevo las rodillas y tu cabeza, que estaba hacia la derecha, se descuelga hacia adelante relajada. Siente el peso de la cabeza!!!

Continúa con el movimiento y la respiración, utiliza cuatro cuentas (5-6-7-8) para ésta última secuencia: empuja el piso con tus piernas, cruza tus brazos y los subes como quitándote una camiseta dejando que tu cabeza vuelva al centro. Fíjate que subas primero los codos y luego las manos y una vez arriba los dedos apunten al cielo.





Estando allí activa los dedos de las manos y acompaña con la mirada un punto en el cielo buscando la máxima elongación, respira, verifica que los glúteos estén relajados, que sientas el peso de la pelvis, que las costillas caigan, que los isquiones se alineen con los talones y que los talones vayan al piso; y utiliza ocho cuentas para ir al suelo: empieza por los dedos que se dirigen hacia abajo pasando por el rostro, el torso, la pelvis y las piernas hasta alcanzar el suelo. No importa si tus dedos no tocan el piso, sólo deben ir en dirección a éste!!!

Allí, con tus piernas estiradas, conecta los isquiones con los talones y dejando actuar la gravedad, permite que el torso y los brazos se suelten, respira y permanece en esta misma postura ocho cuentas (8) más. Si tus manos alcanzan el piso deja que toquen el suelo para que sientas el peso y la energía en tus manos y pies.

Luego en ocho cuentas (8) regresa con todo tu cuerpo a la vertical doblando suavemente las rodillas usando los tendones de la corva y desenrollando tu espalda vertebra por vertebra desde el coxis hasta la cabeza. Recuerda respirar y que la cabeza sea lo último que llega a la vertical



Ahora vamos a repetir la secuencia de los brazos y trabajar el otro lado!!
Empieza por ubicarte con las piernas estiradas y tus brazos redondos frente al esternón.

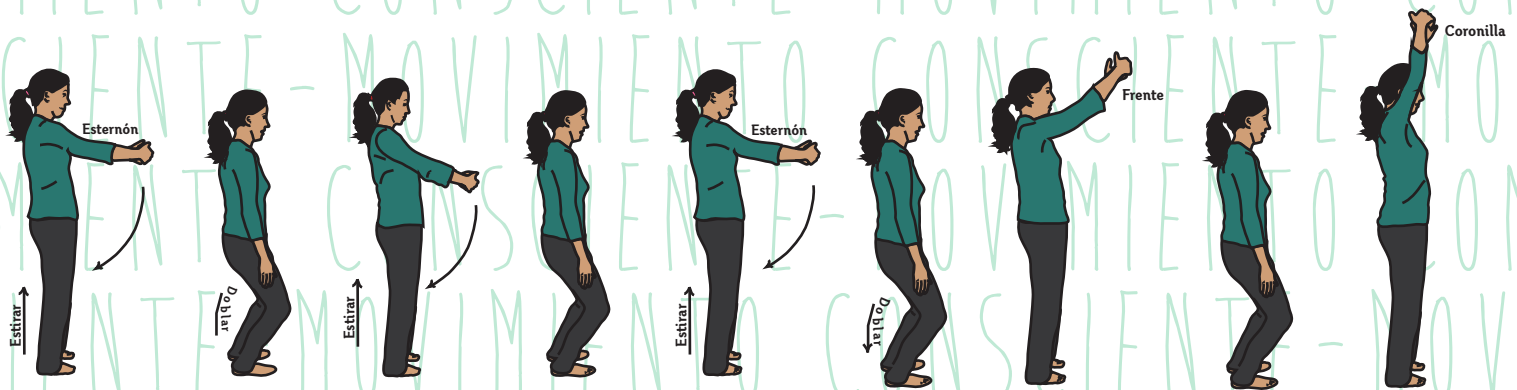
Inicia las cuentas:

(1-2) flexionando las piernas deja caer los brazos sueltos hacia el piso y luego empujando el piso para estirar las piernas, lleva los brazos redondos frente al ombligo,

(3-4) flexionando las piernas deja caer los brazos sueltos hacia el piso y luego empujando el piso para estirar las piernas, lleva los brazos redondos frente al esternón,

(5-6) flexionando las piernas deja caer los brazos sueltos hacia el piso y luego empujando el piso para estirar las piernas, lleva los brazos redondos a la altura de tu frente,

(7-8) flexionando las piernas deja caer los brazos sueltos hacia el piso y luego empujando el piso para estirar las piernas, lleva los brazos redondos arriba de tu coronilla.



Cuatro cuentas (1-2-3-4) para descolgar el brazo izquierdo desde el codo hasta que la mano vaya en dirección al suelo y tu cabeza caiga a la izquierda mientras tu brazo derecho apunta al cielo. Recuerda que tu torso cabeza y brazos conserven un mismo plano!!!

(5-6) flexiona tus rodillas suavemente usando los tendones de la corva y los dedos de la mano izquierda dirigen el brazo hacia el trocánter derecho lo que activa una espiral en tu torso. Tu pelvis se queda en el centro y tu brazo derecho sigue en dirección al cielo!!

(7-8) Con el dorso de la mano izquierda abre el espacio hasta que este brazo cuelgue de nuevo hacia al suelo. Continúa respirando y moviéndote,

(1-2) tu brazo derecho en dirección al cielo, hala todo el cuerpo hasta que tus piernas se estiran.

(3-4) Tu brazo derecho se descuelga por el lado entregando su peso, primero desde el codo y luego soltando la mano. Dobla de nuevo las rodillas y tu cabeza desde el lado izquierdo oscila hacia adelante relajada.

Ahora recuerda: cuatro tiempos (5-6-7-8) para que tus piernas empujen el piso y se estiren, y tus brazos como quitándose una camiseta se estiran hacia el cielo mientras tu cabeza vuelve al centro.

Estando allí activa los dedos de las manos y con la mirada al cielo busca elongar al máximo para luego bajar en ocho cuentas (8) al piso. Tus dedos hacia abajo dibujan un trayecto que pasa por el rostro, el torso, la pelvis y las piernas hasta tocar el suelo con todas tus manos. Si tus manos no llegan al piso respeta tu anatomía y trabaja con la sensación de alcanzar el suelo!!!





Descansa en esta posición, permitiendo que la musculatura profunda se active gracias a que la musculatura superficial está suelta, libre, sin tensión. Deja que el peso y la energía viajen a través de esa materia densa que son tus huesos, busca que los isquiones se conecten al piso a través de los talones. Ahora flexiona las piernas hasta ponerte en cuclillas, los isquiones están muy cerca a los talones; deja que todo tu peso cuelgue hacia el suelo, respira.

Estando en esta posición, vas a estirar tus brazos hacia el frente con las manos sobre el piso, para que desplaces tu peso hacia las manos y luego hacia los pies, dejando que los talones reposen en el piso. Realiza este intercambio cuantas veces sea necesario, con el fin de percibir el cambio de peso cuando se dirige hacia las manos y cuando regresa a los pies.

on el fin de percibir los apoyos de tus manos y pies en relación al peso.

Para terminar, vas a doblar las rodillas de manera que floten hacia adelante y permitir que tu torso descansa en tus muslos, respira, relaja la musculatura superficial, y muy lentamente, vas a empezar a desenrollar tu columna vertebral, empujando con tus pies el piso, crece como el árbol, lo último que llega es la cabeza, con la coronilla apuntando hacia el cielo, y percibe toda la estructura ósea elongada, las articulaciones abiertas y elásticas.

Lo más importante en esta secuencia ya sea que la trabajes en grupo o solo es la fluidez de la respiración y la concentración, percepción y conectividad contigo mismo, con el espacio y con los demás!!!

Ahora estira de nuevo las piernas para ubicar la mano derecha justo al lado del pie derecho, y la mano izquierda al lado del pie izquierdo, y continúa con la conciencia puesta en los isquiones que apuntan hacia el cielo. Igual que en el momento anterior, vas a desplazar muy generosa y suavemente tu peso hacia el lado derecho y luego hacia el lado izquierdo; realiza este desplazamiento e



acondicionamiento
corporal



Secuencia de Sillas. Dos familias de Gyrokinesis®

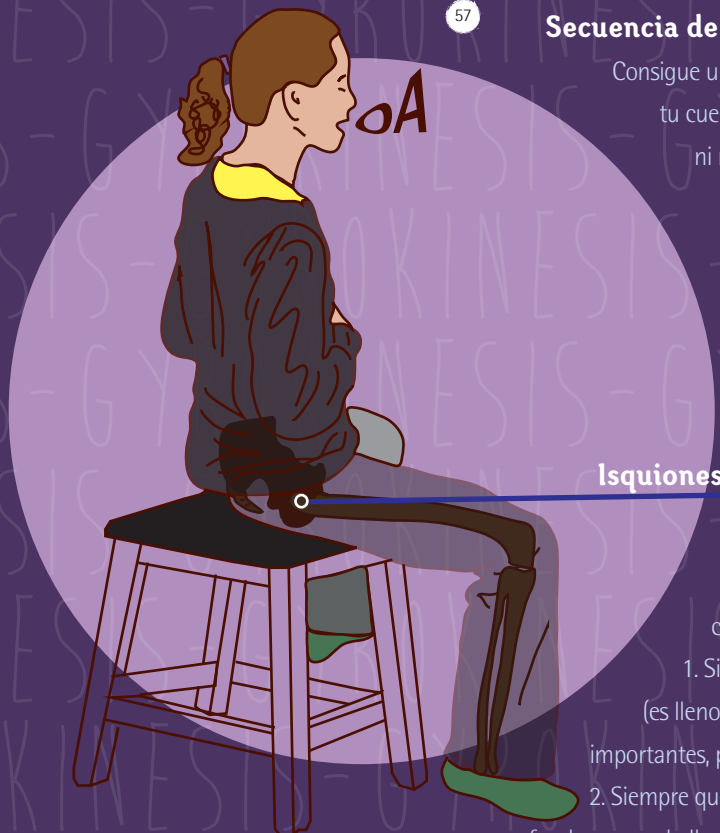
Consigue una silla, ella va a ser tu compañera en este viaje por tu cuerpo. Pon atención en su altura y ancho: ni muy alta ni muy bajita, lo suficientemente grande para que puedas sentarte con tranquilidad.

Una vez tengas allí a tu compañera, siéntate. Reconcíliate, hagan un pacto. Tú estarás allí por un rato largo. Empieza a sentir los huesitos sobre los que te sentaste, se llaman isquiones, ellos son parte esencial de todos los ejercicios y lugares que recorrerás en adelante.

Hay algo que debes probar antes de empezar. Tres cosas:

1. Siempre inhala profundo y exhala con el sonido OA (es lleno de aire), y piensa que inhalar y exhalar son igual de importantes, pues si no, puedes llegar a marearte;
2. Siempre que estés en el tránsito hacia alguna posición, inhala profundo, y cuando llegues, exhala... OA (dale sonido a tu alma), deja que llegue lo más lejos que puedas;
3. En cada tránsito te concentrarás sobre todo en tu pelvis, y pasarás de una posición a otra con una C (en realidad es como si las vértebras lumbares estuviesen en esa barriguita de la C) y por un arco (o una C al revés) en el que abres gigante tu corazón hacia el mundo. Deja que el movimiento de tu pelvis afecte tus piernas... ya verás cómo empiezan a abrirse y cerrarse levemente.

Intenta esas tres cosas al mismo tiempo en los ejercicios, ya sabes: respiración, tránsito, lumbares en C y corazón abierto, con tus piernas muy presentes.



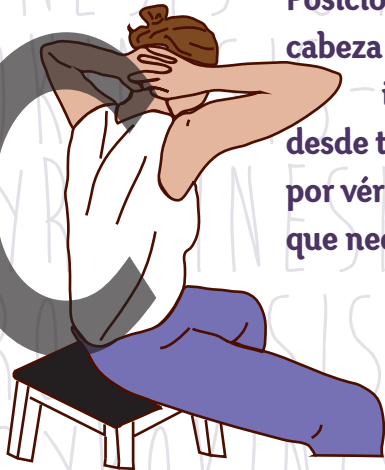
Ahora estás sentado con las piernas abiertas, con los pies sobre el piso, con la sensación de estar anclados ¡como si fueran las raíces de un árbol!

Tu espalda está muy recta, como si te halaran de la coronilla desde el techo.

Respira.



Posición de C y lleva tu cabeza hacia abajo, inhala; regresa desde tu pelvis vértebra por vértebra con el ritmo que necesites...



Cierra los ojos. Mueve tu torso hacia adelante y hacia atrás. Siente cómo te soportan los isquiones. Piensa que eres un barril y que adentro tienes miel, por eso el movimiento es muy suave. Cuando pases por el centro, quédate ahí. Respira... Entrelaza los dedos de tus manos haciendo una cuna en la que va a descansar tu cabeza. Pon con seguridad tus manos en la zona occipital, lleva tus codos hacia atrás y

¡vamos a empezar!



saca el pecho como entregando el corazón, llega a posición de arco en tu columna, mira hacia arriba en diagonal y OA, exhalas. Realiza este movimiento dos veces en el centro y una vez hacia cada lado. Luego repite esta serie cuatro veces. Sigue en la concentración, recuerda

¡los pies están muy vivos!



Vamos a empezar con la primera familia de movimientos. Repite cada imagen cuatro veces, pero no pares en el medio de cada una. La primera imagen es muy parecida a las siguientes. En el camino lo irás descubriendo:

Abre tus brazos a cada lado, con la palma mirando hacia el techo, inhala en arco y ve subiéndolos hasta la altura de los hombros; en la exhalación (en C) encógelos y lleva tus manos hacia abajo, pasando por el lado de tus costillas hasta llegar a la posición inicial, recuerda que el movimiento viene de la columna, que es la que mueve los brazos;



imagina que metes tus manos dentro de la arena y cuando vas subiendo los brazos la arena se te estuviera cayendo por entre los dedos.



Recuerda: 4 veces.

La próxima vez que lleves arriba los brazos, inhalando....



solo cambia a *flex* la posición de las manos, imagina que ellas son dos cucharas para sacar helado. Todo lo demás sigue igual. 4 veces.

Mano en Flex



Inhalando en C, lleva
tus brazos estirados
hacia adelante, hasta que
las manos se encuentren,



y OA en arco, sacas tu
corazón y llevas los codos a
la altura y a cada lado de
tu cintura. 4 veces,



Ahora, en lugar de llevar los
codos hasta tu cintura,
los llevas cuadraditos hacia
atrás a la altura de tus
hombros; esta es la
posición del águila.
4 veces.



Piensa ahora que
el águila abre sus alas
gigantes; inhalas en C y
te abrazas,



en arco OA, y el águila con
las alas extendidas
aparece. 4 veces.



De allí vas a cerrar las piernas, el interior de los
talones juntos y los dedos de los pies apuntando
a diagonales opuestas. Vas a llevar al águila a
planear un rato... un ala en la diagonal de arriba,
mientras la otra ala está en la diagonal de abajo;
te abrazas y planeas hacia el lado izquierdo, te
abrazas y luego hacia el lado derecho,
alternando el ala que va arriba, así lo haces
otra vez 4 veces.

¡Ya queda poco, sé fuerte y
mantén la concentración!



Ahora piensa que vas a salir de una piscina o del mar (lo que más disfrutes), juntas las manos, las llevas hacia arriba, las bajas por los lados, de nuevo unes las manos y sigues saliendo del agua; cuando llevas las manos juntas hacia arriba, vas en arco OA, y cuando pasan por tus costados, vas en C inhalando.



Ahora recuerda la imagen de Buda: cruzas tus manos y antebrazos delante de ti, en C inhalando, y luego, como haciendo una espiral, llevas tus brazos hacia arriba de tal manera que las dos palmas vean al techo; allí estás en arco exhalando.

Por último, junta tus manos en posición de rezo, y las giras de tal forma que tus dedos estén en la mitad de tus dos pulmones, tu pecho... tu plexo. Allí vas a sentir pulsaciones: cierra los ojos de nuevo, crece en el arco inhalando e inmediatamente pasas a C con OA; siente como en esta C tu ombligo se hunde, llegando casi a tocar las vértebras lumbares de tu columna.

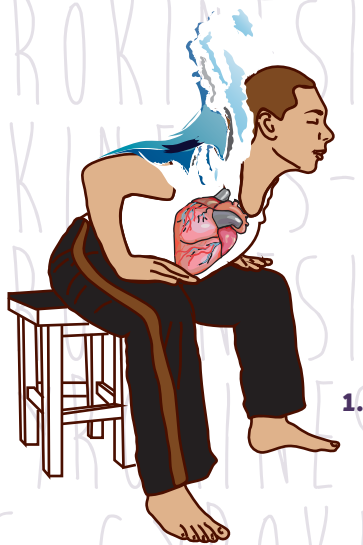


¡Disfruta!

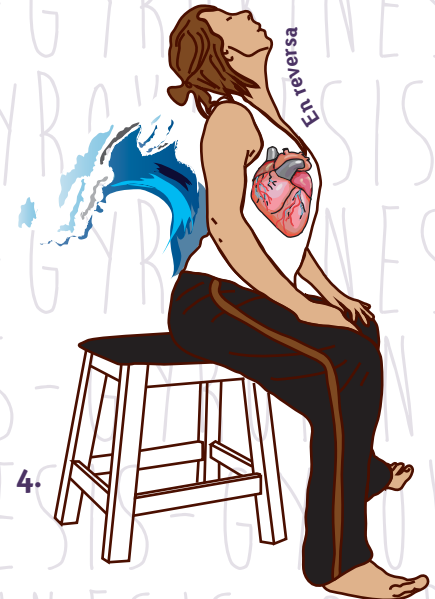
Lumbares



Revisa nuevamente tu respiración, cierra los ojos si necesitas sentir tu pelvis, acomoda tus isquiones si sientes alguna incomodidad. Todo esto no debe ocasionarte dolor. Este es un masaje a tu columna vertebral.



2 y 3



Vamos con la segunda, la familia de las olas: con las piernas abiertas, los pies anclados, las manos apoyadas en las piernas... respira. Sacas tu pecho (posición de arco) y lo llevas, como entregando el corazón, hacia abajo; cuando ya no puedas más, vas a sentir profundamente tu pelvis,

entonces, inhalando, pasas a posición de C, metiéndote como una tortuga, lento... y cuando ya no puedas más, regresas: haces el mismo movimiento en reversa.

Ya sabes, la ola va y viene, eso es lo que debes encontrar en ti mismo con la respiración y el tránsito entre la C y el arco. En este ejercicio la respiración depende de tu comodidad, pero es preferible que la ola siempre vaya en OA.

Inténtalo.

Una vez hayas asimilado en tu propio ritmo la ola que va y la ola que viene, continuamente, cuenta 4 olas en el centro, y dos olas (un poco más pequeñas porque estás sobre tu pierna, pero igual de intensas y extendidas) a cada lado.



¡Vuela!

¡Vuela!

Ahora vas a unir tus manos hacia el frente, e inhalando en C, cierras las piernas, el interior de los talones juntos y los dedos de los pies apuntando a diagonales opuestas, y bajas para hacer presión entre tu antebrazo izquierdo y el muslo de tu pierna derecha, realizando una torsión en arco OA. Vuelves al centro, y cambias el lado de la torsión. Cuando estés abajo, saca mucho tu pecho, como si este quisiera mirar al techo. Vas a sentir como si estuvieras retorciendo una tela para sacarle el agua después de lavarla. Realiza 4 veces este ejercicio. Después vas a desarrollar esta torsión: abres las piernas un poco, y realizas el movimiento anterior, solo que esta vez vas a llevar hacia el techo la mano que está encima de la otra, y quedas en alas extendidas, en arco y OA; juntas de nuevo manos, centro en C inhalando, y otro lado, hasta quedar con alas a punto de volar... OA.

Al regresar al centro, luego de hacer estos movimientos, vas a hacer 8 olas que van, pues esta vez no regresan. Solo el pecho hacia afuera, OA, y vuelves en C, pecho hacia afuera, OA, y vuelves inhalando. Esta vez la primera ola es la más pequeña y suave de todas, y la octava y última, la más grande y poderosa, pensando siempre que esto es solo una caricia para tu querido cuerpo.

Para terminar, entrelaza los dedos de tus manos y comienza a dibujar olas con ellas o... también, puedes pensar en pintar una ola gorda con las palmas de las manos mirando hacia afuera, una barriga que va desde tu pelvis hasta arriba. Allí vas en arco y en OA. Y luego: pintar una barriga flaca cuando las palmas miran hacia tu pecho, en C e inhalando. Cuando vuelvas a subir tus brazos para allí, cierra los ojos. Respira profundo. Desenlaza tus dedos, pero mantén tus manos arriba a cada lado, como colgando del aire. Ahora tus manos comienzan a descender muy lentamente en dirección a tus muslos, y cada vez más irás encontrando tranquilidad, suavidad y satisfacción en la respiración. Haz todo este recorrido pensando que cuando te levantes de esta silla... podrás volver una y otra vez a visitar a tu amiga para viajar juntos.

¡Camina, sé otro!



~ TALLERES PARA FORMADORES DE DANZA ~ para niños, niñas y jóvenes

Este programa surge al considerar los pocos espacios que los formadores de danza de niños, niñas y jóvenes tienen para el intercambio, transmisión y la actualización de conocimientos, y entender que estos espacios son indispensables para cualificar la experiencia pedagógica y fortalecer los procesos de la danza. Los contenidos de los talleres dictados en éste programa surgen de las reuniones realizadas por la Gerencia de Danza del IDARTES con los maestros de danza de escuelas y colegios distritales quienes plantean la necesidad de adquirir más herramientas que permitan abordar el movimiento de manera más integral y lúdica, despertar la imaginación e incentivar el disfrute por la danza.

El programa ha incluido talleres de las siguientes temáticas: Juegos Coreográficos, Ritmo y Movimiento, Creación y Composición, Inclusión en el aula a través de la Danza, Diseño de Iluminación, Diseño de escenografía y vestuario y Danza Urbana.

En esta cartilla se **abordan las primeras seis temáticas.**



juegos coreográficos



juegos coreográficos

Profesora: Magda Parrado
Texto: Natalia Jaramillo

Consciencia, Sensibilización y percepción

Inicia con el "caminar leve" en el espacio, pensando en un techo de hierro y una cabeza de imán.



Mientras caminas, reconoce como lo haces, concéntrate en la velocidad, en el apoyo de un pie, luego el otro, en las partes de tu cuerpo que se mueven con tus pies y en tu respiración. Abre los ojos, despierta los oídos, toca el aire con la piel, prueba el sabor de tu boca y respira.

"imagina que somos de fuego" para evitar un choque con los otros. Luego, crea un juego grupal de contacto: a tocar la rodilla del compañero, la espalda, el tobillo y a no dejarse tocar por el otro, en una secuencia de caminar leve y juego, tantas veces como quieras. Juega con los cambios del "caminar leve" porque es importante variar en los tiempos-ritmos apoyándose en recursos como: música-silencio, detenerse-seguir y sonidos del propio cuerpo.

En otro momento acude al cambio en el espacio y sus diferentes niveles (alto, medio y bajo) para lograr la variedad en los juegos, se cambian las reglas del juego acorde a las posibilidades en el espacio. Así, se puede trabajar en las rondas (como la que se mencionará más adelante) con parejas, con tríos, con dúos y con todo el grupo.

Ahora que te encuentras listo para jugar imagina que somos unos gatos y unos Ratones, los gatos saltan, no se escuchan cuando se mueven, se detienen y luego se mueven rápido. Los ratones siempre están asustados y corren sin mirar atrás.

Recuerda: Los juegos se modifican en su complejidad de acuerdo con la edad de los/as participantes.



Creación, composición y socialización

Has despertado la conexión con tu cuerpo de forma que puedes jugar a que una persona en la mitad del círculo intente descifrar en qué persona del círculo empieza el movimiento hasta contagiar a sus compañeros y compañeras, recuerda que solo lo puede lograr si percibes con todos sus

sentidos. Es un juego de concentración en el que se "adivina" el origen del movimiento. En un principio el que está en el centro lo hace con los ojos abiertos y luego con los ojos cerrados para incrementar la escucha...

Respira,
inhala y exhala,
acompaña el aire para
entrar, acompaña el aire
para salir. Somos globos
que se inflan para abrir
el círculo y se desinflan
para cerrar el círculo.

♪ *Estaba la muerte un día dibidi*
Sentada en su escritorio dobodo
Cogiendo papel y lápiz dibidi ♪
Para escribirle al lobo dobodo

Y el lobo le contesto que síi que nooo
Y el lobo le contesto que sí dibidi
que no dobodo ♪

En ronda canta esta canción y luego la combinas con palmas hacia las piernas, palmas cruzadas en los hombros y, dos veces, golpeas tus palmas contra las palmas de tu compañero. Para poner otro reto entonces lo haces con 4 personas intercambiando entre ellas a través de sus palmas que pueden ser chocadas de mil formas.

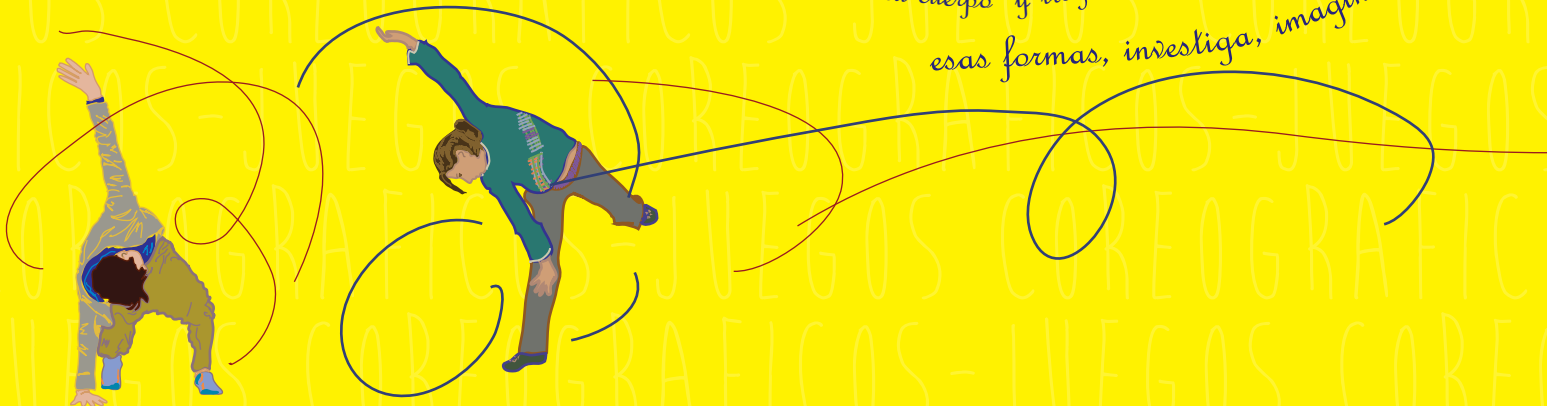
En la composición puedes jugar un rato con los grupos de 4 y volver al círculo para que todos canten juntos la canción, mientras que simultáneamente alguien empieza a moverse con la secuencia que has bailado-cantado, repítela con el compañero del lado derecho cuando termina sigue con el que está a su derecha y quien está a su izquierda empieza a cantar-bailar hacia la derecha o sea con quien estaba jugando el compañero que inicio.



Confía en la materia viva que se desarrolla entre el grupo y tú, entre cada persona y sí mismo y entre cada uno y el otro. Ya están en el momento de la composición.

Cada uno va a continuar respirando para encontrar un espacio personal, para estar consigo mismo para eso *respira*.

Das a ir imaginado que dibujas líneas con tu cuerpo y trazas en el espacio esas formas, investiga, imagina y juega



Luego eres un recipiente que contiene líquido y este líquido corre por todo tu cuerpo y por sus partes sin que se derrame

Con estas dos experiencias juega, combínalas y escoge algunos movimientos para tejerlos, combinarlos hasta que fluyan juntos.

Este momento invita a estimular la creación del movimiento propio y espontáneo de cada uno de ustedes.

Ahora puedes encontrarte con alguien y comunicarte a partir de los movimientos que has ido encontrando durante la exploración.

Vamos a ir transformando este movimiento para irlo uniendo a la imagen, sensación, color, sabor, recuerdo de la muerte. Veo muertes temerosas, burlonas, extrañas, frágiles, dementes...



En esta fiesta de muertes se van separar en dos bandos para jugar a la acción-reacción, uno bando propone y el otro responde. Existen infinitas posibilidades, dinámicas, gestos, músicas, quietud, silencios, niveles en el espacio y velocidades en el tiempo. Solo juega, juega solo y juega con todos. La coreografía ya está ahí, vívela.

ritmo y movimiento



ritmo y movimiento

Profesora: Milena Contreras

Texto: Vivian Ladino



¡Tejiendo, Cantando, Volando!

Hagamos un círculo. Concéntrate y respira profundo. Comienza marcando un *pulso* con los pies: vamos a ir tejiendo una *urdimbre*. Lleva tu pie derecho hacia la derecha y vuelve, ahora lleva tu pie izquierdo hacia la izquierda y vuelve, repite infinitamente este movimiento sin cambiar el tiempo de tus pasos, este andar es un tejer; imagina que cada vez que pones tu pie en el piso estás haciendo un punto del tejido con lana y agujas, este movimiento mecánico que se repite sin parar es el *ritmo* del universo: las hojas de los árboles, las olas de la mar, los sonidos de los colibríes en el aire tienen su propio *ritmo*, y se unen al nuestro, por eso es una *urdimbre*, una red divina de sonidos.

Alza tus brazos a cada lado y muévelos imaginando que son tus propias alas, eres un pájaro que va relajando y preparando sus alas para volar. Sigue allí junto a tus pasos, respirando profundo en el ritmo: no pares de aletear con gracia, no pares de tejer. Ahora la voz. Concéntrate. Hay un sonido que sale con fuerza de tu boca y otro que es más suave; el primero es parecido a la voz que usas cuando hablas con alguien que está lejos de ti, es una voz que se acentúa y a veces golpea, es una voz "afuera"; el otro sonido es la voz interna, como cuando le cuentas un secreto a un amigo, se lo dices al oído con dulzura, es esa voz que suaviza el tiempo que se va pasando. Tienes una voz afuera y una voz adentro, profunda, llena de aire.



¿Conoces las palabras?

Estas son sonidos tejidos, pueden ser palabras con sentido como *mamacita, fuentecita, casillero o elefante*, pero también pueden ser palabras sin sentido como *kukaramakara, chimbilili, dibididi, o paketiko*, que también son palabras. Vamos a intentar hacer la voz *afuera* y la voz *adentro* con la última palabra: *paketiko*. Inténtalo afuera y adentro, primero hablas a lo lejos, después cuentas un secreto, sigue haciéndolo tantas veces como puedas.

Ahora, vamos a armar un ritmo de cuatro tiempos de palabras en voz *adentro*, pero sin olvidar nunca nuestro *pulso* con los pies que tejen y nuestras alas que van preparándose...moviéndose suavemente al ritmo de nuestro andar y nuestro arrullo de secreto, y cantamos: **paketiko paketiko paketiko paketiko**.

Nuestra *urdimbre/ritmo* va armándose ¡Vamos a intentar algo más! Cuando lleguemos al sonido **PA** de la palabra *paketiko* (**PA**ketiko), vas a hacer la voz afuera: **PA**, que sale (voz afuera) y vuelve adentro el *ritmo* en, **ke ti ko** (voz adentro). **PA**ketiko **PA**ketiko **PA**ketiko (sigues contando sin parar cada cuatro palabras dentro del pulso). Ahora, cuando lleguemos al sonido **KE** de la palabra *paketiko* (**pa****KE**tiko), vas a hacer la voz afuera: **pa**, y el **KE** sale (voz afuera) y vuelve adentro el ritmo en **ti ko** (voz adentro) **pa****KE**tiko **pa****KE**tiko **pa****KE**tiko, así vamos construyendo nuestro acento cuando cantamos.

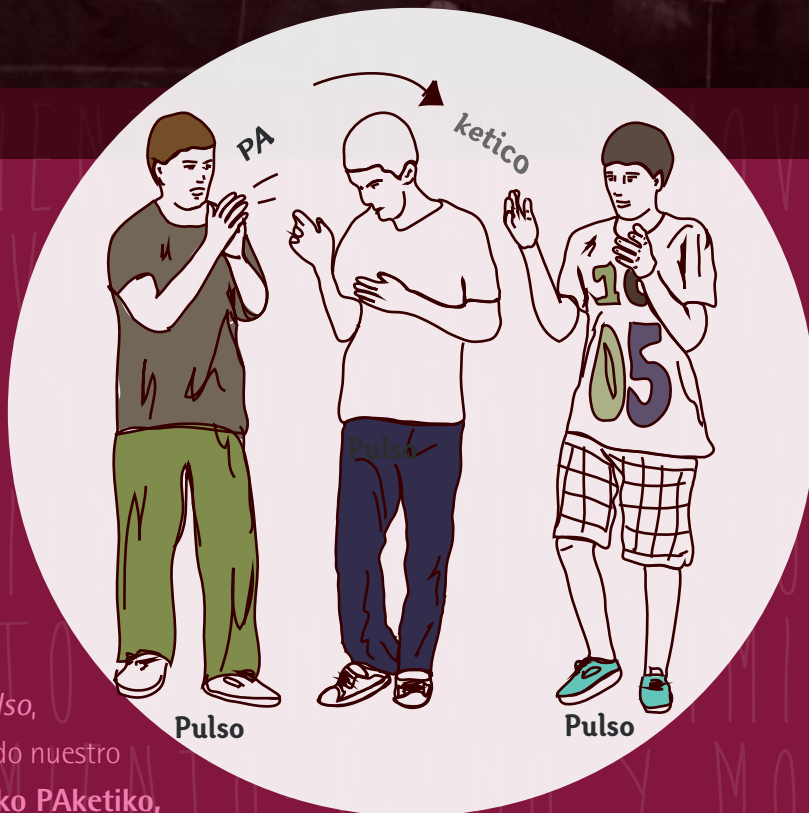


Sigue haciéndolo y transita por cada sonido de la palabra, ya hicimos el acento en **PA** y en **KE**, te quedan los acentos en **TI** y en **KO**, para completar nuestro tejido. ¡Tómate el tiempo necesario, hay mucho tiempo para cantar! Escucha:



Afuera

Adentro



¿Te acuerdas que preparábamos nuestras alas? Estas llegan al *pulso* tejido y entran en forma de *palma*, llenas de energía, de confusión un poco ¡Pero te puedes concentrar y escuchar la música que se va haciendo dentro de nuestro círculo! ¿Cómo íbamos? Con nuestros pies haciendo el *pulso*, respirando profundo, haciendo nuestro acento en **PAketiko PAketiko PAketiko,**

PAketiko (voz afuera en PA y ketiko en susurro arrullo). Ahora la *palma* va a llegar en el sonido PA, pero para diferenciarla, la vamos a poner en *curvita*, una letra cursiva para el sonido PA ¿logras ver la diferencia?... ¡Lo importante es que logres escucharla y disfrutarla!

Entonces, ahora vamos así: **PAketiko PAketiko PAketiko PAketiko**, con la *palma* y el acento en PA. Y uno nuevo: **paKetiko paKetiko paKetiko paKetiko**. La cursiva nos sirve para decir que vamos aplaudiendo. Aplaudo la cursiva con mis alas, digo la mayúscula con voz afuera, susurro las minúsculas con dulzura, tejo con mis pies/paso. Pon tus palmas en cada uno de los ejercicios de acento en **paketiko** que hicimos antes. Escucha:



¡Muy bien, qué gran esfuerzo! ¡Descansa!

Ahora vamos a
continuar con
las señoras
onomatopeyas:

Son nuestros fonemas líquidos, sonidos de todo el mundo, que no solo entendemos en el idioma que hablamos, sino que son de fácil comprensión (como cuando tienes la boca llena y cerrada y quieres decir algo, o como cuando cuentas que un amigo se cayó montando en bici, o que se estrelló con otro, ¿cómo dices?...y ¡pum!).

En el mundo hay miles de sonidos desconocidos, que no son sólidos, duros como rocas; estos son sonidos líquidos, que fluyen como el agua, que no son tan fáciles de escribir, pues no son del papel: son sonidos del aire. **Fi je se che de**, es la clave de aprendizaje: **F** más aire, entre dientes, sonido de agua a presión o vendaval; **J** de garganta, sonido gutural que da un poco de miedo; **S** más aire, sonido selvático, de serpiente rondando cerca, sonido de espesura; **CH** sonido de agua, o de llave del lavaplatos abierta o de recipiente llenándose; **TH (de)** de diente en inglés, de escape de gas. Estos son los sonidos naturales que nos recuerdan que somos hechos de la misma cosa: de alma, de música, de *ritmo*. ¡Intenta descubrirlo! Luego trata de hacer los mismos sonidos de aire, pero pronunciando una vocal al mismo tiempo. Escucha:



Escribe de aquí hacia allá, de izquierda a derecha. Piensa el tiempo en círculo. Lo que haces es una partitura viva que no es línea. Imagina una partitura de tiempo en la que la serpiente se come su propia cola o en la que la espiral no termina de dibujarse. ¡Ahí está el ritmo! Es una urdimbre circular llena de aire y alas, pasos tejidos, secretos dichos, silencios existentes. Ahí está tú corazón bomba, que tiene su propio andar al igual que tus pasos, haciendo parte del ritmo sin que te des cuenta: corazón, ritmo, música.

Ahora todos juntos, cantando con nuevas voces, aprendiendo sonidos de todas las partes del mundo. Bailando con pasos y palmas, con patas y alas de pájaro. Aquí te dejamos dos clares africanas, una se llama Kpatsha y la otra Gahú, mira cómo allí también se baila con alas y pies mágicos ¡Como tú!

Escucha:



¡Nuevamente el círculo... sigamos intentándolo!

creación y composición



creación y composición

Profesora: Juliana Atuesta
Texto: Natalia Jaramillo

78



Para despertar el cuerpo, inicia con la imagen de una bolita que se introduce en él para viajar por todos los espacios que lo componen. En un principio, puedes iniciar el recorrido por las articulaciones: muñecas, codos, rodillas, tobillos, hombros, cuello, y aquellas asociadas a la pelvis. Recuerda que las articulaciones proporcionan elasticidad, plasticidad y apertura al cuerpo, así que juega con ellas para expandir las posibilidades de movimiento.

Esta bolita también puede viajar hacia lugares inhóspitos, como los son los órganos internos, la lengua, el cráneo y el rostro. Aprovecha este momento para expandir tu creatividad e imaginación, enviando esa bolita por todo este terreno infinito de posibilidades que es el cuerpo humano.

Luego de este momento de despertar, encuéntrate con una pareja para que se muevan juntos.

Ahora, estando ubicado frente a tu pareja, vas a comunicarte a través de partes del cuerpo; para esto, fija tu atención en su hombro derecho y muévanse juntos creando dinámicas de velocidad, jugando con diferentes niveles en el espacio y acercándose o alejándose, siempre uno en frente del otro. Luego se comunican a través del dedo meñique de la mano izquierda, la oreja derecha, un colmillo izquierdo, el ombligo, la cadera, la espalda, una costilla derecha y el corazón.



Como ya has ido explorando una comunicación a través de partes del cuerpo, puedes aprovechar este contacto para traer a la imaginación un palito que se ubica en alguna parte de tu cuerpo y en el de tu pareja. La regla del juego es no dejar caer este palito imaginario, que viajará de nuevo por ese territorio del cuerpo que es finito, pero que genera *infinitas posibilidades*.



Para fomentar el trabajo en equipo, puedes unirse a otra pareja para formar un grupo de cuatro personas, que se toman de las manos formando un círculo. La regla del juego es que deben formar un nudo entrando y saliendo por los diferentes huequitos que se van formando entre los integrantes de la rueda. Las primeras puertas de entrada y salida son los brazos, pero en la medida en que vas experimentando, puedes ir encontrando otras partes inusuales hasta ser un nudo ciego y desde allí desanudarse.

El cuerpo se encuentra ahora en estado de alerta, gracias a la consciencia que se ha generado al agudizar la percepción y la sensibilización a nivel corporal.

Para cerrar este momento, vuelve con tu pareja, pero esta vez van a cerrar los ojos, para volver a moverse a través de la relación con partes del cuerpo que cada quien elije, imaginado que están conectadas como sucedía con los ojos abiertos. Es interesante cómo se puede incrementar el nivel de escucha, imaginación y receptividad, a pesar de que, en apariencia, parezcan ir cada uno por su lado.

Déjate inundar por la evolución que tiene cada ejercicio, es materia viva que pasa de un estado a otro, es siempre sorprendente que a pesar de tener una tareas específicas con un ejercicio, este sea a la vez desconocido, sin saber a dónde te va a llevar.



Para esta parte del trabajo, de mezcla de ingredientes, podrías inspirarte en preguntas que tiene una relación estrecha con la creación en danza.

A continuación te presentaremos algunos ejercicios de exploración, que podrías utilizar en diferentes composiciones dancísticas.

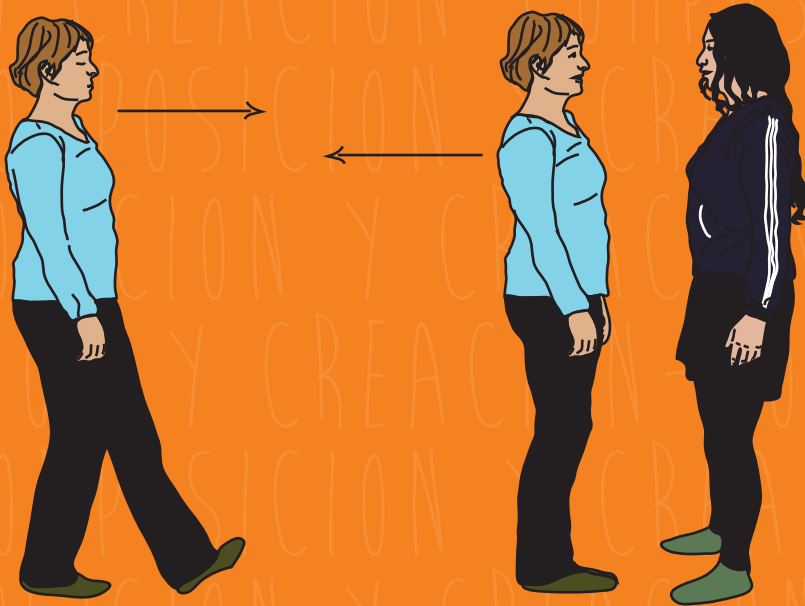
Para introducir el ejercicio preguntas:

¿Cómo soy consciente de mi ritmo interior?

Para encontrar posibles respuestas, se debe formar una fila a un costado del salón y otra en el costado del frente, de manera que cada persona de la fila tiene al frente una persona al otro lado del espacio. Cuando se dé una señal (palmas, silbido, etc.), vas a caminar naturalmente hasta tu compañero, te paras cerca de él, frente a frente, lo miras a los ojos, y te devuelves de espaldas hacia tu puesto; apenas llega el primero, sale el segundo y repite la acción y así sucesivamente con todos y todas.

Para llegar a un nivel más alto, se repite lo mismo pero con los ojos cerrados, calculando el ritmo de tu caminar para alcanzar a tu compañero en el otro extremo del salón. Acude a tu percepción, no a la razón, que te dicta a contar los pasos.

Recuerda que la locomoción es un ritmo primordial, de los primeros que se alcanzan en el desarrollo, y por eso mismo es automatizado como acción. Resulta importante hacerse consciente de esto en el camino para buscar el ritmo interior.



¿Qué puedo hacer con otros cuerpos?

Se trabaja en parejas de la siguiente manera:

Un miembro de la pareja va a servir de arcilla, plastilina o masa, para que sea modelado por su compañero; puedes jugar muchas variedades de formas, imprimirle sentidos, reconocer todas las posibilidades expresivas de ese cuerpo.

Para ampliar las posibilidades, acércate primero a ese cuerpo, descubre su materialidad, textura, olor y temperatura.

Cuando todas las parejas hayan terminado con su escultura, la exhiben en el museo y todos los escultores las aprecian.



¿Qué es una palabra, como uso una palabra?

Continuamos en parejas que se van a ubicar frente a frente, pero cada uno en un extremo del salón, y se van a comunicar llamándose por el nombre. La idea es que logren entablar una conversación a partir del uso de los nombres, de forma que puedan pasar por muchos matices emocionales, por diversas situaciones y por silencios. Progresivamente las parejas se van acercando y acercando hasta estar muy cerca.



¿Qué es la primera reacción?

Escucha diferentes tipos de músicas y vas a estar muy sensible a la primera reacción que llega; puede ser algo muy simple, pero lo importante es escuchar la honestidad del cuerpo. Luego de explorar con varios tipos de músicas, vas a escuchar otra serie de pistas musicales y reaccionar lo más contrario a la sensación que te llega inmediatamente escuchas el sonido.



¿Qué siente mi cuerpo y qué puedo hacer con mi cuerpo?

Acuéstate en un lugar en el espacio. Estando allí vas a cerrar los ojos y a escuchar esta música suave y relajante. Imagina que tu cuerpo no está presente en este salón y en la medida que se vayan nombrando sus partes, vas a ir apareciendo.

Respira profundamente, solo el aliento existe.



Suavemente vas a imaginar cómo van apareciendo los dedos del pie derecho; tómate el tiempo para cada detalle de esos dedos, luego aparece el pie, la pantorrilla, la rodilla, los dedos de la pierna izquierda, la pierna completa, la cadera, hasta que aparece la cabeza. Es importante que te tomes el tiempo para dibujar en tu imaginación tu propio cuerpo al ir apareciendo en el espacio.

Antes no habías nacido, ahora estás aquí, y por esa razón muy cuidadosamente empieza a mover tu cuerpo como si fuera la primera vez, explora, percibe y siente lo que tu cuerpo expresa a través del movimiento.

inclusión en el aula



inclusión en el aula

Profesora: Paulina Avellaneda

Texto: Vivian Ladino

Primero haz un círculo, figura en la cual todos estamos, todos podemos ser... Pregúntate por tu cuerpo, cómo está, cómo se mueve, qué facilidades tiene. Pregúntate por aquello que sientes, aquello que aún no ha llegado a tu cuerpo, pregúntate por el dolor o la incomodidad en el movimiento. Pregúntale a tu cuerpo ¿cómo está ahora mismo? y, si hay algo que deban saber de ti en este círculo, dilo.

Pregúntale a cada uno por su cuerpo...

¿cómo está?

¿qué es lo que necesitas saber de él o ella para poder bailar juntos?

¿cómo están sus rodillas, cómo está su ánimo?



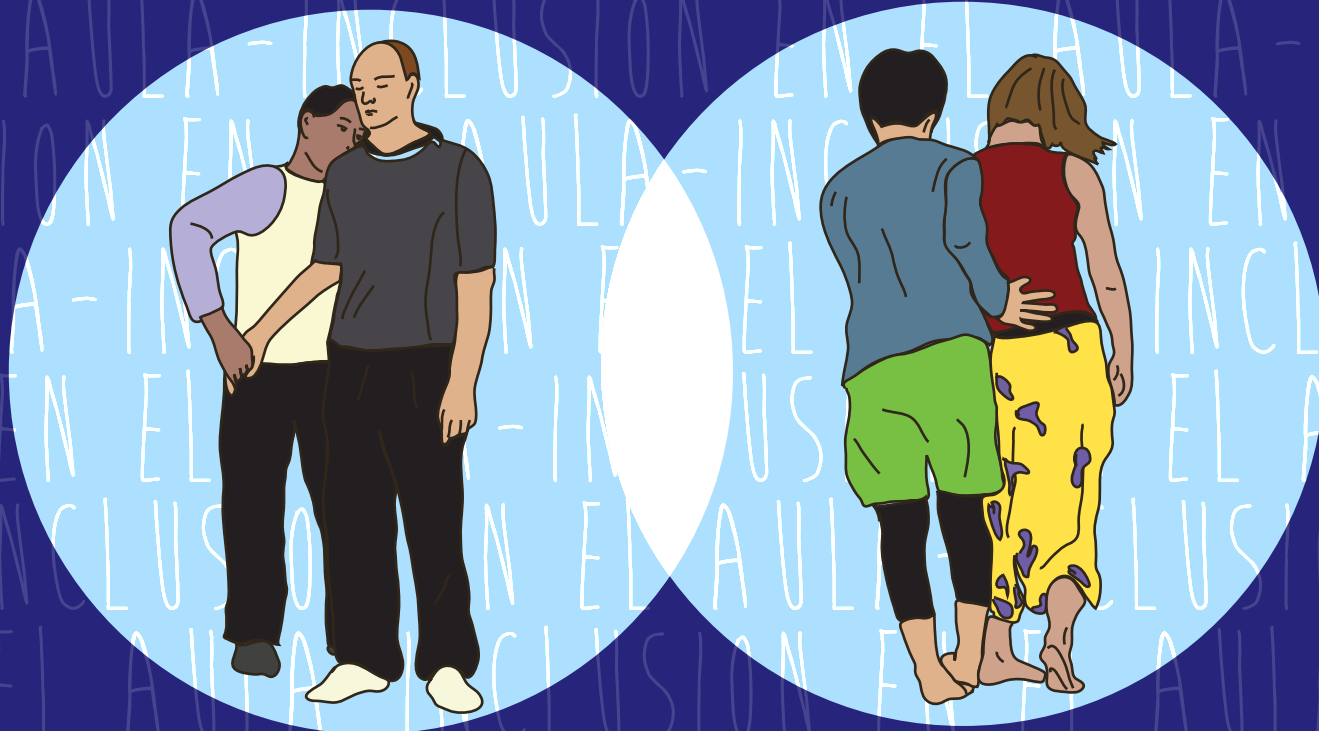
Es importante que cada uno de los integrantes de este círculo se lo pregunte. Que sepa por boca de otro que cada cuerpo es distinto y tiene un ritmo diverso, que se puede reconocer al otro en sus potencias, en sus distancias y sus dolores...



Ahora crea una línea y realiza preguntas que la transformarán en dos o más filas, depende de la pregunta que formules:



Ahí está lo diverso, en las distintas formas en cómo nos relacionamos con el mundo. Ahora todos lo pueden ver, somos distintos, pero siempre estamos con otros...



En parejas. Uno adelante, con los ojos cerrados, con la respiración profunda y los pies conscientes. Uno atrás, con la palma de la mano izquierda en la zona lumbar del otro, y la mano derecha sirviéndole de apoyo a la mano derecha del otro; este será el encargado de llevarlo a explorar el espacio. Inician caminando lento... Si eres el de adelante, respira profundo, cierra bien los ojos ¡no hagas trampa!...

Piensa en la oportunidad nueva de conocer el mundo con otros sentidos... huele, siente el aire colado entre tus dedos, toca... palpa... escucha. Si eres el de atrás, bríndale seguridad a tu compañero, llévalo a reconocer texturas, formas, temperaturas, niveles, superficies rugosas, lisas, frías, sudorosas, puntudas, redondas, una esquina del lugar, en fin...

Enséñale el mundo que tú ves para que él lo conozca a su manera. Ahora cambia de rol

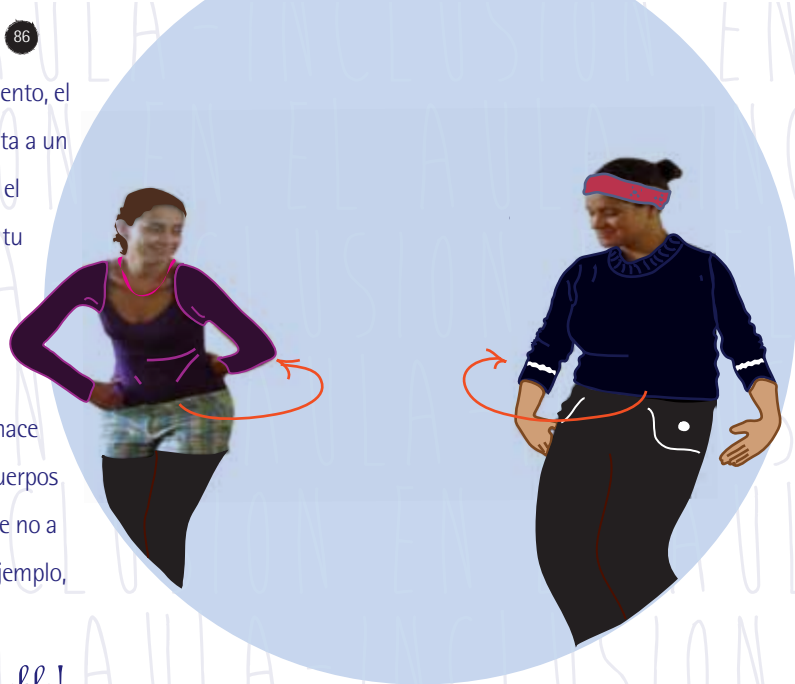
*¡Puedes darle
la oportunidad de
cerrar los ojos,
déjale sorprender
por lo inesperado!*

Cambia de pareja, sigue conociendo. Frente a frente. Uno propone un movimiento, el otro lo sigue... Este es un ejercicio de respuesta, y respuesta, y respuesta infinita a un movimiento inicial. Cuéntale al otro, a través de tu cuerpo, tu manera de vivir el movimiento y, al mismo tiempo respóndele... Él se mueve y tú respondes con tu propio movimiento.

Ahora, con la misma pareja... elijan quien empieza esta vez la comunicación.

Él o ella hace un movimiento y tú lo interpretas: observa con cuidado lo que hace con su cuerpo e imítalo con el tuyo. Es una interpretación, porque nuestros cuerpos son distintos y nuestra posibilidad de movernos también es diversa. Piensa que no a todos nos gusta la remolacha, o no todos somos de Bogotá, o no todos, por ejemplo, tenemos un cuerpo con cuatro extremidades.

¡Nuestros cuerpos son distintos, deja que el otro te hable!



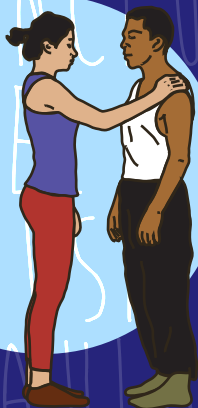
Es hora de imaginar. Sigue con tu pareja, ya se conocen un poco, ¿no? Tú cierra los ojos. Él o ella se disponen a moverse. A la cuenta de tres, tú empieza a imaginar cómo el otro se mueve; mientras, el otro se mueve libremente. Cuando tu compañero o compañera pare, va a decir “ya”. Y tú, como has imaginado todo lo que ha hecho, vas a empezar a imitar ese movimiento que el otro hizo cuando tenías los ojos cerrados. Después cambian de roles...

¿Qué pasa?, ¿hay algo que le quieras decir al otro?





Ahora cambia nuevamente de compañero. Vas a armar un grupo de tres o cuatro personas. Depende de la cantidad de cuerpos en movimiento en el lugar. Uno de ustedes se va a ofrecer a ser el líder de este grupo. Él o ella va a comenzar a moverse y los otros van a seguirlo imitándolo. Cuando quieras ser el líder sé creativo, cambia de movimiento repentinamente o irrumpe en el espacio de manera que los otros te sigan (también puede pasar que no quieran seguirte, toman una decisión, se quedan o siguen con el líder de movimiento...). La idea es que en el grupo todos puedan ser en algún tiempo y en su propio ritmo el líder del grupo. Puedes crear con sonidos, con imágenes estatua, con movimientos lentos y rápidos... **¡Disfrútalo!**



Para terminar, vamos a volver al trabajo en parejas, con una persona que no conozcas aún. Pon muy suavemente una mano sobre un punto de tu compañero, puede ser un brazo, una pantorrilla, una pierna, etc, mientras él o ella está atento/a a tu contacto. Siente el calor de su cuerpo, la ropa que lleva puesta... ahora pon más fuerte tu mano... siente su piel, llega a sentir su músculo y su hueso... ahora, sal del contacto con ese cuerpo sintiendo las mismas capas en reversa... el hueso, el músculo, la piel, su ropa, su calor. Ahora invierte los roles, el otro entra en contacto contigo con la misma suavidad que tú le entregaste. Así, en esa relación que han construido, comienza a dejar posar alguna parte de tu cuerpo sobre una de él o ella, y deja también que se pose sobre ti.



Dejen fluir esta relación. Conozcan nuevos niveles, arriba, y abajo, en el piso, deslizándose suavemente. Ahora imagina que tú eres un gato que se posa sobre una superficie (ese es el otro)... puedes salir y entrar del cuerpo del otro cuantas veces quieras. Escucha al otro cuando quiera que tú seas su superficie.

Ahora toma un lugar en el espacio. Y comienza a pensar una acción/movimiento que quieres que tu cuerpo realice... puedes describir el movimiento que va a ocurrir antes de que el movimiento suceda. Digo: mi mano derecha toca mi rodilla izquierda, pero mi ceja derecha me hala hacia la derecha, entonces mi pie derecho da un paso hacia la derecha y se eleva del piso... puedes imaginar en tu propio tiempo qué quieres hacer y hacerlo... ¡Baila!

Y crea la música que das con tus palabras. Después haz lo mismo en sentido contrario. Tienes que ser veloz y estar muy concentrado... describe el movimiento que estás realizando y baila, intentando encontrar fluidez entre tu movimiento y tus palabras. Ahora es tu cuerpo el que se mueve y tú solo debes describir aquello que él hace.



Para terminar, reúnete nuevamente con un compañero/a. Vas a pintar el movimiento del otro.

Tú dices, mano derecha arriba, pie izquierdo adelante, brazo dibujando una ola, corriendo como un mico, nariz inflada y desinflada, salto, giro...

Sé creativo y pon a bailar al otro como si fuera el personaje de un cuento.

¡Ya solo te a ti queda intentarlo!



diseño de vestuario escenografía e iluminación

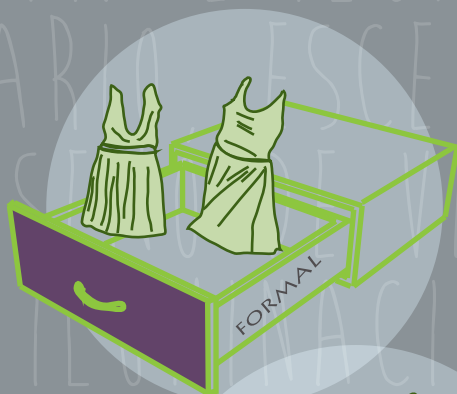


diseño de vestuario escenografía e iluminación

Profesores: Paulina Avellaneda,
Alex Gümbel y Jhon Triana
Texto: Natalia Jaramillo y
Vivian Peña

Para empezar responde las siguientes preguntas:

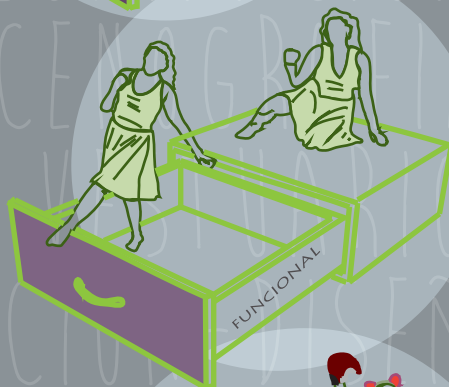
- ¿Qué vas a proponer o cuál es tu propuesta de diseño para la escenografía, la iluminación o el vestuario?
- ¿Conoces el proceso creativo de los intérpretes y directores de la obra?



Ahora imagina 3 cajones donde vamos a agrupar las variables a tener en cuenta para articular la propuesta y llegar al objetivo.

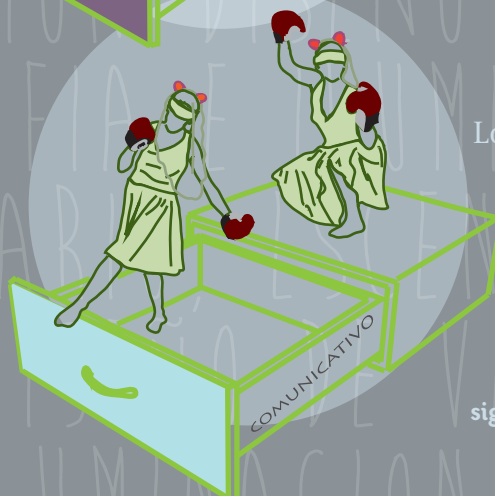
Primer cajón:

El formal, tiene que ver con la estética o la belleza de lo construido.



Segundo cajón:

El funcional, se refiere a lo cómodo, práctico y útil que debe ser el vestuario, la escenografía u otros objetos utilizados.

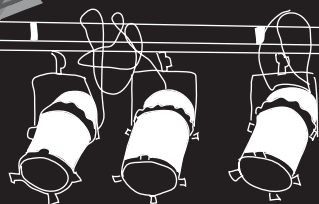


Tercer cajón:

Lo comunicativo, que se interesa por narrar lo que se quiere transmitir en la obra.

Ten estas variables muy en cuenta para seguir los siguientes pasos en la aventura de hacer posible lo que la imaginación, fantasía, creatividad y ensoñaciones humanas desean convertir en realidad.





Pasos

- I. Anota las primeras ideas (Música, textos, ideas)
- II. Recopila información
- III. Investiga sobre propuestas ya hechas y úsalas como referentes
- IV. Presencia los ensayos de las obras para que los cuerpos narren lo que necesitan
- V. Escribe varias propuestas a partir de los pasos anteriores
- VI. Define el diseño más cercano a la idea
- VII. Haz planos de escenografía e iluminación, dibujos de vestuario o de los objetos
- VIII. Lleva los planos y los dibujos a la realidad, elabora, produce, pinta, construye, acomoda, crea
- IX. Haz seguimiento en los ensayos, para saber cómo funcionan los elementos, el vestuario, las luces y para realizar los ajustes necesarios
- X. ¡Listo!!! ¡A la función!!!
- XI. Almacena y guarda debidamente los elementos, luces y vestuario para las próximas funciones o giras

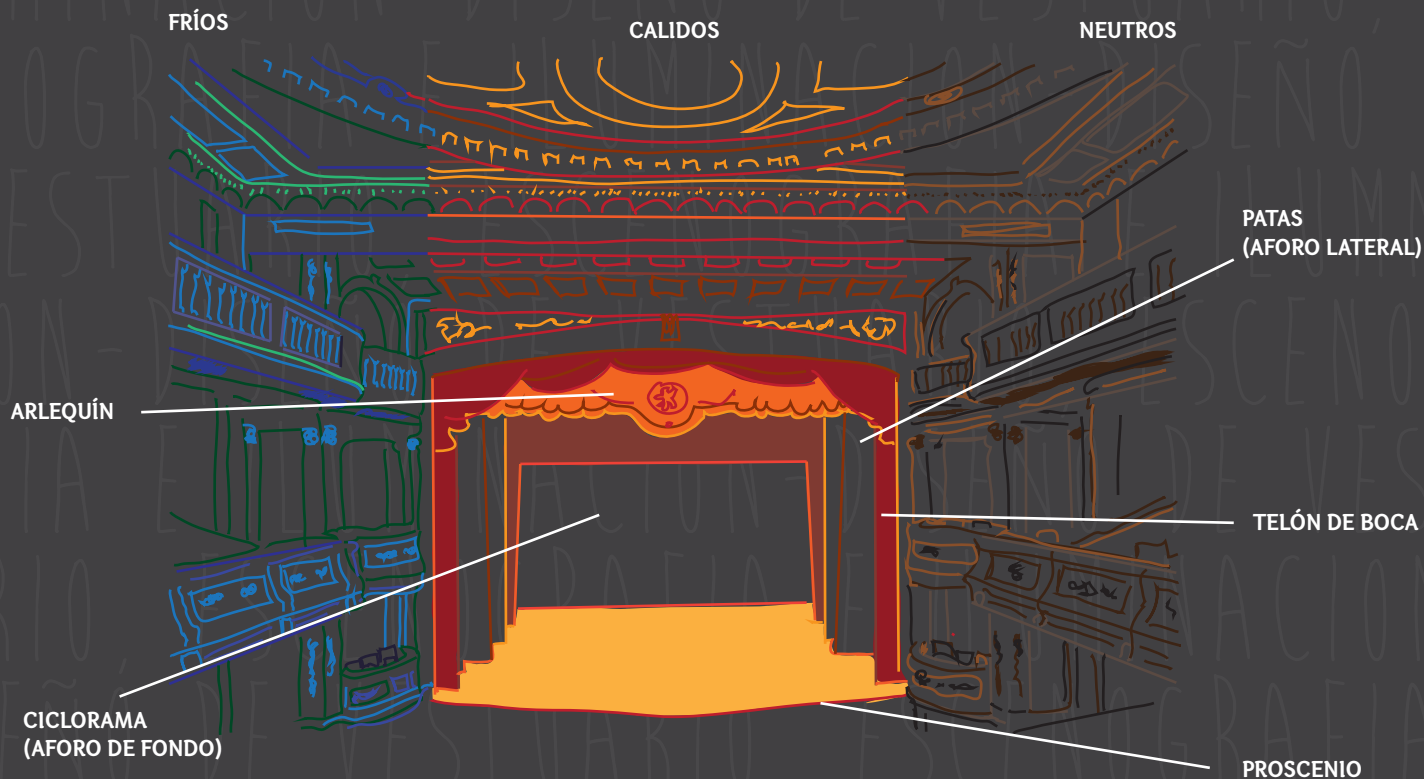
Algunas recomendaciones:

- Es necesario y muy importante que participes en todo el proceso creativo y sólo así podrás lograr unidad entre la obra y la propuesta de vestuario, escenografía e iluminación.
- Encuentra herramientas de comunicación para graficar lo que tienes en la cabeza ya que todo el problema del diseño escénico tiene que ver con la comunicación.
- Ten una bitácora o diario pues te permite dar rienda suelta a la imaginación, úsala mientras tienes un registro de todas las ideas que van dando forma a lo que será el producto final, "la bitácora es la memoria visual".



Recuerda: El color es muy importante pues no existe escenografía sin iluminación, el color es un reflejo de la luz y el cuerpo se modifica por influencia de los colores. La iluminación puede manejarse con colores fríos, cálidos o neutros

partes básicas de un teatro



Glosario asociado a la escenografía

Proscenio: Boca del escenario, telón de boca.

Teatro a la italiana: Caja negra.

Aforo: Patas.

Bambalinas: Tapan las luces.

Arlequín: Tapa las luces pero es ondulado.

Ciclorama: Pantalla empleada para crear la ilusión de infinito

Escenografía: Encargada de ambientar el espacio y el tiempo (cronológico, atmosférico) además de aportar un pincelazo artístico y promover una atmósfera emotiva.

Tipos de escenarios: Proscenio, isabelino o tipo corbata, espacios no convencionales, tipo dona, abierto y circular.

Todos estos elementos son las estrellas que conforman la constelación del diseño. ¡A crear!

**sobre
los maestros
y sus
reflexiones**

Carolina Ramírez: PREBALLET Y BALLET

Por Natalia Jaramillo

"Mi memoria de chiquita es de siempre ver la danza como algo muy natural, es parte de la vida, del día, como ir a almorzar es ir a tomar la clase de danza".

Carolina Ramírez

Carolina se vincula desde muy temprana edad al mundo del ballet por recomendación médica ya que tenía pie plano y displasia de cadera. Sus padres muy implicados en el sano desarrollo de su hija dijeron: **"si el médico recomendó Ballet hagámoslo"**. Entró entonces a la Academia de ballet Anna Pavlova desde los 5 años y allí permaneció casi una década. Sus padres, muy responsablemente, la llevaron a clase de ballet así hubiesen vacaciones, nunca faltó a una clase, lo cual contribuyó a que la danza fuera parte esencial de su ser.

Entrando directamente en materia del ballet como técnica dancística, Carolina refiere que en su proceso de formación con Ana Consuelo Gómez y Jaime Díaz² tuvo momentos difíciles por el nivel de exigencia. Sin embargo, terminó queriendo mucho el ballet. En cuanto a la apropiación de una técnica tan exigente a nivel físico Carolina comenta que: "Mi cuerpo fue una nota porque respondió muy bien, además tengo la altura y las piernas largas. La dificultad consistió en creer que sí podía porque tuve un maestro que todo el tiempo me decía que no. De allí nació ese interés mío por decir imposible que no haya un proceso de formación diferente con un maestro cariñoso, pendiente y sensible. Yo lo vivo actualmente a través de mi pedagogía porque en los procesos de formación en edades tempranas cuando se es amoroso los niños y las niñas responden inmediatamente".

Como el enamoramiento de Carolina con el ballet era total decidió irse para Australia a estudiar pedagogía de la danza. Realiza un pregrado en Pedagogía en Danza Clásica con énfasis especial y profundización en el estudio técnico del ballet y en procesos de psicología del niño y movimiento creativo en edades tempranas. De manera complementaria, al graduarse de bachillerato Carolina había recibido una titulación en fotografía, conocimiento que le permitió aplicar al pregrado en Australia.

Desde su retorno a Colombia Carolina ha sido profesora independiente de Ballet lo que le ha permitido acercarse a diferentes contextos tales como: escuelas privadas, academias y colegios en donde se ha vinculado en musicales que le han permitido conocer personas de diversas áreas artísticas.

A partir de una experiencia profesional poco agradable que tuvo Carolina en uno de los colegios en los que trabajó como profesora de ballet, empezó a crecer un deseo profundo por ser independiente laboralmente, y a partir de ese impulso nació la Fundación Formarte danza-música. Al respecto comenta: "La fundación fue un interés desde mi llegada [al país] porque mi

2. Directores de la Academia Anna Pavlova

núcleo familiar: padre, madre y hermano, somos docentes. Mi hermano es docente en música y mis padres en humanidades [El padre de Carolina es psicólogo y la madre es especialista en salud mental]. Yo pensaba que nosotros teníamos todas las posibilidades para tener una empresa, ser independientes y no tener un jefe...El objetivo de la fundación es crear procesos de formación itinerantes".

Sobre la trayectoria y desarrollo de la fundación Carolina cuenta: "Somos jóvenes, hasta el momento nuestro proyecto más grande es Danza-contexto, para el desarrollo de éste ha sido clave la alianza-amistad con Juliana Atuesta. Ha sido una gran experiencia en todo sentido desde el hacer en los talleres, en lo logístico y en lo administrativo".

Carolina se vincula como maestra del programa "Primeros Saltos" a raíz de sus visitas a la Gerencia de Danza a donde asiste a reuniones de Danza-contexto y se le propone ser la profesora de Pre-ballet y Ballet. Carolina comenta que: "cuando me dijeron si estaría interesada en enseñar yo dije de una que sí porque creo fielmente en los semilleros y sobre todo si son iniciativas promovidas desde la parte pública. Me he dado cuenta que en lo privado el enfoque es el negocio y como el programa "Primeros Saltos" no tiene esta finalidad entonces da mucha libertad poder trabajar con ellos hacia otros objetivos, en otra dirección".

Teniendo en cuenta la metodología creada por Carolina según la cual el uso de metáforas facilita la asimilación del conocimiento en el mundo infantil, además de brindar la posibilidad a las niñas de imaginarse como esto o aquello, como hadas, brujas, garzas, logrando que la clase misma sea una escena y un viaje, quisimos indagar sobre las condiciones o los elementos que le han permitido consolidar esta metodología que actualmente aplica en la enseñanza del ballet, y sobre el desarrollo de ese viaje en donde los niños y las niñas crean, componen y construyen movimientos de manera espontánea ligados a una técnica tan científica como el ballet.

A esta inquietud Carolina responde: "Yo creo que eso lo aprendí en Australia porque allí las clases no las fragmentan, especialmente cuando se trabaja con edades tan tempranas se busca potenciar el movimiento creativo respetando el movimiento natural. Estando muy consciente de los procesos de desarrollo del niño y desde allí han creado unas propuestas de clase muy interesantes".

Y complementa afirmando que: "El tener que hacer muestras, clases abiertas, estar en contacto con los padres me ha obligado a ir construyendo la clase de esa forma. En las clases con los adultos sí existe el vocabulario técnico pero sigo manteniendo la calidez porque yo siento que los procesos de aprendizaje se deben basar en el respeto y la ternura, la ternura es el bálsamo de las relaciones".



Para concluir la entrevista le preguntamos su opinión sobre lo que debería afianzarse o fortalecerse en el programa "Primeros Saltos", Carolina responde: "Un semillero solo puede ser semillero cuando tiene continuidad como es el caso de las niñas de ballet que están presentes en el programa desde hace 2 años convirtiéndose en el semillero de Ballet del programa "Primeros Saltos". Yo considero que el acierto más grande es verlas llegar saltando felices a clase, ese es el indicador principal que determina si se está haciendo bien el trabajo. Mi objetivo es dejarlas enamoradas". Luego añade que su sueño y recomendación para el programa "Primeros Saltos" es poder ir trabajando todos de la mano para aumentar la intensidad de horas de forma tal que se pueda estructurar por semestres y en ese primer semestre trabajar con los cuerpos sin pensar en el otro que estará observando para ya en el segundo semestre dedicarse en la escena y en la muestra del proceso.



Francisco Hinestroza y Ketty Valoyes: DANZA AFRO

Por Vivian Ladino

Francisco Hinestroza y Ketty Valoyes son desde el 2011 los profesores de las clases de Danza Afro en el programa "Primeros Saltos" de la Gerencia de Danza del IDARTES. Uno de los ejes que dinamizan sus clases es la relación entre la tradición y la creación. Entienden la propuesta de su clase como un legado de sus maestros, especialmente de la región del Pacífico norte, pues fue allí donde ellos crecieron y se formaron empíricamente en el mundo de la danza. Recuerdan cómo en las noches de su infancia solían estar fuera de sus casas cantando y bailando. Eran los relatos que contaban sus abuelos, sobre duendes o brujas que iban por el agua, aquellos que terminaban en dinámicas de juego, en rondas infantiles. Francisco recuerda cómo la primera vez que "se perdió" fue detrás de una comparsa en las Fiestas de San Pacho; él no se sentía perdido, pero su familia no sabía en dónde estaba. Ketty, por su parte, recuerda cómo cuando era una jovencita hacía parte de un grupo de danza en el que iban a distintos lugares del Pacífico, en donde eran los ancestros quienes les enseñaban su legado cultural, sus cantos y sus bailes. Así, la danza, como compañera de crecimiento, se convirtió en un lugar de "lo común", del encuentro con la comunidad, y por eso ellos entienden su labor formativa como un "multiplicar la cultura", tal como les enseñaron sus maestros.

Desde la perspectiva del juego, en el que el aprendizaje espontáneo se convierte en un principio fundamental, ellos nos hablan de la posibilidad de crear "fábulas corporales" con los niños en las clases de Danza Afro. Partiendo de la idea de que los imaginarios de los niños y las niñas son diferentes a los de los adultos, ellos encontraron como herramienta pedagógica la "narración". Al ser el "relato" el hilo conductor y catalizador del movimiento, la danza deviene "narración corporal". Los imaginarios infantiles que se convierten en movimiento son, según ellos, las "guías ancestrales" en su trabajo.

Existe una "corporalidad" específica de acuerdo a la región en la que se nace y se crece, esto es, una forma de moverse, una forma de caminar, una forma de bailar. De lo que se trata entonces es de involucrar a los niños y las niñas con los elementos que determinaron esa construcción corporal del movimiento, o esa corporalidad. Por ejemplo, uno de los elementos fundamentales con los que se trabajó en las clases fue el imaginario del viento de la selva, del movimiento del agua, de la ola del mar o del río, asociados al movimiento de la ondulación, y, especialmente, el imaginario respecto a diversos animales como el sapo, la culebra, el gallinazo o la tortuga, asociados a su vez a niveles e intenciones/velocidades de movimiento: el sapo permite acelerar la velocidad y explorar los pasos de aire, mientras que la culebra permite explorar los pasos de piso y la tortuga permite hacer pasos lentos. Francisco y Ketty hablan de la posibilidad de trabajar con los niños y las niñas desde la espontaneidad y desde el lenguaje no verbal, y no técnico de la danza, en vez de hablar y explicarle a los niños y las niñas los niveles, las velocidades o las cualidades de movimientos que se proponían explorar, recurrieron a ese lenguaje universal que es la "imagen", creada en la sensación (del río, de la ola, de la selva, etc.) y convertida en una "información" que el niño vuelve corporal, de allí se alimenta el movimiento.



Uno de los mayores retos fue entonces el ser consecuente con esta idea de la "espontaneidad", esta cualidad que permitía a cada niño y niña "disponerse al aprendizaje", a la vez que descubrir su propio movimiento, su propia "forma de expresión corporal": su manera particular de ser sapo, su manera particular de ser culebra, y de moverse respecto a los demás niños de la clase. Las clases de afro, por esta razón, no fueron siempre iguales: no tuvieron una temática definida, ni una misma secuencia o metodología, aunque las rondas y juegos coreográficos fueran un elemento transversal a todas ellas. Más bien, de lo que se trató fue de leer las necesidades del grupo de niños y niñas en relación con sus percepciones y gustos, y, con las experiencias de cada clase como espacio de libre expresión.

Otro aspecto fundamental a que hacen referencia los maestros con respecto a las herramientas metodológicas de la clase, es la posibilidad de permitir al niño y a la niña entrar en una dinámica rítmica especial que tiene como esencia la relación entre el movimiento y el sonido, los pulsos y los silencios. Para ello también recurrieron a juegos diversos y a ejercicios particulares de disociación en los que el niño y la niña aprenden a bailar con cada parte de su cuerpo de manera independiente, a coordinar y a desarrollar el oído rítmico en relación al movimiento, esto sería aquello que permitía la dinámica grupal.

Regresando al punto inicial de reflexión respecto a la relación entre tradición y creación, se podría decir que la música, el canto y el juego (como formas de aprendizaje de la vida cotidiana) son los elementos que permanecen como legado ancestral. Sin embargo, al convertir los juegos en propuestas coreográficas, se modifican las figuras y en general la ubicación espacial de su dinámica (se crean entradas y salidas, frentes, etc.), pues la calle es el lugar de origen de las rondas y allí no se tienen en cuenta estos elementos de una manera estructurada. Así también, en esta relación, los maestros aportan y transforman estos elementos de los juegos coreográficos de acuerdo a lo que vaya surgiendo en la clase, es decir, de acuerdo con la dinámica espontánea de creación de los niños y niñas.

De manera general, los maestros también reflexionaron acerca de la necesidad de relacionarse de una manera más cercana y familiar con los niños y las niñas. Ponerse en su "lugar" para compartir sus vivencias, para que ellos mismos realicen asociaciones respecto a los relatos/imágenes y sus vidas cotidianas, para que en realidad "quieran" hacer parte del proceso, pero también, para que ellos tengan la posibilidad de crear una "confianza" corporal en sí mismos. Así, según los maestros, cuando se les da la posibilidad de tener experiencias de aprendizaje diversas, los niños empiezan a elegir y a desarrollar un concepto de "gusto" respecto a las dinámicas de la clase, a apropiarse del espacio y de lo que ocurre en él.

Francisco y Ketty observaron a lo largo del proceso, una transformación de la dinámica grupal, es decir, de la relación entre los niños. Cuentan cómo al principio del proceso muchos de ellos tenían miedos, "lloraban cuando pasaban a bailar al centro", pero,

con el paso del tiempo y la dinámica propia de la clase, cada uno de estos niños logró afianzar en alguna medida su posibilidad de expresión en el lenguaje no verbal y desarrollar una "seguridad corporal" en la danza, en el movimiento. Los maestros relacionan estas reacciones iniciales con el contexto social de la ciudad, hablan de las condiciones de inseguridad e incluso del frío como factor externo que influye en los procesos de creación de la confianza corporal y disposición a la vivencia del cuerpo, y ponen un punto de comparación con sus propias experiencias de aprendizaje en la infancia, en la región en la que crecieron.

Respecto a la reflexión sobre las herramientas pedagógicas, además, los maestros hablan de la importancia del trabajo individual, en parejas y grupal, así como el reto que significó plantear la posibilidad de trabajo a nivel global con niños de edades tan diversas, pues ello implicó el reconocer las diferentes capacidades, destrezas e inquietudes de cada uno para poder trabajar. En este caso ocurrió que los niños y las niñas de mayor edad terminaron "acompañando" y en alguna medida "facilitando" el proceso de aprendizaje de los más pequeños. A su vez, los maestros resaltan la importancia de trabajar con enfoque de género en el movimiento. Tanto niñas como niños, dicen, tienen una corporalidad, una forma particular y diferenciada de moverse; en los niños por ejemplo prima el movimiento de los hombros y en las niñas el de la cadera. Estas diferencias de género son evidentes y están implícitas en las formas de movimiento de hombres y mujeres en las regiones de donde ellos provienen, y, dado que el aprendizaje se da por imitación, esta diferencia en la danza se convierte en un elemento tradicional. A la vez, y en este sentido, los maestros encuentran pertinente "romper con los tabúes de género en la danza", entendiéndola como "forma social de relación desde cualquier edad".

Por último, cabe resaltar las reflexiones que con respecto al campo de la danza en Bogotá desarrollan los maestros. En primer lugar llaman la atención sobre la pedagogía como una preocupación relativamente reciente en el ámbito de las artes, y lo consideran como "una deuda del país en la educación". Señalan que los maestros de danza tradicional de las regiones siempre tienen un interés artístico (en el campo de la creación) como motor para llevar a cabo procesos de enseñanza, pero no una preocupación o una visión pedagógica respecto de estos procesos, de manera que lo que ha sucedido es una transformación en los conceptos de enseñanza de lo tradicional. En segundo lugar, hablan de la Casona de la Danza como un "espacio estratégico de la danza en Bogotá" y como un "ejemplo distrital" de aquello que debería ser replicado en las localidades. Finalmente, pero no por ello menos importante, hablan de la posibilidad de entender la danza como una "forma digna de vida" y a las "artes" como un ámbito social no explorado, desde el que se pueden construir nuevos referentes de "relación con el otro". Desde su perspectiva, "las artes son la única dimensión a la que no le ha llegado el momento", su función entonces es generar tejido social, permitir la transformación del contexto social en el que vivimos.



Amilkar Olaya: FLAMENCO

Por Natalia Jaramillo

"Se aprende más cuando la persona está a gusto³, tú estás a gusto y eres tú, eso fue lo que empecé a ver en la feria de flamenco en Sevilla. El flamenco se busca en la noche y en la madrugada, es difícil encontrarlo pero es tu interés de y si lo buscas lo encuentras".

Amilkar Olaya

Amilkar de niño y adolescente pasó por diferentes especialistas y médicos debido a su dificultad para concentrarse y tener el desempeño esperado según las convenciones sociales y el ámbito académico; sin embargo, la danza lo eligió. Conoció a Francisco Jiménez⁴ quien después de estudiar en Sevilla forma un grupo del que hace parte Amilkar realizan su primera presentación en el Teatro Libélula Dorada, pero después de la presentación se rompe el compromiso de los compañeros para seguir y todo muere ahí.

Amilkar descubrió en ese momento que su camino era la danza, pero como requería de ingresos económicos para su sustento, debió emplearse y realizar diversos oficios, que según comenta él, no le funcionaron porque no se podía concentrar.

En el 2005 ingresó a la Academia de ballet Anna Pavlova luego de concluir su ciclo de aprendizaje en el Ballet Tierra Colombiana donde conoció diferentes disciplinas artísticas. Por el interés que percibían los directores de Anna Pavlova, Ana Consuelo Gómez y Jaime Díaz, por parte de Amilkar, le cedieron un espacio para practicar Flamenco (zapatear) allí practicaba lo poco que sabía. Paralelamente se integró al Grupo de Danza Experimental de Ana Consuelo y al Ballet de Anna Pavlova en sus funciones de fin de año. Sobre esta experiencia del ballet Amilkar recuerda: "Aunque no se me facilitaba porque no tengo rotación ni podía puntar el pie porque tengo pie plano, a mí me gustaba el ballet por el tema del aire, buscar el aire constantemente".

En Enero de 2006 vive una experiencia profesional en Armenia en donde se presentó y allí se enamora más del flamenco al punto de constatar que era definitivamente su pasión, o como diría él "eso es lo mío". Sin embargo, continúa practicando ballet en Anna Pavlova. Los padres le ayudan a abrir un espacio llamado: **Flamenkar Tablao** que nace con el objetivo de fomentar y promover un espacio para el flamenco. Es allí donde, a través de eventos mensuales, se dio cuenta que había mucha confusión tanto por parte de los aficionados del baile flamenco como por parte del público en lo que se refiere a: **el baile clásico español, el folclor andaluz y el flamenco.**

La experiencia con Flamenkar Tablao insta a Amilkar a buscar y profundizar en la cultura flamenca, para ello debe emprender un viaje hacia otras latitudes, pues en su propio país no encuentra dichas respuestas, es así como viaja hacia Argentina contando

4. Nota de la autora: Estar a gusto es un término utilizado en España para designar un estado emocional de euforia, fiesta, goce y alegría.

5. Francisco Jiménez al graduarse como sociólogo de la Universidad Nacional se acerca al flamenco y se enamora de él. Realiza un doctorado en Flamenco en Sevilla donde toma clases con Alicia Márquez. A su regreso enseña y escribe sobre el baile Flamenco. En 2012 gana el premio de Investigación en Danza del IDARTES.

con la suerte de ser elegido para participar en febrero de 2009 de un taller de baile Flamenco dictado por Manuel Griñan un Granadino que ha ganado muchos premios en Andalucía. Al respecto Amikar refiere: "yo entro con el pie derecho porque conozco a la gente que hace parte del gremio del flamenco (se acerca gente de Córdoba, Mendoza, Rosario mas la gente de la capital federal) y que vive de ello".

Radicado en Argentina conoce a Alicia López⁵ que estaba haciendo una audición para la producción de una Zarzuela, ella decide incluir algo de flamenco para meterlo en el repertorio de copla Española. En la audición baila una Sevillana que tiene estructura coreográfica e improvisa con Tangos (es una vertiente del flamenco) del bailar y percusionista Manuel Soler. Alicia quedo encantada y aunque la remuneración fue muy poca le permitió a Amikar conocer gente, tener experiencia y encontrar más elementos para su profundización en el mundo flamenco.

En su segundo año en Argentina empezó a sentir el "agobio". Era el primer invierno solo, en otro país y con el escándalo de la fiebre porcina, no había trabajo. La persistencia ha sido una de las llaves de oro encontradas por Amikar en su búsqueda con la danza. Así las cosas y tocando puertas consiguió trabajo en una academia de baile para enseñar reaggeton y en otra, Moro-Ruby, para dar clases de flamenco; no obstante, la poca remuneración y la falta de empleo empujaron a Amikar a regresar a Colombia. Sobre este episodio dice: "Las oportunidades que se presentaron en Buenos Aires fueron importantes. Me conocieron, me moví y aprendí, la gente sabía que había por ahí un bailaror Colombiano".

Percibió entonces otro "agobio" fuerte al regresar al país, relacionado esta vez con el hecho de volver a empezar, de volver a toparse con la ausencia de interés por el flamenco. A punto de darse por vencido, apareció la recompensa: "Encontré una opción enorme con el ICETEX, las becas jóvenes talento. Yo no sabía de su existencia y esa fue mi última luz, a pesar de que intenté por muchos lados con la junta de Andalucía, la casa de la hermandad andaluza y con el consulado de España. Pero como es la vida, finalmente fue mi país quien me permitió realizar mi sueño de viajar a Sevilla"

Se presentó a las becas del ICETEX y viajó a Sevilla en donde se matriculó en la escuela Centro de Arte Flamenco⁶. Allí Amikar recibe clases de cante, técnica, coreografía, cajón y palmas. Sin embargo, comenta: "Me empiezan a frenar mis compañeros pues todos éramos de diferentes partes del mundo y ellos tenían una educación muy esquemática, querían acercarse al flamenco pero no ser artistas. Paralizaban mucho la clase hasta llegar a ser extenuante y repetitivo, el flamenco no tiene una estructura sólida como el ballet clásico es muy libre en eso y en realidad es una búsqueda interna porque cada apersona piensa diferente y tiene un peso diferente".

5. Alicia López es una importante bailaora y maestra de Flamenco, directora de la escuela de danza de Por Alegria en Berna, Suiza.

6. Cuyos directores son Esperanza Fernández y Miguel Vargas.

Sobre esta situación recuerda que en otro día de "agobio" recurrió al cantaor gitano el Curro⁷, quien en una sola frase le resumió a Amilkar a lo que debía enfrentarse: "Si para ti entrar al flamenco es entrar a un laberinto oscuro y profundo le tienes que poner el pecho". El Curro al decir esto le inyectó una fortaleza a Amilkar que le permitió entender qué se estaba enfrentando a un proceso y que en la escuela había demasiada información.

Termina la escuela e inicia su travesía en busca del flamenco. Encuentra otros maestros como Carmen Ledesma y Juan de los Reyes. Al preguntarle sobre la pedagogía de estos maestros Amilkar contesta: "El gitano es celoso con su arte, ellos enseñan pero no la esencia como tal. Hay mucha sangre dentro del flamenco, **un genocidio es su historia**, la cuestión es cómo tú como persona llegas a conectarte con ellos, son muy sinceros, les gusta que uno sea directo y yo soy así.

Amilkar enuncia de la siguiente forma su búsqueda del flamenco: "Para mí el flamenco no es dedicarse al salón y recibir teoría solamente porque es un proceso interno y uno necesita hablar con el profesor porque es una persona que tiene experiencia y uno no es de esta cultura. Para mí es compartir y escuchar el flamenco, yo lo vivo cuando voy a Triana, cuando paso por el río Guadalquivir, lo vivo desde ahí no solo desde el salón de clase y la teoría. Soy una persona apasionada que busca las raíces, entender esas raíces, por eso tengo que juntarme con el pueblo y en las calles para encontrar la esencia cultural. La academia es una cuestión académica pero la esencia cultural está en el pueblo. La academia brinda mucha información y no sabes qué hacer con ella. Profesores como Carmen Ledesma o Juan de los Reyes te enseñan que los pases no son difíciles sino **como tú los haces**, los grandes bailadores tienen dos bailes y generalmente profundizan en uno de ellos.

La constelación del flamenco es inmensa, hacer palmas es una forma de acercarse al flamenco y los pitos (chasquear los dedos) es otro camino porque el flamenco es siamés del ritmo. Amilkar refiere como en la feria de Sevilla (la más grande al servicio del flamenco) abría su cabeza para escuchar y ver. Desde ese lugar comprendió que una persona apasionada por el flamenco tiene que sentir una fatiga muy grande porque eso es el flamenco una fatiga y un grito de un genocidio, represión y marginación.

Hubo una época donde separaron a los hombres de las mujeres para desaparecer la raza gitana, por eso esa fuerza, esa pasión, ese coqueteo, la memoria y la historia están en el flamenco. Y la rabia se desprende de esa fatiga a la que fueron obligados a vivir por pragmáticas del catolicismo. El catolicismo les impidió vivir su cultura plenamente.

Esta inmensidad tiene su raíz en las cuatro culturas que se fusionan para dar forma al flamenco, es decir los andaluces, musulmanes, judíos y gitanos. En la historia del flamenco hay muchos nombres que no están registrados porque los quemaron pero quedó un grito que se difunde de generación en generación.



Amilkar recuerda cómo se expresaba la tía Anica la Piriñaca⁸ sobre el flamenco, ella decía: "cuando canto a gusto me sabe la boca a sangre" y explica que para acceder al flamenco, una expresión dancística tan antigua que condensa la memoria de un quejido, se debe vivir un proceso día a día porque tiene otras formas de hablar y de nombrar el mundo. Comercialmente se vende el virtuosismo con los pies, pero los maestros en Andalucía, enseñan que lo esencial es bailar con arte y para bailar con arte se requiere de esa búsqueda interna, porque cada quien tiene una forma única de llegar a su propio quejido.

A su regreso a Colombia Amilkar se vincula en 2012 al programa "Primeros Saltos" donde dicta clases de Flamenco a niños y niñas del colegio distrital de la Concordia. Su propuesta en términos pedagógicos tiene que ver con la obligatoria necesidad de adentrarse en la cultura que se deriva del flamenco, en sus raíces, en su esencia y en su particularidad como legado ancestral de sociedades que han sido marginadas y segregadas. El quejido, la agonía y el ritmo son elementos que se enuncian sin cesar cuando se quiere entender la esencia de este género dancístico que, como tantos otros, representa las formas simbólicas no verbales de una cultura, que por su carácter artístico, son imperecederas.



8. Tía Anica La Piriñaca (Ana Blanca Soto), fue una cantaora nacida en Cádiz en 1899 quien pasó su vida íntimamente relacionada con los gitanos camperos de Jerez de la Frontera donde murió en 1987. Heredera del sobrenombre de su padre, aprendió el flamenco en fiestas y reuniones de grandes maestros como Frijones y Tío José de Paula, siendo de este último su máximo transmisor, sobre todo en seguiriyas y soleares. Al casarse se retira como cantaora y al enviudar retoma el canto realizando algunas grabaciones en 1.965, y actuando en peñas y festivales de Jerez.

Caterine Estrada: SALSA

Por Vivian Ladino

Caterine Estrada, maestra de Salsa que se incorpora al programa "Primeros Saltos" en 2012, comenzó a bailar a los 14 años en compañía de su padre, Edgar Estrada, director de la compañía y Academia de salsa Nueva Generación de Mambo y Cha cha chá, quien ya contaba con una amplia trayectoria en el campo de la salsa en Bogotá. Caterine comenzó su trabajo en la docencia precisamente reemplazando a su padre en uno de los espacios en los que él solía enseñar salsa.

Caterine cuenta cómo en principio bailar era para ella era un hobby y una forma sana de bajar de peso pero con el tiempo, se transformó en una pasión hasta el punto de convertirse en su forma de vida. Tal como otros maestros del programa de "Primeros Saltos", Caterine aprendió el arte de bailar salsa como legado, y justamente por eso, su aprendizaje tanto como bailarina como maestra, ha sido empírico. El trabajo con niños y niñas lo inició con la Fundación Teatrama, una organización cultural que trabajaba con población vulnerable, niños y niñas de escasos recursos económicos que encontraron en la danza un refugio temporal, pues tal como lo menciona Caterine, estos procesos de enseñanza en danza se encuentran limitados y, en cierto sentido, alimentados por las condiciones extremas del contexto social en el que vivimos, pero pocas veces logran regularidad y estabilidad en el tiempo. Los niños llegan a la danza y son los padres, en la mayoría de los casos, quienes los obligan a dejarla para concentrarse en otros trabajos al interior del hogar o fuera de él.

Caterine resalta la diferencia existente entre ser "ejecutante" de salsa, y el ser "formador". Para ella, el ser formador implica el desarrollo de actitudes que permiten la disposición para la enseñanza. El "ser paciente", eso que ella aprendió cuando realizó estudios para convertirse en Auxiliar de enfermería, es una de las claves que Caterine ha afianzado en su trabajo con niños y niñas en la Academia de Baile Paso Latino, escuela que fundó y a la que se dedica en la actualidad. Resalta en su proceso de formación como maestra, su transformación, el desarrollo de una "actitud abierta" y no radical o "muy estricta" con los niños y las niñas. La actitud del maestro debe permitir la "comodidad" del niño en el movimiento. No generar miedo le hace posible al niño la comunicación con el maestro y en ello radica también la posibilidad de generar una dinámica rítmica y de movimiento en la que todos estén "a la par" sin dejar de reconocer las "capacidades" distintas de cada uno de los niños y de las niñas.

Otro de los elementos pedagógicos que apropió en su paso por la enfermería y ha sido clave para la enseñanza de danza a niños, es la identificación de las características físicas que debe tener un bailarín para bailar y que se alcanzan con el tiempo y con un trabajo arduo de acondicionamiento corporal, en el que el músculo se fortalece a la vez que logra cierta elasticidad, características complementarias puesto que de solo existir una de las dos, siempre se generarán lesiones. En este sentido, resalta que los huesos de los niños y de las niñas están constituidos en su mayor parte por cartilago, que su proceso de crecimiento óseo



muscular no ha terminado y por lo tanto, cree inconveniente la ejecución de piruetas o figuras de peso en las que se realicen alzadas u otro tipo de movimientos que el cuerpo de los niños y de las niñas no deberían realizar por encontrarse aún en proceso de formación. Recomienda en esta etapa de la enseñanza el trabajo con posiciones estáticas. De lo que se trata es de crear mejores músculos y huesos en lugar de deformarlos.

En su trabajo de enseñanza en la Casona de la Danza con niños y niñas de 8 a 15 años, un rango de edad bastante amplio, su herramienta pedagógica principal y vital es la de generar procesos de acondicionamiento físico desde metodologías lúdicas, esto es, desarrollar juegos y ejercicios en los que los niños y las niñas vayan fortaleciendo sus músculos y activando su "centro", vayan desarrollando su flexibilidad y elasticidad, cualidad sobre la que es importante y beneficioso trabajar a esta edad, así como también, vayan logrando capacidades de concentración y manejo del espacio en movimiento.

Además de la estrategia lúdica de repetición y velocidad en la que se logra la intensificación de la energía física -actividad física fuerte- para el logro de la concentración de los niños y niñas⁹, Catherine señala como una importante herramienta pedagógica el trabajo con metáforas asociadas a las formas y movimientos de animales; por ejemplo la posición de estiramiento de ranita o de mariposa (donde mover las alas es mover las piernas), y el ejercicio de contracción y estiramiento, en cuatro puntos de apoyo, que es expresado como movimiento de gato.

Este, dice Catherine, es un lenguaje que han adoptado las disciplinas del movimiento como la danza y el yoga para la enseñanza a niños y niñas, estos son elementos pedagógicos que facilitan y catalizan la vivencia del movimiento, el proceso de apropiación de la experiencia del movimiento en cada cuerpo, en cada niño y en cada niña.

De otro lado, Catherine también expresa la necesidad de generar en los niños y las niñas una familiaridad paulatina con los nombres y la ejecución de ciertas posturas y movimientos básicos del ballet; este es el caso de la "punta/flex", la "rotación interna/externa" o el "spot". Para posiciones como "quinta de brazos" o "segunda de brazos", ella acude, más que al nombre, a la descripción de la posición. En todo caso, Catherine resalta la importancia de la terminología básica del ballet, dada su universalidad, como conocimiento facilitador de la comunicación, y de explicación clara de los movimientos en los procesos de enseñanza.

En relación a la apropiación por parte de los niños y niñas de ciertas posturas Catherine menciona que "los dos brazos arriba o a los lados, la espalda derecha y los hombros abajo" son las posiciones que sentados en el piso más les cuesta, pero se van trabajando progresivamente y a través de la lúdica en secuencias y velocidades.

9. Aunque a esta edad ya podrían ser nombrados también como jóvenes que necesitan desfogarse.

Adicionalmente la musicalidad es un elemento muy importante en la enseñanza de la danza, uno de los retos fundamentales es el de generar una dinámica grupal que les permita vivir la rítmica propia de la salsa. Catherine señala la importancia de entrar en el tiempo musical de la salsa: esta es una base de 8 tiempos en el conteo de los pasos, en donde el tiempo 4 y 8 son tiempos de silencio. Sin embargo, también aquí existe la urgencia de la "no explicación". Hacer que el niño o la niña piense en la manera en la que está construido el ritmo complicaría el proceso de interiorización corporal del mismo. Termina siendo mucho más benéfico trabajar con situaciones "conceptualmente" simples, y con vivencias profundas y completas del cuerpo en el ritmo, de una manera más orgánica. Catherine por ejemplo, en sus clases habla de repetición de pasos, pero nunca de la base o de la quietud o pausa en el tiempo de silencio dentro del ritmo de ejecución de los pasos básicos de salsa.

En este mismo sentido es que Catherine habla de la "comodidad" de niños, niñas y jóvenes como un factor clave para la enseñanza, no solo en el movimiento y el ritmo, también en la relación que se construye con ellos en las clases. La salsa, dice, tiene la ventaja de ser un género popular en nuestro país, de manera que la mayoría de niños y niñas encuentra algún grado de familiaridad con los pasos y la música, pero en todo caso resulta primordial generar una relación de cercanía con ellos, preguntarles por su vida y por sus facilidades, a la vez que con sus padres, pues ellos son el vínculo de comunicación con los niños, las niñas y los jóvenes, y dan cuenta de la transformación de éstos en su vida cotidiana, de su relación con el movimiento. Según ellos: "ahora bailan hasta cuando salen de la ducha".

Por último, en su perspectiva como "ejecutante", Catherine siente que el medio de desarrollo de la salsa, a nivel mundial, ha exigido a las personas que bailan, su formación en otros géneros de la danza. La mayoría de bailarines de salsa, dice, tienen técnica de ballet o de jazz, y los jurados internacionales de salsa son maestros de jazz, ballet o danza contemporánea. Catherine señala que la salsa tiene la cualidad de permitir explorar e involucrar otro tipo de movimientos que pertenecen a otros géneros: las muñecas del flamenco, las línea o postura del ballet, la ondulación del contemporáneo, el sex style de las mujeres en el jazz, entre otros, entonces, de lo que se trata, es de darse a la posibilidad de cualificarse en otros géneros de danza. Así, los procesos de creación en la salsa funcionan como laboratorio, por eso como maestro resulta vital "alimentarse de otras técnicas", "abrir otras puertas".



Giovany Mateus: DANZA URBANA

Por Natalia Jaramillo

Aparecer Giovany encarna la historia de muchos jóvenes colombianos que como él recibieron una influencia positiva de la televisión, teniendo en cuenta la profunda influencia que ejerce en el desarrollo de la personalidad este medio de comunicación. Para el caso de Giovany la influencia de lo que se ha llamado "música americana" y específicamente de un video del grupo New Kids On the Block, agrupación musical de Norte América, en el cual uno de los integrantes realizaba una serie de peripecias con su cuerpo que según él "parecían fuera de este mundo", signaría su vida.

Encontró que la imagen del cuerpo haciendo cosas fuera de lo normal, se repetía en varias películas, especialmente en *No Retroceder No Rendirse* y en ese momento estalló en Giovany la inquietud por conocer y acercarse al mundo del Hip Hop y del Break Dance. Giovany empieza en la sala de su casa de manera empírica a estudiar a través de videos estos movimientos extraordinarios que también eran realizados por algunos jóvenes en el parque de su barrio, quienes desafortunadamente no compartían el conocimiento.

Para Giovany paralelo al mundo del Break también se encontraban las artes marciales, tenía una especial admiración hacia Bruce Lee, y logró estar en algunas academias de artes marciales que le permitieron incorporar los conocimientos adquiridos a través de esta disciplina a la investigación autodidacta que venía desarrollando con el Break.

Giovany da un paso hacia adelante en el aprendizaje de la danza urbana gracias al Ministerio de Cultura, el cual financia una serie de *workshops* con agrupaciones y jóvenes de USA y otros lugares del mundo en donde el Hip Hop y el Break se convertía en un movimiento cultural. Es así como Giovany entra a hacer parte del grupo Murderouz Crew y allí consolida los conocimientos adquiridos en esta época de perfeccionamiento e interiorización de la técnica, además de conocer con mayor profundidad la filosofía subyacente a la danza urbana.

Recuerda Giovany que las personas que no compartieron el Break prácticamente desaparecieron. Y es que en la danza urbana se tiene que crear escuela, se debe difundir el conocimiento y compartirlo así como los foráneos vinieron de una forma muy humilde a compartir lo que sabían desde sus contextos particulares.

Giovany es un pedagogo innato y lo expresa de la siguiente manera: "mediante los *workshops* comencé a hacer preguntas no solo cómo dar una clase sino cómo ser un buen jurado, un bailarín. Así mismo veo tutoriales de video, información de otros países y trato de recopilar, preguntar muy bien, ellos me transmiten y yo transmito pero además busco ser versátil al meter cosas autóctonas, bailes típicos de nuestro país y lo afro".

Es importante resaltar que existe toda una filosofía alrededor del Break y del Hip Hop y a través de ella se han logrado rescatar millones de vidas de adolescentes en todo el globo terráqueo Giovany lo explica de la siguiente manera: "Se genera comunidad con el Break y el Hip Hop a través de la enseñanza mediante el compartir y la unidad. Paz, unidad, amor y diversión sana son nuestros 4 principios guía. Se Trata de salvar vidas a través del Hip Hop que nació por los problemas de pandilla y drogadicción y por querer salvar a la comunidad sin discriminación de raza, color y religión. La sede de nuestro grupo es en Bosa, allí llegan muchos chicos y chicas que de forma gratuita reciben el conocimiento que hemos desarrollado, inclusive muchos están en el grupo porque queremos sembrar la semilla del legado del Break y del Hip Hop".

Trasladándose al espacio de enseñanza Giovany enuncia aspectos importantísimos que facilitan el aprendizaje de habilidades corporales tan complejas como las que se deben tener para la danza urbana, al respecto comenta: "el **impacto visual** es la clave ya que el break es un baile extraordinario, fuera de este mundo, esa es la manera como le llega a los demás. Se siente el poder de la libertad y las ganas.... Esa es la danza, el corazón, la curiosidad de adquirir ese conocimiento y la sensación, toda las danzas transmiten sensación de libertad pero es muy bueno sentir girar, sentir el aire y que tu cuerpo va solo, eso es lo que hace que los chicos se compacten".

Para complementar esta sensación de libertad, Giovany en los talleres imparte elementos como: conteo musical, los géneros musicales que se deben bailar y su técnica, sus orígenes y fundamentos filosóficos. Pues de hecho para Giovany el Hip-Hop es una cultura que si bien tiene sus defectos "el rap a veces daña el hip-hop por los temas que toca en su música (mujeres, armas y droga), es una herramienta útil para salvar a los chicos".

Giovany es profesor de Danza Urbana del programa "Primeros Saltos" desde 2012 y allí ha logrado contagiar su pasión por la danza y transmitir la filosofía del Break dance y la cultura Hip Hop a niños, niñas y jóvenes entre los 10 y los 18 años.



Ana Prada: ACONDICIONAMIENTO CORPORAL Y PREVENCIÓN DE LESIONES

Por Natalia Jaramillo

"Respetar la estructura corporal de cada persona" La danza es la práctica de sí, basta solo con cerrar los ojos para sentir lo más particular de uno que es su propio cuerpo".

Ana Prada

En las líneas que siguen se intenta recopilar la información suministrada por Ana Prada sobre su experiencia como bailarina, artista circense, como terapeuta y como ser humano.

Ana empezó su camino por el mundo de las prácticas del cuerpo muy pequeña con la gimnasia olímpica y luego con el ballet. Gozaba de condiciones físicas que le facilitaron ir perfilándose vocacionalmente para la danza ya que era hiperlaxa¹⁰ y super flexible. Al recordar sus primeras experiencias con la danza refiere lo siguiente: "Uno por "chiripa" entendía, porque nunca hubo herramientas como de otro tipo para asimilar el conocimiento del ballet lo único era: **apriete la cola**".

El bicho de la danza ya estaba instalado en el cuerpo de Ana de forma que desde muy joven decidió estudiar en Alemania un año en un conservatorio, luego hizo dos en la Escuela de Martha Graham en Nueva York, adicional a un programa internacional en técnica Limón¹¹. En ese recorrido siempre se preguntaba quién era ella, y esta pregunta existencial marcó un sello distintivo frente a la forma como Ana concibe la danza pues no buscaba imitar o parecerse a tal o cual artista o bailarina, sino quien era ella dentro de ese vasto universo que es la danza.

En esta búsqueda incesante llegó al trapecio y con éste al mundo de los aéreos. A partir de este momento se incorporó a una compañía de circo canadiense en donde trabajó con las cuerdas, el arco y las telas aéreas. Al vivir en Canada y trabajar con esta compañía de circo explora diferentes tipos de calentamiento y entrenamiento pero recuerda que siempre, desde hace 20 años, practicaba yoga porque sentía que eso **"era lo que la salvaba"**.

Siendo hiperlaxa se lesionó el isquiotibial por hacer movimientos repetitivos durante un año en un show, esta lesión sumada a otra de costillas la llevaron a practicar Pilates para ayudarse. La reflexión que emerge es la siguiente: ¿Por qué el ser humano busca soluciones solo cuando los problemas emergen, es decir porque habría que cuidarse solo cuando aparece la lesión?

Ana comenta: "si yo quiero caminar a los 50 años, ¿que estoy haciendo con mi cuerpo para trabajar de una manera sostenible a largo plazo? Esta pregunta es el pivote para investigar sobre diversas prácticas que desde su enfoque terapéutico ayudan a proteger al cuerpo humano. Es por esto que se certificó en Yoga. Además inició un entrenamiento en Pilates que le ayudó mucho

10. Se refiere a la flexibilidad extrema en las articulaciones, músculos, cartilagos y tendones de las personas. Wikipedia, la enciclopedia libre

11. Técnica de danza moderna desarrollada por el mexicano-norteamericano José Limón

a tener estabilidad y luego estudió Gyrokinesis-Gyrotonic®. Al respecto agrega: "mi cuerpo se movía mucho pero no tenía estabilidad desde adentro. Siempre dictaba cursos de yoga, desarrollé formas para mí, para calentarme, estirarme y entrenarme, especialmente para sentirme conectada en el aire con el trapecio".

La práctica de yoga ha sido una constante para Ana, en sus inicios practicaba Ashtanga pero como en su camino estaba la necesidad de ahondar en las buenas prácticas encontró el Yoga Iyengar que tiene un enfoque terapéutico y hace uso de sillas, bloques, cuerdas y la pared para **poner límites** además de crear espacios a nivel de las articulaciones. De hecho, cuando practicaba Ashtanga todos los días 2 horas antes de irse a entrenar, lograba niveles extremos de flexibilidad que desaparecían al otro día y por tanto tenía que **volver a empezar**, en contraste, con el Iyengar evidenciaba un trabajo en profundidad pues la apertura empezaba a ser una constante.

Ana combina Yoga, Pilates y Gyrokinesis-Gyrotonic® en su metodología de enseñanza. Este último trabaja a nivel de la fascia con patrones de respiración en relación con el movimiento, se centra más en sentir y mover la columna hacia todas las direcciones, y en crear espacio entre la fascia, el músculo y el hueso. Trabaja a nivel energético pues despierta la energía a través de la columna. Además resulta accesible pues **todo el mundo se puede sentar en un butaquito** lo que promueve la posibilidad de apertura y el "**trabajar preventivamente de manera inteligente**".

Este enfoque pedagógico resulta apto para todas las edades y con niños y niñas es la posibilidad de sembrar semilla. El niño o niña que aprende ballet a los 6 años debe entender el piso pélvico. El fin no es ser flexible, pero, cuando se tiene una mirada holística que integra a la respiración, a la movilidad de la columna vertebral y a la pelvis se puede llegar a donde cada quien desee.

Sobre el Pilates Ana comenta que lo que este pretende es volver al cuerpo a una posición neutra trabajando con los desbalances que tiene cada persona, encontrar en lo que se es fuerte y restarle peso a lo que está cargado. Estabilización y fortalecimiento son las palabras claves de esta técnica.

Sobre la respiración y a partir de su práctica Ana ha encontrado que depende de lo que se esté haciendo, por ejemplo: respirar arriba crea tensión, la respiración de abajo desconecta. En danza sobretodo en ballet nunca se dice "respire". Cuando la respiración es solo corta hay tensión. Si la columna está saludable y tiene movilidad, todo se mueve.

La mejor respiración para movimientos dinámicos es respirar con la parte de atrás de los pulmones. Cuando se deja de respirar se tranca la circulación; respirar y sacar todo el aire lleva a la conexión desde adentro.



Como parte del Programa "Danza y Salud" de la Gerencia de Danza el taller de Acondicionamiento Corporal y Prevención de Lesiones dictado por Ana en 2012 y dirigido a formadores de danza buscó promover una serie de valores que fomentan una ética particular en relación al cuidado de sí desde la practica dancística.

Ana sugiere que los contenidos tratados en este programa deben ser transversales en la enseñanza de la danza, lo ideal es que, paralelo a las clases de danza, haya una clase de acondicionamiento físico que combine Pilates, yoga o alguna práctica somática. Al respecto comenta que hacer un calentamiento de por ejemplo técnica Alexander antes de la clase de ballet cambia completamente la práctica. Para niños y niñas también son necesarias estas prácticas del cuerpo que **conectan al cuerpo con el ser**, si en los espacios de danza se lograra un momento de quietud que le permita al ser humano pensar desde donde se está moviendo sería el principio de la ética del cuidado de sí. Sostiene que en danza **"uno puede bailar muchos años y no entender nada y si hay formas de entrenar el cuerpo de manera más consciente e inteligente"**.

De hecho en la enseñanza de la danza, muchas veces se acude a un modelo donde se busca imitar o inducir una búsqueda donde el estudiante tiene que verse de tal o cual manera. En el universo de la danza se hace pues urgente el generar espacios para la salud y el acondicionamiento físico que promuevan la búsqueda de un propio camino, de la consciencia del propio cuerpo.



ALGUNAS CONSIDERACIONES PARA EL ACONDICIONAMIENTO CORPORAL EN LA DANZA

1. Movilizar la columna en: curva, arco, torsión, hacia los lados y con movimientos ondulantes
2. Trabajar la Rotación-torsión en la musculatura de brazos, piernas y espalda
3. Contraste: estirar hacia todos los lados.
4. Procurar la activación de las piernas y la rotación interna, se deben trabajar todas las direcciones (externa, paralelo e interna).
5. Para activar los músculos de atrás de las piernas se deben subir los dedos de los pies



Francisco Cuervo: MOVIMIENTO CONSCIENTE Y ALINEACIÓN

Por María Paula Álvarez

Francisco Cuervo es otro de aquellos talentos de la danza colombiana que migra a otras latitudes en busca de información y de nuevas oportunidades y que luego regresa a Colombia a compartir su experiencia. Desde el 2011 es maestro del programa "Danza y Salud" de la Casona de la Danza con su taller Movimiento Consciente y Alineación.

La pasión de Francisco por la danza inicia desde temprana edad, al respecto él menciona: "Desde las ventanas traseras que daban hacia el jardín del apartamento donde crecí en la Avenida de Chile (calle 72) en Bogotá tuve la oportunidad de observar a lo largo de mi niñez como grupos de niños tomaban lecciones de danza en un estudio en el edificio que estaba al frente del mío."

Recuerda Francisco que a los 5 años de edad asistió junto con sus padres a una función de ballet en el Teatro Colón de Bogotá, la primera en su vida. Desde uno de los balcones observaba encantado con los binóculos cómo las zapatillas de los bailarines se veían intactas por encima pero sus suelas estaban totalmente oscuras y maltratadas, huellas de trabajo en sus pies.

Estas dos experiencias marcaron su infancia, despertando en su cabeza de niño una fascinación y curiosidad inmensas por el teatro y la danza.

A los 18 años decidió emprender esta aventura, e inició a estudiar danza en Bogotá en la Escuela de danza contemporánea Triknia Kabhelioz. Pocos años después bailó con esta compañía, tuvo la oportunidad de conocer y trabajar en musicales con compañías como Danza Concierto de Peter Palacio, y decidió viajar a Nueva York a estudiar danza moderna en la Escuela de Martha Graham. Para 1997 viajó a Essen, Alemania donde trabajó con la "Brunel Tanz Cie", el "Folkwang Tanz Studio y con el "Tanztheater Wuppertal" bajo la dirección de Pina Bausch. En el 2003 se radicó en Berlín donde trabaja hasta la fecha como bailarín y maestro de niños y jóvenes en la organización "TanzZeit - Tiempo de danza en las escuelas".

Allí y a raíz de algunas lesiones en el cuerpo inició en el 2007 el estudio regular de Tai Chi y de la técnica Klein® con maestras como Barbara Mahler, Susan Klein y Hanna Hegenscheidt, a quien asiste en sus clases permanentes. La técnica Klein, desarrollada por Susan Klein, ha influenciado mucho la Danza Posmoderna¹² y es considerada una práctica somática que permite la autoconciencia corporal, el buen funcionamiento del cuerpo y la eficiencia del movimiento a través de la organización, el análisis y la integración de la estructura del cuerpo y de las sutilezas del movimiento. En esta técnica mediante el uso de instrucciones claras y el aprender a usar los músculos profundos de apoyo postural (psaos, isquiotibiales, piso pélvico y músculos rotadores externos), se alinean y conectan los huesos y el cuerpo se ordena. En la medida en que permite establecer conexiones en el cuerpo y no sensaciones, actúa de manera concreta y profunda.



12. Trisha Brown, Stephen Petronio, Bebe Miller, Wally Cardona, Jeremy Nelson, Sasha Waltz, han sido algunos de sus estudiantes

Al respecto Francisco comenta: "El universo está en constante movimiento, nada permanece de la misma manera, la forma se transforma, el cuerpo y el espíritu-mente necesitan cosas diferentes con el tiempo, lo que hacíamos con 20 años es cuestionable a los 40 y mas..."

La vida lo lleva al camino de la enseñanza en el cual según sus propias palabras: "Comprometido, esposado con la danza por años, recogiendo experiencia y con ella también algunas lesiones en diversos lugares de mi cuerpo, me vi un día enfrentado al dilema de entregar mi Identidad de Yo- bailarín o seguir trabajando con un cuerpo lastimado y lleno de confusión.....un salto al vacío! Soltar es un reto pero ha sido una parte indispensable para sanar física, mental y espiritualmente, abandonar esta Idea-Identidad ha sido trabajo, proceso y tiempo, hoy soy Yo-maestro, y aprendo traspasando el conocimiento. ¡Me divierto porque doy y recibo, a veces puede ser una labor extenuante pero inspiradora! ¡La motivación es el trabajo que efectúo diariamente con niños, jóvenes y adultos mayores, bailarines profesionales y aficionados y conmigo mismo por supuesto!

Pues para Francisco el trabajo con el cuerpo ha venido desarrollándose desde hace años. "A lo largo de años de estudio y trabajo en salones, estudios, escuelas y escenarios, compartiendo con diversidad de maestros, coreógrafos y colegas, he venido explorando y buscando una manera de trabajar con conciencia y conocimiento de la propia anatomía, de su función y posibilidades, del individuo cuerpo- espíritu- mente y la conexión de éste con el todo."

Sus clases en el taller de Movimiento Consciente y Alineación se nutren "de su propia experiencia como bailarín en Colombia con Carlos Jaramillo¹³ o Peter Palacio¹⁴, y en Europa con Christine Brunel, en la Escuela Folkwang y con Pina Bausch, y del encuentro con el trabajo corporal de Susan Klein y Barbara Mahler¹⁵, que se basa a su vez en Laban y Bartenieff¹⁶."

Allí busca que el alumno pueda aprender y des-aprender patrones de movimiento a través de dinámicas de movimiento con ejercicios lentos y conscientes y frases cortas de movimiento en el espacio, donde se interioriza la funcionalidad de la anatomía de los cuerpos, el encuentro de las conexiones y la alineación, y se explora la economía y eficiencia del cuerpo conectado.

Frente al entrenamiento del bailarín en relación con las lesiones corporales, su posición es la siguiente: "Es un tema complejo, ya que no todas las técnicas de danza son para todos los cuerpos, a mi parecer la educación dancística tradicional enfatiza la forma y la posición abandonando un poco la necesidad y la idea de trabajar con un cuerpo menos estresado mas conectado, inteligente, en movimiento!"

13. Carlos Jaramillo es importante bailarín y coreógrafo cartagenero de danza contemporánea, director y maestro de la escuela y la compañía Triklia Khabeloz que existió primero en los años 80's y 90's en Bogotá y se trasladó luego a Frankfurt, Alemania.

14. Peter Palacio es un reconocido coreógrafo de danza contemporánea barranquillero. Director de la compañía Danza Concierto y por años la temporada Internacional de Danza Contemporánea en Medellín.

15. Susan Klein es bailarina, terapeuta de movimiento y acupunturista estadounidense, ha desarrollado y enseñado la Técnica Klein desde 1972 en Nueva York y desde 1989 en otros países. Barbara Mahler es coreógrafa, bailarina, maestra de danza contemporánea y educadora de movimiento y con su trabajo ha contribuido al desarrollo de la técnica Klein.

16. Rudolf Laban fue un bailarín y teórico húngaro, considerado como uno de los pioneros de la danza moderna en Europa y autor del sistema de notación de movimiento que lleva su nombre. Irmgard Bartenieff fue estudiante y colaborador de Laban, fisioterapeuta y fundador del Laban/Bartenieff Institute of Movement Studies (LIMS) en Nueva York. Estas dos personalidades de la danza desarrollaron el sistema de análisis de movimiento (Laban/Bartenieff Movement Analysis) que permite describir, visualizar, interpretar, y documentar todo tipo de movimiento humano.

En otras palabras, la técnica es importante, hay que conocerla y explorarla, pero el conocimiento y la conciencia de la estructura única en su funcionamiento y posibilidades son el otro lado de la moneda.

Estos aspectos, si se trabajan y fluyen juntos, pueden ofrecer una educación dancística mucho más integrada que permitirían al alumno desarrollar una conciencia de posibilidades de función, integración, análisis y conexión, y prevenir lesiones físicas que acumuladas o dependiendo de su grado, pueden acortar una carrera de danza que normalmente alcanza su potencial máximo de expresión artística en la madurez del bailarín.



Magda Lida Parrado: JUEGOS COREOGRÁFICOS

Por Natalia Jaramillo

"La propuesta de Juegos Coreográficos genera una ética que vincula enseñanza-proceso-creación y obra utilizando como eje conductor al juego".

Magda Parrado

Magda Lida es egresada de Artes escénicas de la Universidad Francisco Jose de Caldas. En su experiencia docente ha trabajado con poblaciones diversas lo que le ha posibilitado construir una serie de reflexiones que utiliza en el taller de Juegos Coreográficos del programa "Talleres para formadores de danza de niños, niñas y jóvenes" que se viene dictando en la Casona de la Danza desde el 2011 y que se presentan a continuación.

Una de estas reflexiones que resulta muy contundente tiene que ver con la distinción que debe hacerse cuando **se educa para la danza y cuando se educa con la danza**. Al respecto Magda refiere que cuando ha dictado clase de danza a estudiantes universitarios que no son estudiantes de danza¹⁷ "Yo le digo a los estudiantes que aunque aquí no vamos a salir Bailarines lo importante es que reconozcan sus capacidades corporales, como lo menciona Rodolfo Ginas¹⁸ al investigar la relación entre actividad física y las sinapsis del Sistema Nervioso Central. Para "agarrar" a los estudiantes les hablo de esas cosas y también hago un trabajo de proyección que implica la presentación al público de lo aprendido porque el escenario es una responsabilidad, no es ir al cine, a la biblioteca o al bar. El escenario tiene una connotación muy importante entonces trabajo sobre esos frentes".

De igual forma es desde su experiencia como docente donde ha encontrado la esencia de su método: **EL JUEGO**. Su noción de juego va mucho más allá del trabajo con el mundo infantil pues ella afirma: "que podemos jugar: con el cuerpo, el espacio y el tiempo, desde allí puede inventarse cualquier posibilidad". La clase es un estado de creación permanente porque a partir de las cosas que suceden en el proceso de la clase, se condensa una creación permanente. Una clase a partir del juego puede promover un estado de improvisación continuo. Y ese tejido que lucidamente puede trenzar el maestro permite que el proceso no se tenga que interrumpir o detener en favor del trabajo que implica el preparar la presentación o el producto final que esperan las instituciones educativas.

¿Y porque el juego? Al respecto responde Magda: "El niño o la niña no aprende sin juego, ese es nuestro vocabulario natural, si tú entras desde la comunicación dialogante y la horizontalidad, es decir desde el juego, logras conectarte, si los niños y las niñas no me consideran como uno de su manada no voy a lograr lo que quiero desde la danza".

17. Para el caso particular de la danza en Colombia es importante mencionar que muchas de las personas que se dedican a la danza accedieron a este mundo gracias a los talleres de Bienestar Universitario que ofrecen las Universidades a lo largo y ancho del territorio Nacional.

18. Médico neurofisiólogo colombiano. Autor de libros muy interesantes como El Cerebro y el Mito del Yo.

Magda considera que el folclor es un pilar importantísimo del método de enseñanza que ella propone porque es memoria, es nuestro pasado, los abuelos pero ¿qué pasa ahora? Al respecto contesta: "Ya nada está puro, la fusión está presente en todo, entonces no podemos pretender que eso mismo no pase en el folclor, nuestros estudiantes son de la actualidad por eso no tienen que hacer lo que hacen los abuelitos, **la lógica no puede ser que tienen que hacer lo que yo diga porque desde allí ya no jugamos**. Yo no puedo gritar y ser tirana y después decir: venga juguemos". Los maestros deben entonces actualizarse y promover diálogos intergeneracionales en sus espacios educativos.

Sin embargo los espacios educativos suelen tener situaciones en contra del aprendizaje mismo. Basada en la experiencia personal, Magda refiere algunas de las situaciones que un maestro de danza tiene que enfrentar: "Grupos de 52 y 60 estudiantes, clases de 45 minutos, llamar a lista para gastar tiempo, tener 16 grupos semanales. ¿Cómo los conozco para jugar con ellos? ¿Cómo voy a relacionarme con ellos si yo no concibo la danza llenando un papel? Estoy a cargo de una clase que no es denominada danza sino artes. Debe haber un énfasis a pesar de que haya una fusión, debe haber algo en lo que se enfatice no que yo haga danza-teatro-literatura y artes plásticas en 45 minutos con 52 personas, eso es como tratar a los chicos como tarados para que funcionen o para cumplir con un currículo".

Y continúa diciendo: "El sistema educativo está destruyendo a los niños y las niñas, yo no concibo así las cosas por eso decidí retirarme de un colegio porque me estaba agrediendo a mí misma, porque yo no soy profe de sociales, matemáticas que se da la espalda a los alumnos y se ubica frente del pizarrón, allá se están matando y que hagan lo que quieran, ¡no! yo tengo que cogerlos de la mano, sentir su energía, cuando yo siento que están divirtiéndose siento que estamos bien Y si yo quiero que hagan un 3 yo tengo que hacer un 8, es decir, hacer muchas cosas para que lleguen a lo que quiero, Yo quiero que disfrute de este momento, que la pasen rico porque a mí eso me llena".

El juego es un lenguaje único creado para establecer contacto con las personas, es por eso que a través de éste Magda **mide la energía** de los y las estudiantes y eso le abre la posibilidad de introducir diferentes momentos. Sus clases no siguen el parámetro de orden en el cual se hace lo primero, luego lo segundo, para continuar con lo tercero, ella en cambio articula ejercicios de forma tal que los participantes de la clase, sin darse cuenta están en otra cosa diferente a la anterior. Pero ¿Cómo logra articular y sincronizar los ejercicios?, responde que gracias a la experiencia y al pensar en sus estudiantes, al respecto comenta: "tantos diseños de clases me ha permitido que esto que hice me coincida con otro momento de la clase, así tenga mil versiones de un juego ese logra coincidir con una etapa del proceso que va después, se hace un tejido, que no hace distinción entre ahora estamos jugando, ahora estamos serios, todo tiene que estar pasado por el juego, he basado mi trabajo en juegos e inventar juegos"



El juego en esta metodología, es un interruptor del niño interior que habita en cada uno de nosotros. Esta apreciación se hizo evidente en los rostros de todos y todas las personas que participaron del taller de Juegos Coreográficos con ejercicios como el de la máscara que es de fácil acceso y promueve el juego. "Eran niños y niñas, desaparecían de su presente de adultos", reflexiona Magda al recordar ese momento. Así mismo enfatiza en que la intuición y la planeación son una conjugación perfecta, el sexto sentido se va abriendo en el transcurso de la clase.

A la pregunta ¿La danza solo se puede aprender de forma mimética? Magda despliega una serie de reflexiones que se relacionan directamente con la consigna insignia de este taller: **enseñar con la danza y para la danza**. Magda además argumenta que la técnica es mimesis pero en la creación, composición e improvisación las vivencias y la biografía son las que se recrean. Es importante tener en cuenta que para ser creativo se requiere de un aprestamiento musical, espacial, corporal, rítmico y expresivo para lograr que los chicos y las chicas se muevan, más allá de la mimesis están las muecas, gestos, rotaciones, saltos, botes, etc. "Siempre he percibido a los niños y niñas como pelotas locas que están amarradas y cuando algo hace ¡pum! vuelan por todos lados y uno no puede asustarse por eso. Aunque las directivas digan que uno está perdiendo el control del grupo. El objetivo primero es que ellos lo disfruten".

¿Cuáles fueron las motivaciones que condujeron a Magda a estudiar de manera formal danza? Ella responde: "Entré a la ASAB pensando en que quería ser maestra y sabiendo que mi cuerpo debía formarse, tener líneas para que mis estudiantes pudieran copiar. La copia puede ser transponer la imagen del otro en mi cuerpo, yo hago lo que le digo al niño o a la niña que haga no como los profesores de educación física que dicen párese de cabeza y no saben hacerlo".

Durante todos estos años de experiencia Magda ha logrado constatar que existen elementos que funcionan independientemente de la edad, el contexto social y el acercamiento o no hacia la danza por parte de los tanto grupos que ha conocido a lo largo de su trayectoria como profesora. En sus palabras estos elementos son:

1. Los pasos y/o movimientos los proponen los chicos, uno propone una base y que los estudiantes lo sigan ya es mágico, tratar solo de coordinar es mucho trabajo corporal y es la base para conectarse con el grupo.
2. La música debe ser diversa: Merengue, vallenato, reggaeton, balada, bachata, arrullos del pacífico, música llanera, rock, para desestructurar lo que traen.
3. Es útil el uso de metáforas e imágenes que sirvan de motivación para el movimiento como los deportes, medios de transporte, animales, marcianos y robots.
4. Acercarse a la realidad de los estudiantes para no hacer algo forzoso, por ejemplo pedirles que hagan movimientos que no tengan directa relación con el bambuco, que se muevan como un espadachín mientras escuchan el bambuco.
5. Actualmente los niños y las niñas no tiene concentración en una sola cosa, el mundo ha cambiado y se debe ir con el mundo,

Milena Contreras¹⁹: RITMO Y MOVIMIENTO

Por Vivian Ladino

Imaginemos, nos dice Milena, un tejido de varios colores, un entretejido de hilos que no pierde su propio color, estructura completa en la que el amarillo sigue siendo amarillo y el rojo, rojo, en la que cada color permanece en su "esencia". Así existe también una estructura universal que permite el movimiento, una estructura que es invisible a los ojos, pero que permite ser en el ritmo, danzar en el ritmo de la naturaleza.

La urdimbre alude a la raíz (sonido *ur*), al origen, y es la imagen a la que acude Milena para contar que existe un "sustento" de los sonidos, de los colores, de los gestos, de las voces, de la vida en el Universo, del movimiento de nuestros cuerpos. Este sustento es una "esencia divina", ese es el color que nos constituye, es nuestra raíz y material común, por ello, todo es música, todos vivimos en una misma potencia de movimiento. Esta potencia es nuestra Alma. Somos Divinidad. Somos individuos: lugares en los que residen inseparables, inmediatos, el cuerpo y el alma.

La imagen de la urdimbre resulta para Milena el sentido de los procesos de aprendizaje que dirige, a la vez que la forma como los construye, es la herramienta que permite ir desde lo sencillo hasta los lugares más complejos. Comenzando en el ritmo básico de los pies, construyendo la urdimbre paso a paso hasta llegar a las palmas y la voz, es posible crear momentos de complejidad sin que sean vividos desde el conocimiento conceptual, es la sensación y la organicidad del ritmo lo que encamina el movimiento del cuerpo y la voz en una misma vía de existencia.

Milena recuerda su experiencia en África como un momento fundamental de aprendizaje en su vida para la enseñanza del ritmo y del movimiento. Recuerda cómo en cada lugar que habita el cuerpo, en cada actividad cotidiana, el canto y el contoneo aparecen al mismo tiempo: mientras se limpia, se barre o se camina, se hace el ritmo, nuestro cuerpo está hecho de la existencia de los sonidos y movimientos de la naturaleza. En condiciones extremas de existencia como las de los Tuareg²⁰, son la tierra, el agua, el aire y la luna, los elementos vivos, quienes determinan el cauce de sus vidas, allí reside el conocimiento, "es el aire o el agua el que sabe". En la música, en el Ritmo y Movimiento es igual, no se construye sobre el saber conceptual sino desde la escucha del otro, en la estructura rítmica en la que somos.

19. Milena Contreras es pianista, pedagoga y compositora. Estudió Música en la Universidad Nacional de Colombia y en el Conservatorio en Estrasburgo (Francia), luego música tradicional africana en el Arts Council of Accra, (Ghana) – África y la metodología "Taketina" con el maestro Rainer Flatischler en Alemania. Fue compositora de músicas para los cursos de pedagogía musical en la Escuela Waldorf en Alemania, Investigadora y productora del material patrimonio cultural colombiano con la Universidad de Cartagena y escritora del Audio-libro: "El Péndulo Maravilloso" – Creación y realización personal del individuo. Ha sido tallerista en encuentros de música popular con el Mercosur, (Argentina) y actualmente dicta talleres y cursos permanentes de euritmia y música tanto a profesionales como a estudiantes de artes musicales y artes escénicas en Bogotá y Villa de Leyva. Es profesora del taller de Ritmo y Movimiento del programa "Talleres para formadores de danza" de la Gerencia de Danza desde el 2011.

20. Los tuareg o imuhagh son un pueblo (o amazigh) de tradición del desierto del . Su población se extiende por cinco países africanos: Wikipedia, enciclopedia libre.

Aquello que quiere transmitir Milena de su vivencia en África es la "conciencia de ser música como acto divino de obediencia", pues se hace música en la respuesta, se hace ritmo y movimiento en la capacidad de atención del otro cuerpo, de la otra voz, del otro ser. Tal como sucede cuando la luz se refleja, el sonido es una reacción a otro sonido, a otro impulso, a otro ser. Tal como sucede con el sonido, el movimiento se construye en relación, esta es otra manera de entretejer la urdimbre. La música no la hace uno solo, el movimiento/danza reside en cada uno pero se hace de la relación con otras respiraciones, otras alas/palmas, otros pies: siempre es menos fácil perderse del camino cuando se comparte, cuando se está en compañía, cuando se trenzan las voces y las intuiciones del movimiento.

En contra de las formas mentales del aprendizaje, de los espejos y los conceptos, Milena plantea la experiencia del ritmo y el movimiento en tres registros: los pies, lugar en el que la *memoria* es sin pasar por lo mental/conceptual; las manos, lugar que en el que reconocemos la sensación de dulzura ("acariciar el rostro de otro, o el ala de una mariposa"), palma, sonido que es *voluntad* divina de dejar ser a la memoria del cuerpo, vuelo; y la voz como *entendimiento*: la voz con cuerda vocal o voz "afuera", pero también, la voz de aire o voz "interna", aquella que se pronuncia sin cuerda vocal y que permite darle presencia a los espacios vacíos que no pueden ser escuchados, es la voz que convoca el silencio, a la quietud, a la respiración profunda y sostenida. Estos tres registros son tres hilos entretejidos que construyen una estructura divina la cual sustenta nuestro *fluir* en el Ritmo Universal, desde la memoria, la voluntad y el entendimiento. Esto es lo que Milena llama la "divina trinidad".

Milena también se expresa sobre la necesidad de "rescatar la belleza de las palabras" en su sonido, en sus fonemas. Existe una "sequía de la palabra" dice: aquello que designa, aquello que significa, no es más aquello que queremos convocar al pronunciarla. Experimentar la sensación de dulzura en su existencia, cruzar cualquier barrera idiomática, apelar a la imagen que todos entendemos como común es lo que permiten los fonemas, la vivencia de la palabra desde su sonido, esto es, la palabra que existe a pesar de tener o no sentido conceptual. Los fonemas líquidos y las onomatopeyas son imagen sonora, *escultura* de sonido, tal como lo habría aprendido Milena a través de un ser amado, hacer música es esculpir la palabra, los y las músicas son entonces carpinteros, *ebanistas del aire*. Así, el movimiento, la danza, tiene como inspiración la imagen que relata lazos, permite la creación de puentes de sensaciones compartidas en las que el movimiento con el "otro" es posible; es a través de estas imágenes, de estos sonidos esculpidos que en el cuerpo se cataliza la *memoria de la divinidad*, es a través de este referente común de existencia (el sonido de la selva o del mar, del zumbido, del río, del sollozo o de la serpiente, la onomatopeya) que ocurre el movimiento en la quietud.

Entonces, para los niños y las niñas el aprendizaje del ritmo y movimiento ocurre en el intento, en la oportunidad de "festejar vivos la divinidad que tenemos en el cuerpo"; la laringe, el diafragma, el corazón, la respiración son quienes permiten la experiencia del fonema líquido, "del sonido cantante de la boca": f, j, c ch, th, más aire, de la onomatopeya, de los sonidos que nos hacen saber sobre lo común de nuestra existencia. Su presencia, la experiencia compartida de la imagen sonora, y el movimiento que ésta suscita en nuestros cuerpos, nos hace pensar en la existencia de idiomas infinitos, sin barreras, "tantos como cantos de aves hay en el mundo". Cantar es "decir" el movimiento.

De lo que se trata en los procesos de aprendizaje es de permitir un continuo fluir, dejar ser "lo respirante". Construir desde lo más sencillo, sin afirmarse sobre "el conocimiento". Aprender y enseñar son procesos de búsqueda de uno mismo, de la divinidad de la que estamos hechos. El reconocimiento de la respiración como "habla del alma", el reconocimiento del "tiempo" divino de existencia de cada ser, se convierten en elementos fundamentales para la construcción común de la música y la danza. En este sentido, Milena entiende al que enseña no como un "maestro que fiscaliza la divinidad", sino como un ser que desarrolla la capacidad plena de vivir la realidad, esto es, tener una actitud hacia la dificultad, entender lo divino de cada sonido, de cada movimiento que sucede, y ponerlo en sintonía con aquello que ocurre en el espacio de aprendizaje.

Aquello que quiere transmitir Milena es que "todo es una vibración divina", aquello que nos "hace amar y no temer", aquello que nos permite "morir a la muerte". El fin de la enseñanza, es reconocer y darle fluidez a las "señas del alma". Permitir la vivencia de la libertad en el cuerpo, en el sonido, en el Ritmo.



Milena establece una analogía entre las claves rítmicas, que hacen parte del proceso de enseñanza en la música, y las rocas del mar, para plantear la posibilidad de pensar las mismas como aquello sólido que permanece en la estructura; la clave es el lugar en donde se anuda el tejido de la urdimbre; es el sol que rige el movimiento de los planetas a su alrededor; es aquello que debe ser puesto "en seña" con claridad. Siguiendo con la analogía de la roca, el ritmo sería entonces el agua de la mar. Existe un juego del agua, y existe también la posibilidad de la improvisación, el movimiento no esperado de la misma, pero, la roca le da cauce, es el camino del ritmo, no se mueve, se mantiene.

Intuimos entonces dos lugares desde los cuales se crea la música y la danza: así como la profunda vivencia de lo real, de lo presente, del acontecimiento, se convierte en una herramienta vital para la creación y el aprendizaje, así también resulta importante la posibilidad de enseñar claramente aquella estructura, aquella marcación que rige el ritmo musical, aquellos elementos básicos de la técnica que nos permiten tener la certeza de transitar el camino de la danza de una manera consciente. Este es el lugar en el que los sonidos esculpidos y las imágenes compartidas permiten la creación de un sendero común por el que vamos avanzando, encontrándonos a nosotros mismos en el ritmo y en el movimiento.

Por último, Milena nos habla de la necesidad de "valorar nuevamente los gestos mecánicos". Este ha sido el aprendizaje de su experiencia. Barrer, limpiar, cocinar, respirar, tejer, caminar, todas las acciones hacen sonido, todas las acciones son movimiento, son vida. Pensar el sonido y el movimiento como actor viviente, como existencia que "no expresa, sino que actúa", es un principio para la creación y para la enseñanza de la música y de la danza.

Sin embargo, Milena hace énfasis en que es posible hallar artificio en el lugar de la supuesta existencia del arte. Existe, desde su perspectiva, un "falso y un verdadero". Existe lo ordinario, lo dependiente, el negocio, el espectáculo, la pretensión, la distorsión, lugares que paradójicamente comienzan a ganar autonomía y cada vez más espacio en el mundo contemporáneo. El verdadero principio de enseñanza para ella es partir del reconocimiento de la "soberanía absoluta de la existencia", entender a cada uno de los seres a los que enseña como "suprema autoridad", como "ser del alma, de la divinidad" que todos somos. Crecer y crecer hasta volver a ser niños.



Juliana Atuesta: CREACIÓN Y COMPOSICIÓN

Por Natalia Jaramillo

Para adentrarse en la biografía de Juliana Atuesta, profesora del taller de Creación y Composición del programa de "Talleres para formadores de Danza" desde 2011, y específicamente en el relato de la danza como escenario permanente de su ocurrir, ella nos cuenta sobre la manera en cómo la danza se introdujo en su vida: "Yo empecé a bailar a los 5 años, no hay ninguna correlación familiar respecto a la danza o al arte, en mi familia nadie bailaba, nadie es artista, yo creo que yo vi algo, es una **pulsión rarísima**. Mi mamá me cuenta que cuando empiezo a hablar empiezo a decir que me metan a clases de danza y aunque no tengo memoria de eso sí recuerdo que me apasionaba y me mataba. Después me llegó la carrera de historia por una crisis con la danza".

Complementa con la siguiente anécdota: "Mi mamá me dice que me llevaban a ver ballet y que me ponía a copiar al cisne en los pasillos y yo era tímida entonces era raro que me saliera así."

Los padres de Juliana escuchan fielmente su deseo y la matriculan en la Academia Anna Pavlova desde los 5 años hasta los 14. Ya en la adolescencia decide completar sus conocimientos en ballet y viaja a Cuba a consolidar la carrera profesional, la cual termina con el paradigma siguiente: "**para mí no había más que el ballet**". Posteriormente emprende un nuevo destino para continuar creciendo como bailarina de ballet, esta vez hacia Austria en donde solo permanece 6 meses porque el ballet como género dancístico es allí de una exigencia tremenda. Recuerda que la escuela de Austria "era totalmente distinta a la cubana porque mi profesora en Austria era rusa y estas escuelas son totalmente diferentes a pesar de que los rusos estuvieron tanto en Cuba. A esta profesora de Austria le parecía horrible mi formación corporal de brazos, mi fuerza, mi espalda y aunque aprendí mucho, fue brutal. Me cansé del trato y entré en crisis, creo que fue algo más psicológico porque me estaba preguntando por mi vida más que por lo artístico, pensaba que llevaba mucho tiempo alejada de mi familia, de mis amigos, sacrificando todo para que a uno lo traten así, bajo la premisa de - **entre más te aporreen más te quieren** -".

Paralelo a la crisis del ballet se abrió allí para Juliana un nuevo mundo puesto que conoció una gran cantidad de cosas, como por ejemplo el Impulstanz²¹ fabuloso festival de danza contemporánea, ventana de lo más vanguardista en la danza y que hizo que empezara a cuestionarse todo lo vivido hasta ese momento.

Regresó a Colombia con la convicción de querer hacer algo completamente distinto a la danza por esto inició sus estudios en Ciencias Políticas para terminar pasándose a Historia. En la mitad de sus estudios de historia, Juliana retoma la danza pero desde

21. <http://www.wien.info/es/music-stage-shows/dance/impuls-tanz>

la enseñanza. Recuerda lo placentero y significativo que fue: “yo ya había enseñado antes de irme a Austria en la Academia Priscilla Welton, desde ahí me fascinó porque sentía que el ballet lo podría disfrutar enseñando y no bailando”.

En ese periodo funda una academia de ballet llamada Atempo pero una vez roto su paradigma sobre “que lo único que existía era el ballet”, decidió incursionar en la danza contemporánea ofreciendo clases en su academia impartidas por Alba Sánchez. Sobre sus clases de ballet refiere que son estructuradas a partir de 3 elementos: la sensación, la anatomía y la consciencia. Y continúa con la siguiente reflexión: “A mí me interesa enseñar dejando entrar la materia del ballet de manera amable sea el cuerpo que sea, gordo, flaco, contrariado. Mi pedagogía empezó como una reacción contra esa maquinaria dictatorial del ballet. Las academias suelen tener unos programas muy estrictos donde se dice todo lo que tiene que hacer el maestro en cambio Priscilla me dio toda la libertad y mucha seguridad y empecé a experimentar para comprender que el ballet sí se puede enseñar por otro camino”.

Al finalizar el pregrado en historia, Juliana tenía la certeza de no querer ser historiadora; en ese momento emergió la siguiente pregunta: ¿Qué quiero hacer? tengo por un lado la historia y por el otro el ballet, ¿quiero algo que complementa las dos disciplinas? Esta respuesta que ha sido una pieza fundamental en su proyecto de vida, se dio luego de que tomara un taller de composición dirigido por Marianela Boan²², en el que Juliana escribió un guión, elegido por la maestra. Este se basó en el “Manual de Urbanidad de Carreño” en el cual se dictan reglas sobre cómo se debe dormir, cómo comportarse en la calle, todas las posturas debidas del cuerpo, etc. En ese momento Juliana empezó a vincular la investigación con la danza anclando danza-memoria-historia.

Con esta, su primera coreografía, se presentó y logró ingresar a un programa de maestría en Coreografía en Holanda, en donde los maestros le comentaron que su propuesta era muy académica, que era un trabajo que estaba muy bien en el papel, interesante, crítico y profundo pero ¿cómo llevarlo a la práctica? En la maestría se transitaba todo el tiempo entre teoría y práctica. Todo cambió a partir del primer examen que consistía en hacer una presentación en público, en el teatro, con audiencia y en inglés. Este episodio Juliana lo relata de la siguiente manera: “me pegué una enredada, las cosas no me tocaban y un día antes decidí que no iba a hacer eso y me senté a hablar de mi vida así como lo hago ahora, todo para que la gente entendiera porqué había llegado al tema de la memoria. Empecé a ser más realista y menos pretenciosa conmigo, porque mi propuesta era sobre la violencia- cuerpo como archivo de la violencia pero nunca me han secuestrado, ni siquiera me han atracado entonces lo sentía deshonesto. Además criticaba tanto ese exotismo- cliché porque en Europa cuando hablas de las drogas y la violencia te compran inmediatamente el trabajo. Un discurso sin saber y sin fundamento, ese que crean muchos artistas afuera de Colombia y llegan aquí a decir que hacen trabajo conceptual”.

22. Marianela Boan: reconocida coreógrafa, bailarina y profesora de danza contemporánea, ha trabajado en más de 40 países alrededor del mundo y creado más de 50 obras coreográficas primero como parte de la compañía Nacional de Danza de Cuba y luego con sus propias compañías DanzAbierta (Cuba) y BoanDanz Action (USA).

A propósito de su trabajo de maestría cuenta: "Voy a ser honesta conmigo misma y empecé a hablar sobre hábitos de la vida –cuerpo cotidiano, me fundamenté en Michel de Certeau y reviví a Carreño y al ballet, ya que empiezo a hablar de cuerpos en escena ¿cómo deconstruirlos?, ¿cómo analizarlos? Así van apareciendo los cuerpos erguidos, rígidos y que no ven más que al horizonte. Examiné la relación de poder entre el bailarín y la audiencia, el bailarín es un bello-virtuoso y perfecto que nunca debe mostrar sus defectos, sus debilidades y sus nervios. Yo le apuesto a ver a una persona allí. En este proceso aprendí a ver y dirigir además de constatar qué es lo que me gusta y qué no quiero ver".

Ante la pregunta: **¿Qué pasa cuando te quedas quieta?** Juliana responde: "Es rarísimo pero como estaba en una pelea con el ballet, **entonces cual técnica.** Sin embargo me aburría mucho al no bailar. Aunque yo no me siento mal de no hacer clase, luego de esta cosa del ballet en donde odiaba las vacaciones por la mentalidad progresista que hace que se viva de la frustración, entre más mejor, porque todo es un después, es decir nunca hay un lugar al que se puede llegar porque nada es suficiente.... Ahora tengo la posibilidad de gozar con el cuerpo enseñando, en mi vida cotidiana, sea lo que esté haciendo".

Al referirse al taller de Creación y Composición Juliana afirma que es el lugar de la investigación y de la exploración. Es el lugar de la exploración de movimiento porque la danza contemporánea también tiene su técnica, "rigidizmos", etc. En las clases se explora y se estudia pero cuando se tiene una idea creativa se puede empezar a olvidar un poco lo que se ha aprendido. Con los niños y las niñas, esa es la idea, lograr que a punta de metáforas y de buscar otros referentes no formales, como cuando se utiliza la palabra baila que los niños y las niñas acuden inmediatamente a los ritmos que escuchan, en cambio al enunciar algo como: "Vamos a movernos como tal o imaginarnos que somos tal" suceden cosas maravillosas.

El juego permite salirse de la connotación de si está bien o no, que muchas veces es el marco de referencia de la técnica; a través del juego los cuerpos sean lo que sean, están vivos, contentos, bien consigo mismos.

Danza contexto, que es el proyecto de formación en danza de carácter social en el que Juliana ha estado involucrada en los últimos años, encuentra sus antecedentes en Priscilla y se concreta gracias a la maestría porque durante ésta contaba con mucho tiempo. Juliana lo explica así: "En una clase tuve mucha asesoría personalizada y el fin era crear una página web, un afiche o un programa de mano pero todo basado en la pregunta ¿Quién soy yo? Además nos hacían cuestionarios sobre lo que queríamos en la vida y yo siempre decía quiero hacer un proyecto social y allí lo escribí. Me encontré con Carolina Ramírez que tenía una fundación con su familia y pasamos el proyecto al Ministerio de Cultura. La primera versión fue en el 2009, empezamos casi sin plata, yo era directora y profesora y aunque fue una locura fue el mejor año. Desde este tiempo tenemos colegios de la Alianza Educativa que son colegios públicos apoyados por colegios privados. Actualmente hay grupos que vienen de la primera versión y el objetivo es identificar los líderes para poder consolidar los semilleros de Danza-contexto."

Para concluir es importante subrayar que las herramientas pedagógicas ofrecidas por Juliana se pueden vislumbrar en cada uno de los diferentes episodios aquí narrados que destacan su búsqueda incesante por lo propio y genuino. En primer lugar estaba el ballet con una visión inamovible respecto a la técnica y al estilo de vida que termina intoxicando a Juliana por la frustración y falta de libertad; luego aparece la historia con un restringido marco de aplicabilidad y finalmente la maestría en coreografía se convierte en esa bisagra que permite unir su pasión por la danza y su pasión por la investigación.

Como científica-artista pertinente y veraz nos señala como la **creación-exploración y la investigación** son pilares fundamentales de cualquier espíritu en búsqueda de nuevos horizontes. Desde la experiencia en Danza-Contexto, su sueño hecho realidad, encuentra la posibilidad de potenciar la educación artística a través de la exploración del cuerpo como campo de creatividad y socialización. En relación a su método que considera aporta herramientas para la enseñanza de la danza señala 2 áreas específicas: Trabajo de Consciencia y Sensibilización -límites, posibilidades, funciones y percepciones desde el cuerpo-, y Creación y Composición -arquitectura, sonidos, formas, situaciones cotidianas y textos-. Desde esta perspectiva invita al docente a ser un investigador en búsqueda de su propio método inspirado por didácticas lúdicas que fomenten el conocimiento del cuerpo, sus capacidades motoras, expresivas y creativas.



Paulina Avellaneda²³ : Inclusión en el aula a través de la danza y diseño de escenografía y vestuario

Por Vivian Ladino

Una de las experiencias en la vida personal de Paulina, que ella conecta en la actualidad con el sentido de su práctica en la danza, tiene que ver con un episodio vivido mientras aprendía violín cuando ella tenía 6 años de edad. Cuenta cómo, dado que tenía una manera particular de agarrar el arco, que no era vista como correcta, fue rechazada y no pudo seguir en el proceso de aprendizaje de este instrumento musical. Este "no ser apto", esa exigencia de buscar otra actividad en la que ella pudiese desempeñarse de la manera adecuada, la llevó a comenzar su camino en el mundo de la danza desde muy pequeña.

Lo importante de este episodio en relación con la Danza Integrada, que es el lugar desde el que ella desarrolló su metodología de enseñanza en el taller de Inclusión en el Aula a través de la Danza del programa de Formación a Formadores, tiene que ver con la pregunta por los parámetros de concepción de "lo normal", "lo correcto", "lo adecuado". Ella pregunta por el "quién" decide qué es lo normal, esto es, reconoce un elemento subjetivo en la construcción de estos parámetros. "Lo normal", es subjetivo, pero se extiende hasta el punto de ser sostenido como creencia social, en la que, evidentemente, no se reconoce la diversidad en las formas de ser y hacer de los sujetos. Esto sucede con los discursos de la "discapacidad", así como también sucede en el ámbito de la enseñanza de la música o de la danza. Paulina anota al respecto: "Si un cuerpo danzante también es un cuerpo que no está bajo la norma de lo que se supone que es la persona funcional, también es un cuerpo que puede bailar, pero...pero entonces es que eso lo define alguien, lo ha definido alguien, la sociedad, que es lo mismo que le ha pasado con la discapacidad, o sea, porque ella tiene discapacidad y yo no? Desde dónde, dónde estaba escrito, lo hemos construido...Quién es buen o mal bailarín".

La Danza integrada tiene que ver entonces con el reconocimiento de esas diversas formas de ser y de vivir en el mundo. Construir aquello que uno es en la danza, reconocer eso diverso que somos y aprender de la diferencia, esa es la esencia de la Danza Integrada. Allí se podría hablar de la "inclusión en el aula" en el ámbito de la danza, no como política social sino como realidad, experiencia de vida que no solo cubre la defensa de los derechos de personas que han sido clasificadas como "distintas", sino la posibilidad de vivir y aprender de la diferencia. Así, por ejemplo, la dinámica de charla en círculo al inicio de la actividad, en la que unos pueden manifestar a otros sus emociones y propias percepciones acerca del movimiento en su cuerpo, permite un "iniciar juntos", "un compartir" que propone además "un respeto y un cuidado por el otro".

Paulina habla de movimiento como vida, de manera que la danza implica la generación de más vida; el movimiento genera más movimiento, y en esta medida bailar implica la creación, generación de vida. El movimiento nos permite pensar que nos estamos

23. Paulina, quien además de ser bailarina es diseñadora de profesión y estudió en Australia su maestría en Escenografía, ha sido desde 2011 la profesora del taller de Diseño de Escenografía y Vestuario que se ha dictado a formadores de danza en la Casona de la Danza "espacio de vida y movimiento". Este taller junto con el de Diseño de Iluminación dictado en este mismo contexto por Jhon Triana y Alex Gumbel han buscado dar herramientas útiles para que los formadores puedan abordar con los niños y jóvenes montajes escénicos.

creando como cuerpos que viven también en el cotidiano. En la danza entonces nos hacemos cuerpos dispuestos, cuerpos que tienen la habilidad de ser más ligeros, que pueden relacionarse de una manera más íntima con su entorno, con los otros. Cuerpos que tienen como el principio de aprendizaje más importante el disfrute, el sentir el placer de moverse. La razón para bailar es entonces el ser feliz. La danza es para vivir, y por ello, no necesariamente todos debemos convertirnos en cuerpos técnicos, de movimiento "normal". Por esta razón, todos podemos hacer parte de una misma experiencia de movimiento, en la que compartimos y generamos una corriente creativa común.

En la Danza Integrada, así como también en la Biodanza, parte importante de su crecimiento con la danza, Paulina encuentra una forma de aprendizaje que no tiene como origen la forma sino la emoción: "un saber desde el sentir". El aprendizaje se integra de una manera efectiva porque es una vivencia en el cuerpo. A diferencia del aprendizaje teórico, los procesos de aprendizaje que se dan desde la vivencia del cuerpo generan un tipo de conocimiento que es real, que es propio del cuerpo, del sujeto que se mueve. Este es un conocimiento que se integra a la vida, y que permite reflexionar sobre el cuidado del cuerpo.

A pesar de ello, Paulina resalta también que existe una suerte de disociación o desintegración en el cuerpo de algunas personas que se denominan así mismos bailarines. La flexibilidad y la destreza corporal, no necesariamente implica la flexibilidad y la destreza e inteligencia emocional; en ocasiones, aquellos bailarines que pueden ejecutar de una manera bella y adecuada el movimiento, las frases coreográficas, son también personas que se caracterizan por ser rígidos de pensamiento, de emoción, en la relación con los otros. Por eso Paulina advierte que no es desde el ego o la necesidad de ser vistos o escuchados desde donde se construyen los aprendizajes reales. El principio de aprendizaje es el disfrute y la felicidad de moverse y encontrarse con el otro, que siempre es diferente. Es la pregunta por cómo disfrutar de la danza desde "donde estoy", desde el "cómo soy". Compartir la experiencia del contacto con el otro cuerpo: reconocer su peso, su temperatura, sus formas de movimiento, hasta su músculo y su hueso. Entender cómo es el cuerpo del otro y ponerse en relación con éste.

Paulina identifica como técnica de la Danza Integrada la improvisación, como una real posibilidad del encuentro con lo diverso: "Esa es la manera en la que de verdad nos podemos encontrar con esa diversidad de capacidades, de habilidades, de aproximación a la danza, y en esa medida yo podría creer que hay una técnica, la técnica de la danza improvisación, si uno entiende digamos como un sistema organizado, como unas pautas, como unos principios que son los que definen, pero habría que mirar, porque no es una técnica entendida como el deber hacer, sino como la disposición para hacer, digamos, la técnica, la improvisación lo que hace es disponer".

El trabajo con grupos integrados implica una confrontación permanente que enriquece las formas pedagógicas y la capacidad de lectura de aquello que ocurre en un espacio de aprendizaje, pues no existen fórmulas de enseñanza. Es en el momento de la



experiencia misma, en el que el cuerpo se dispone al movimiento, entonces la enseñanza radica en la posibilidad de lectura de aquello que podría funcionar o no, de lo apropiado a cada momento. De lo que Paulina habla es de una pedagogía de la escucha y no de las reglas, una pedagogía de las preguntas y no una pedagogía de las respuestas dadas..

Por último, para Paulina, desde esta relación que establece entre la metodología de la Danza Integrada y la Biodanza, resulta vital resaltar la importancia del reconocimiento de un principio biológico desde el cual el sujeto se reconoce en relación y reconoce la sabiduría de la naturaleza. Así por ejemplo, tal como una planta tiene su propio tiempo de crecimiento, y crea su propio trayecto para alcanzar su altura y forma, el individuo que danza también tiene su propio tiempo y crea sus propios trayectos de aprendizaje. El principio de enseñanza entonces es el respeto de lo diverso, de los ritmos de vida de cada uno, de aquello "que necesito saber para poder bailar contigo".





~cartilla de~
**herramientas
pedagógicas**
para la
danza

~cartilla de~
**herramientas
pedagógicas**
para la
danza



ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.

BOGOTÁ
HU**MANA**