



UNIVERSIDAD ACADEMIA HUMANISMO CRISTIANO
ESCUELA DE DANZA

**PROPUESTA METODOLÓGICA PARA EL PROCESO DE ENSEÑANZA
Y APRENDIZAJE DE DANZAS PERTENECIENTES AL PATRIMONIO
CULTURAL CHILENO**

Alumna: Lizama Sotomayor, Leticia Isabel
Profesor Guía: Bunster Briceño, Manuel César Patricio

Tesis Para Optar Al Título De Profesora De Danza

Santiago – 2005

AGRADECIMIENTOS

Deseo expresar mis infinitos agradecimientos a la Maestra Margot Loyola que con su sapiencia, arraigada en los saberes populares, me ha hecho ver con profundidad de espíritu y de amor los valores que encierra nuestra cultura tradicional. Al Profesor Osvaldo Cádiz Valenzuela quien me ha entregado sus conocimientos de las danzas tradicionales depositando su confianza en mí. A Patricia Chavarría que con su sensibilidad, respeto y generosidad ha leído este trabajo compartiendo sus saberes conmigo. A Lucy Casanova, con quien he compartido trabajo y estudio con relación a la cultura tradicional, y de quien siempre he recibido fuerzas para continuar en este camino de búsqueda. A mis maestros y profesores de la Universidad Academia de Humanismo Cristiano, quienes me han entregado los conocimientos de la Técnica Moderna para emprender este trabajo. A la Comunidad Juvenil de la Parroquia Jesús Obrero de La Pintana, a los profesores asistentes a la Escuela Gabriela Pizarro de la Asociación Nacional de Folklore de Chile, y a los integrantes del Grupo de proyección folklórica Palomar quienes con respeto y compromiso participaron de esta propuesta metodológica, la cual sin ellos no habría sido posible. Mis agradecimientos a los cultores, estudiosos e investigadores que mantienen vivos los valores de nuestra cultura tradicional. A mi familia consanguínea quienes han tenido el cariño y la paciencia de aceptarme como bailarina, los que quizás más

de alguna vez habrán sentido abandono ya que he dedicado gran parte de mi vida a la danza.

A Sergio Sepúlveda Salinas mi compañero de vida, eterno amante y amigo fiel, razón por la que he podido avanzar en mi vida y en mi profesión, ya que sin su cercanía, su apoyo incondicional y su infinito amor no habría podido emprender este viaje.

Y, en forma especial mis agradecimientos al Maestro Patricio Bunster, mi profesor guía, que con su sabiduría de vida y de la danza ha sido un pilar en la claridad y fortaleza de mis ideas, siempre alentándome a la libertad de pensamiento y, a la credibilidad y confianza en mí.

Infinitas gracias a todos, les envío una danza llena de amor desde mi corazón.

TABLA DE CONTENIDO

Agradecimientos.....	2
Tabla de Contenido.....	4
I. INTRODUCCION.....	8
II. PLANTEAMIENTO PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN.....	17
1. Definición área temática.....	18
2. Justificación del estudio.....	27
3. Pregunta de Investigación.....	29
4. Objetivos.....	29
III. MARCO TEÓRICO.....	31
1. Diferencias entre un bailarín que baila por tradición y un bailarín intérprete de la danza tradicional	32
1.1 Aspectos a considerar de las danzas que pertenecen a la tradición.....	32
1.2 Bailarín por tradición.....	34
1.3 Bailarín intérprete de la danza tradicional.....	35
1.4 Diferencias.....	36
2. Factores que inciden en el proceso de enseñanza y aprendizaje de la danza tradicional en general	37
2.1 El Cuerpo, espacio expresivo.....	37

2.2	Nuestro cuerpo es histórico y simbólico.....	39
2.3	Nuestro cuerpo, órgano de lo posible.....	41
2.4	Transformación de realidades a través de la danza.....	43
2.5	La clase de danza como un laboratorio.....	43
3.	Aportes de la Danza Moderna para el análisis del movimiento (en su mecánica, en su forma y en su cualidad) en el proceso de enseñanza y aprendizaje de algunas danzas tradicionales.....	45
3.1	El cuerpo en el espacio.....	46
3.1.1	Postura.....	46
3.1.2	Diseño Corporal.....	47
3.1.3	Trayectorias.....	48
3.1.4	Planos.....	49
3.1.5	Direcciones.....	50
3.1.6	Dimensiones del movimiento.....	51
3.1.7	Niveles.....	53
3.1.8	Locomoción.....	54
3.1.9	Gesto.....	56
3.1.10	Foco.....	57
3.2	Tiempo y movimiento.....	57
3.2.1	Ritmo.....	58
3.2.2	Velocidad.....	58
3.2.3	Flujo.....	59
3.3	Energía del Cuerpo en movimiento.....	61

3.3.1	Tensión y relajación.....	61
3.3.2	Relación con las fuerza de gravedad.....	62
3.4	Cualidades básicas del movimiento.....	63
4	Principios a considerar de disciplinas de autoconocimiento corporal para el proceso de enseñanza y aprendizaje.....	65
4.1	Eutonía.....	65
4.2	Experiencias desde la Eutonía.....	66
IV.	MARCO METODOLÓGICO.....	69
1.	Enfoque metodológico.....	70
2.	Características de la muestra.....	72
3.	Descripción y justificación de los instrumentos de recolección de información.....	78
4.	Diseño de instrumentos.....	82
V.	APLICACIÓN DE LA METODOLOGÍA A DESPLEGAR.....	85
1.	Ejes a considerar para la metodología en el proceso de enseñanza y aprendizaje de las danzas pertenecientes al patrimonio cultural chileno.....	86
2.	Líneas generales de la metodología a desplegar.....	87
2.1	Sensibilización.....	87
2.1.1	Darse Cuenta.....	87
2.1.2	Percepción del centro liviano.....	91

2.1.3	Ejercicios para flexibilizar la articulación de los hombros.....	93
2.1.4	Percepción centro de peso.....	98
2.2	Técnica en Movimiento.....	100
2.2.1	Postura.....	100
2.2.2	Técnica de Torso.....	105
2.2.3	Extremidades.....	110
2.2.4	Locomoción.....	117
3.	Estructura de una clase.....	121
VI.	CONCLUSIONES.....	129
1.	Resultados obtenidos.....	130
1.1	Lista de Cotejo.....	130
1.2	Entrevista focalizada.....	133
1.3	Entrevista grupal.....	141
2.	Conclusión general.....	142
	BIBLIOGRAFÍA.....	147

INTRODUCCIÓN

La motivación de este trabajo surge a partir de un proceso personal, vivido en la experiencia de haberme profesionalizado en la interpretación de algunas danzas que pertenecen al patrimonio cultural chileno, en donde descubrí elementos vitales que me han ayudado para un reencuentro conmigo misma, y pretende desde ahí confrontar ideas y preguntas para elaborar un trabajo de investigación.

Este proceso personal me ha llevado a una continua reflexión acerca de cómo aprendemos las danzas, de cuáles han sido los aciertos y desaciertos que he vivido como “ser bailarina”, y de qué manera podría desarrollar una propuesta metodológica para el proceso de enseñanza y aprendizaje de algunas de ellas.

Mis primeros pasos en el conocimiento de danzas que pertenecen al patrimonio cultural de nuestro país fue en el año 1984, cuando ingresé a la Academia del Ballet Folklórico Nacional BAFONA, encontrando allí dos maestros, el Sr. Osvaldo Cádiz V. y el Sr. Onofre Alvarado M., quienes me entregaron más allá de las manifestaciones coreográficas de las danzas, conocimientos con relación al entorno social, cultural y natural en los que estaban insertas aquellas manifestaciones. Pudiendo yo establecer un aprendizaje sensible de nuestra cultura a través de ellas. *“Todo conocimiento para que sea genuino debe basarse en la experiencia sensible”*.¹

¹ MOLINA DÍAZ, Claudio. Escuelas Filosóficas. En: Investigación Educativa Básica en el Aula, MINEDUC, CPEIP, 1992, p. 13-22.

Pero esta búsqueda desde la sensibilidad no fue suficiente para lograr “dar en el gusto” a los que en ese entonces dirigían al grupo, lo que me llevó a un fracaso (momentáneo) en la que pensaba era mi profesión, y lo más triste de todo me llevó a continuas reprobaciones de mi quehacer en la danza, creyendo no servir para lo que había luchado tanto. Lucha emprendida debido a la desaprobación, que hacía mi padre, frente a mi decisión de querer dedicarme a una actividad artística.

Pero el camino estaba dado, y el contacto con esos conocimientos me aferró a la idea de emprender una búsqueda en la que se develara el por qué tenía deficiencias de postura, lo que hacía que mi desempeño como bailarina se viera entorpecido.

Esta búsqueda me llevó a observar con justeza mi propio entorno, entorno que me había llevado a vivir con temores, con angustia y sufriendo la precariedad económica en la que se hallaba mi familia. Esto redundaba en mi postura, con el pecho más bien hundido y los hombros con demasiada tensión, como si yo cargara las penas, que vivíamos al interior de mi familia, sobre mi espalda.

El reencuentro con mi entorno me dio fuerzas para comprender mis dificultades y mis potencialidades, y desde ese conocimiento personal buscar elementos que me sirvieran y ayudaran en mi aprendizaje, en estudios desde la Técnica Académica, Técnica Moderna, Actuación Teatral y Terapia Corporal, con el fin de consolidar un proceso coherente conmigo misma. Esto dio paso a un aprendizaje más bien autodidacta, en el que yo buscaba aquellas herramientas que me permitieran

avances en mi desempeño profesional como bailarina interprete de danzas tradicionales.

Esta manera de enfrentar mi aprendizaje, me ha hecho tener una visión crítica de los procesos que he vivido tanto corporal, mental como espiritualmente.

A muchas interrogantes he ido buscando respuestas, tanto desde mí, como desde la experiencia de otros seres humanos con los que he compartido la vivencia de la danza. En ellos fui observando las mismas experiencias vividas por mí, en cuanto a falta de afecto y a la autocrítica negativa, dada por la incomprensión de sí mismo negándose como actor principal del propio proceso. Pero, ¿por qué se da esta situación en un proceso donde el estudio fundamental es el conocimiento de la cultura?, es decir, donde el ser humano está inserto en un sistema del cual él es hacedor, y en donde *“Este sistema le brinda un modo de interpretar el mundo, una manera de registrar “los encuentros activos con el mundo circundante, registro que tiene una relación con el pasado, pero que también se puede extrapolar al futuro” (L’éducation, entrée dans la culture, París, Retz, 1996, p.54). Este marco interpretativo esta construido por la individualidad humana, aquello que los psicólogos llaman un Self, dotado de una historia y de un futuro. Toda persona necesita construirse una visión del mundo donde pueda hallar un lugar que le pertenezca. El hombre no se concibe sin raíces, sin proyectos”*.²

² CRAHAY, Marcel. Educación, Cultura y Sociedad. En: Psicología de la Educación, Editorial Andrés Bello, 2002, p. 316- 363.

Desde esta reflexión, he ido observando cuales serían las variables dadas por las técnicas, aplicadas en mí, que conducirían a un proceso de aprendizaje pertinente y valioso, capaz de permitir un desarrollo pleno.

En todos estos aprendizajes he gozado el privilegio de tener profesores-maestros que me han brindado conocimientos que hasta el día de hoy me son importantes y que permanecen vivos en mí, conocimientos que se van potenciando e incrementando a medida que voy madurando en la vida. Los que me han dado un espacio vital para poder ir construyendo un camino basado en la perseverancia, en la tenacidad y en el amor.

Considero que todo proceso humano debiera estar regido por la fuerza del amor, sentimiento que nos enaltece como seres libres y perfectibles, sobre todo en la manifestación de la danza cuyo instrumento es el cuerpo, espacio físico del espíritu.

No es que opte por la idea de que la danza es manifestación pura de felicidad, sino que creo es la forma de reconocernos culturalmente, reencontrándonos con lo que hemos sido, somos y seremos. Idea que tiene como base la observación de si mismo para desde ahí tener la capacidad de observar, a través de manifestaciones dancísticas pertenecientes a la tradición, elementos de unidad y diversidad que nos darán un conocimiento más pleno de nosotros.

Los procesos de enseñanza y aprendizaje de las danzas pertenecientes al patrimonio cultural, han sido desde la tradición, la que nos habla de una herencia coreográfica que se da de manera natural en una comunidad, y desde la academia, que implica la enseñanza desde un maestro o profesor especializado en danza.

Los primeros estudios académicos, sobre las danzas de Chile, fueron realizados por los llamados *Precursores*, los que han sido realizados a partir del siglo XVIII hasta fines del siglo XIX. Ellos fueron los primeros en preocuparse por el folklore musical chileno, los precursores más importantes han sido Frezier, Poeppig y don José Zapiola quien fue el primer músico chileno interesado en el folklore; también se cuentan entre ellos escritores costumbristas como Alberto Blest Gana, Pedro Ruíz Aldea, Daniel Barros Grez y otros.

Luego son los *Iniciadores*, de los estudios folklóricos musicales, los que comienzan a desarrollar esta disciplina como tal, creando y desarrollando la Sociedad de Folklore Chileno fundada por don Rodolfo Lenz en el año 1909, primera en América Latina. A esta Sociedad pertenecen don Clemente Barahona Vega, don Ricardo E. Latcham, don Eliodoro Flores, y otros.

En 1943 se crea, bajo el auspicio de la Facultad de Bellas Artes de la Universidad de Chile, el Instituto de Investigaciones Folklóricas a cargo de la comisión integrada por Eugenio Pereira Salas, Jorge Urrutia, Alfonso Letelier, Carlos Lavín, Carlos Isamitt, Vicente Salas y la Sra. Filomena Salas, el que a partir del

año 1947 bajo decreto universitario pasa a ser el Instituto de Investigaciones Musicales, el que existe hasta nuestros días³.

Paralelo a estas acciones, hay personas que se dedicaron a la recolección y divulgación de la música folklórica, como es el caso especial de Australia Acuña, Emilia Garnham y Camila Bari, quienes despertaron el interés por su estudio y quienes dieron rumbo a la proyección pedagógica, que hasta nuestros días han orientado el trabajo en cuanto a recopilación e interpretación.

A partir del año 1942, en las Escuelas de Temporada de la Facultad de Artes Musicales de la Universidad de Chile, se inician clases de danzas chilenas en diferentes partes de nuestro país. Australia Acuña inicia su primer curso en el año 1942. Emilia Garnham lo hace en 1948, Margot Loyola en 1949, Camila Bari en 1950, Raquel Barros en 1952 y Gabriela Pizarro en 1954, maestras que entregaron conocimientos de manifestaciones coreográficas y musicales que pertenecen a la tradición⁴.

Estas escuelas formaron muchos profesores especialistas en aquellas manifestaciones, los que a su vez han sido formadores de otros tantos.

³ BARROS, Raquel y DANNEMANN, Manuel. Los problemas de la investigación del folklore musical chileno. **Revista Musical Chilena, La Danza en Chile**. Facultad de Artes, Universidad de Chile, número especial. : 105-119. 2002.

⁴ BARROS, Raquel. La danza folklórica chilena. Su investigación y enseñanza. **Revista Musical Chilena, La Danza en Chile**. Facultad de Artes, Universidad de Chile, número especial. : 120-128. 2002.

Esta manera de aprender las danzas que pertenecen a la tradición, desde la academia, ha dado origen a profesores que se han dedicado a la investigación de aquellas, orientando sus trabajos a una búsqueda seria y rigurosa entre contenido y forma, y también a otros que se han quedado solo en la forma lo cual ha influido negativamente en los procesos de aprendizaje.

Las danzas pertenecientes a la tradición nos hablan de sentido de vida, de contexto social y cultural que imprimen en cada gesto un significado, por tanto, no pueden observarse solo desde la forma.

Los procesos de enseñanza que respetan y revelan los aspectos sociales, culturales y naturales dan cuenta de la danza en su contexto, lo que me parece vital, y que ha sido mi experiencia como aprendiz, pero mi observación va más allá de lo que concierne a la danza propiamente tal, y es lo que concierne también al sujeto que la va a interpretar (aprendiz), el que va a revivirla.

Considerar al sujeto que va a interpretar la danza, el que no la ha aprendido a través de la tradición, es fundamental en el proceso de enseñanza y aprendizaje, porque ese sujeto esta inmerso en un contexto social, cultural y natural que no es necesariamente el que pertenece a la danza a estudiar, sino es indudablemente el que le pertenece a él. Por tanto, construir un aprendizaje significativo es permitir que los conocimientos de sí mismo sean un pilar fundamental para la interpretación de danzas que pertenecen al patrimonio cultural.

Importante fue para mi proceso, en el estudio de las danzas, la observación cariñosa que hice de mi padre y de mi madre comprendiéndolos en su contexto de vida, para luego desde ahí entender mi propia forma de vivir, de vivir en mi cuerpo, que sin lugar a dudas era en gran parte el reflejo de sus cuerpos, los que daban significados a mi ser, significados que al observarlos no me provocan rechazo, sino aceptación, considerando respetuosamente la transformación de aquellos aspectos que no me son gratos.

Sin dejar de estudiar ni de investigar, desde varias disciplinas, regresé al Ballet Folklórico Nacional en el año 1987, logrando demostrarme a mi misma, que este reencuentro con mis significados y significantes fue vital, otorgándome una base sólida como profesional, llegando a ser primera bailarina y solista de la compañía, logro que en ningún caso fue fácil, pero si muy enriquecedor. Me retiré de la Compañía el año 1998 para emprender un estudio sistemático, desde la Técnica Moderna, que me ofreciera un conocimiento más acabado, para organizar una propuesta metodológica, por tanto, ya con un camino recorrido como bailarina ingresé a estudiar Pedagogía en Danza a la Universidad Academia de Humanismo Cristiano, con el objetivo de hacer un trabajo de investigación que pueda significar un aporte a personas que se dediquen al estudio de las danzas que pertenecen a la tradición.

Esta investigación es de tipo exploratorio en la que me propongo alcanzar una visión general, aproximada, de una propuesta metodológica para el proceso de enseñanza y aprendizaje de danzas pertenecientes al patrimonio cultural chileno,

que promueva un aprendizaje significativo en el auto conocimiento corporal, mental y espiritual, beneficiando la comprensión y observación de si mismo sin caer en el academicismo ni en la falta de verdadero conocimiento.

Para alcanzar esta visión:

- Abordaré qué se entiende por danzas que pertenecen al patrimonio cultural chileno.
- Definiré el planteamiento del problema de investigación.
- Estableceré cuáles son las diferencias entre un bailarín que baila por tradición y un bailarín intérprete de la danza tradicional.
- Observaré qué factores inciden en el proceso de enseñanza y aprendizaje de la danza tradicional en general.
- Estudiaré los aportes desde la Danza Moderna para el análisis del movimiento (en su mecánica, en su forma y en su cualidad) de algunas danzas tradicionales y, los principios a considerar de disciplinas de auto conocimiento corporal para el proceso de enseñanza y aprendizaje.
- Realizaré una aplicación práctica, de los contenidos estudiados desde la Técnica Moderna y de alguna disciplina de auto conocimiento corporal, a tres grupos elegidos y, a partir de instrumentos de observación y entrevistas realizadas a los grupos muestra, poder establecer cuáles serían los aportes de este trabajo.

PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1. Definición área temática

¿Qué es Danza?

“Danza: Serie de movimientos cadenciosos del cuerpo, al son de la voz o de instrumentos musicales.”⁵

“La danza es la más humana de las artes, pues en ella se unen el espíritu y el cuerpo al servicio de la belleza. Es en primer término un arte vivo: el juego infinitamente variado de líneas, de formas y fuerzas, de direcciones y velocidades, concurre a la realización de perfectos equilibrios estructurales que obedecen, tanto a las leyes de la biología como a las ordenaciones de la estética. La danza puede ser el desencadenamiento de las fuerzas, el florecimiento de la alegría, la embriaguez del vuelo; pero, al mismo tiempo, puede describir penas y dolores, mediante las atormentadas inflexiones de un cuerpo que expresa.”⁶

“La danza es un arte del movimiento. El movimiento es una evidencia del ser, del ser contingente, inserto en las categorías espacio-temporales. Es su despliegue, su consolidación y su epifanía.”⁷

⁵ DANZA. En: GARCÍA-PELAYO Y GROSS, Ramón. Pequeño Larousse Ilustrado, Diccionario de la Lengua Española. Argentina: Ediciones Larousse, 1991. p. 316

⁶ BOUGART, Marcelle. Técnica de la Danza. Buenos Aires: Editorial Universitaria, 1966, p. 5.

⁷ SEPULVEDA, Fidel. El Ballet. **Aisthesis, Revista Chilena de Investigaciones Estéticas**. Pontificia Universidad Católica de Chile. 6: 75-80. 1971.

A partir de estas definiciones se puede inferir la siguiente aproximación:

La Danza es un lenguaje expresado mediante gestos, que nace de la necesidad del ser humano de relacionarse colectiva y cotidianamente con el mundo que lo rodea. Es la transformación rítmica de los actos de la vida humana. Transformación que no es más que la búsqueda, desde lo más profundo del ser, para concebir la simbolización de la embriaguez, de la alegría, como una ofrenda, una adoración, etc.

Por tanto las características comunes para considerar un acto como danza serían:

- Se trata de cuerpos humanos en movimientos y no de objetos.

- Se trata esencialmente de movimientos; movimientos que se hacen o que se dejan de hacer.

- El movimiento es el contenido de la danza. Donde el cuerpo encuentra de este modo una dimensión simbólica.

- Esta dimensión simbólica no es una aptitud natural ni espontánea del ser humano, sino que es una elaboración, es una actividad creada por los hombres para expresarse y crear vínculos interpersonales.

¿Qué es Patrimonio?

Entenderemos por Patrimonio lo que es heredado de generación en generación, constituyendo un legado de bienes culturales inmateriales y materiales que le son propios a una comunidad.

¿Qué es Cultura?

Para el concepto de cultura son variadas las definiciones que se han hecho, desde diferentes perspectivas teóricas, donde cada investigador lo expresa de modos diferentes, pero que coinciden en el contenido de fondo. A continuación se dará la definición entregada por la profesora Viola Soto Guzmán, Premio Nacional de Educación 1997, como Coordinadora de la Comisión de Cultura Tradicional, en el marco del Seminario para propuestas de OF y CM de las Escuelas Artísticas Chilenas, Iquique, año 2004.

Cultura: *Es todo lo que los seres humanos hacen, aprenden y comparten, en la comunidad de pertenencia, con los otros miembros de esa sociedad; las experiencias se transmiten a través de muchas generaciones, lo que constituye “la herencia social”.*

La cultura es dinámica, y debe entenderse contextualizada en el momento histórico en el que se expresa y en el medio ambiente en el que se inserta, como un entramado de eventos y fenómenos de la vida cotidiana que se va transformando.

Para que estos eventos y fenómenos se constituyan en parte del patrimonio, deben manifestarse con permanencia en el tiempo generando un sentido de pertenencia. Lo que dará paso a la Cultura Tradicional, que continuando con la definición que plantea la profesora Sra. Viola Soto;

Cultura Tradicional: *Se entiende como un proceso en el que los elementos culturales materiales e ideacionales del tejido de la vida cotidiana, adquieren especial significado en contacto con el entorno ambiental y cultural de un determinado grupo humano.*

La cultura tradicional se fija en la memoria popular colectiva y se traspa de generación en generación, en forma oral y por comunicación directa, lo que le da un sentido de pertenencia cultural y comunitaria.

Este sentido de pertenencia en el que un grupo humano adopta y adapta rasgos, reconstituyéndolos e incorporándolos en permanencia e interacción, es lo que permite la identidad, no “una identidad”, sino la variedad de ésta, ya que se está en relación a los contextos y cambios que afectan a la sociedad.

Por tanto, los elementos que pertenecen al Patrimonio Cultural Chileno son producto de un complejo tejido de estilos de vida y componentes: históricos, geográficos, étnicos, socio-políticos, económicos, culturales, que se conforman a partir de manifestaciones indígenas precolombinas, europeas (especialmente españolas) y negroides, que han permanecido en el tiempo y que conforman nuestra Cultura Tradicional.

Tensión entre Cultura Tradicional y Folklore

El termino Folklore se originó en Inglaterra, en el año 1846, y da cuenta de estudios sobre costumbres populares, reconociendo *“a esos trabajos el haber hecho visible la cuestión de lo popular y fundado los usos habituales, aun en nuestros días, de esa noción. Pero sus tácticas gnoseológicas no estuvieron guiadas por una delimitación precisa del objeto de estudio, ni por métodos especializados, sino por intereses ideológicos y políticos”* a pesar de que en países de América Latina muchos *“textos folclóricos produjeron desde fines del siglo XIX un vasto conocimiento empírico sobre los grupos étnicos y sus expresiones culturales: la religiosidad, los rituales, la medicina, las fiestas y artesanías. En muchos trabajos se ve una compenetración profunda con el mundo indio y mestizo, el esfuerzo por darle un lugar dentro de la cultura nacional. Pero sus dificultades teóricas y epistemológicas, que limitan seriamente el valor de sus informes, persisten en estudios folclóricos actuales. Un primer obstáculo para el conocimiento folclórico procede del recorte del objeto de estudio. Lo Folk es visto, en forma semejante a Europa, como una propiedad de grupos indígenas o campesinos aislados y autosuficientes, cuyas técnicas simples y poca diferenciación social los preservarían de amenazas modernas. Interesan más los bienes culturales –objetos, leyendas, músicas- que los actores que los generan y consumen”*⁸

⁸ GARCÍA CANCLINI, Néstor. La puesta en escena de lo popular. En: Culturas Híbridas, estrategias para entrar y salir de la Modernidad. 1° ed. Actualizada. Argentina: Editorial Paidós, 2001 p. 195-235

Esto da paso a que el término Cultura Tradicional sea más pertinente en los actuales estudios que se realizan, donde la observación está puesta en los sujetos que reciben y traspasan la información de los hechos culturales, y no solo en los objetos como meros resultados de los hechos.

En Chile se está generalizando el término Cultura Tradicional y poco a poco se está abandonando el termino Folklore, pero todavía está muy presente.

A continuación se darán a conocer algunas reflexiones, dadas por estudiosos, acerca de qué entienden por danzas pertenecientes al patrimonio cultural, o comúnmente llamadas danzas tradicionales o folklóricas.

“ La danza tradicional o folklórica es aquella que los pueblos han recibido y seleccionado adaptándola a sus gustos y necesidades, imprimiéndoles un sello propio, reconociéndolas como parte de su pertenencia” (Margot Loyola Palacios, Premio Nacional de Arte 1994, durante clase Magistral en Seminario de Religiosidad Popular en la Pontificia Universidad Católica de Chile, Santiago, 1987)

“Identidad y movimiento, diálogo necesario y urgente que se debe concretar en la búsqueda de lenguajes propios con lo propio y ajeno, en la investigación de nuevos espacios móviles por donde dance el hombre en una relación de energía sonora también con la otredad, para que dance lo contemporáneo permitiendo ser el y los espejos de la propia cultura, que al mirar y ver se pueda descubrir en

su interior los miles de años de cultura que caminan por sus células en una memoria cognitiva que permite moverse, bailar, danzar, comunicar y reconocerse con identidad: en una memoria emotiva que nos comunique de la alegría y el dolor, la pasión y la angustia y en una memoria colectiva”⁹

“En nuestro país como en los demás de nuestra América, el folclor ha servido como medio de información, que mantiene y transmite la vida cotidiana de sus oficios y quehaceres en tiempos de vigilia y de ocio”¹⁰

Gladys Albarracín de Méndez, nacida en Tarapacá bailarina por tradición y estudiosa del Cachimbo, a la pregunta que le realizara Margot Loyola, de cuál sería su sentir frente a la danza, responde: *“Cuando yo bailo me inspiro, me emociono, siento con el corazón. El Cachimbo en el espectáculo no tiene gracia, hay que sentirlo... yo aprendí mirando a las señoras antiguas”¹¹*

Por tanto, la danza tradicional o folklórica está siempre motivada por la urgente necesidad del ser humano de expresarse a través de movimientos y gestos corporales nacidos desde sus ideas, pensamientos, sentimientos y emociones. Movimientos que se transforman a partir de motivaciones, que conducen a quien danza, a establecer una relación entre su mundo interno y el externo, y que lo

⁹ CHÁVEZ, Hiranio. Identidad y Movimiento. **Revista Impulsos**, Area de Danza, División de Cultura, MINEDUC, Chile, 1 (2): noviembre-diciembre, 2001

¹⁰ MEJIA, J. La Danza Colombiana. En: Londoño, Alberto. Danzas Colombianas. 3° ed. Colombia: Editorial Universidad de Antioquía, 1989, p 13-16.

¹¹ LOYOLA, Margot. Testimonios orales y sus informantes. En: El Cachimbo, Danza Tarapaqueña de pueblos y quebradas. Valparaíso: Ediciones Universitarias de Valparaíso de la Universidad Católica de Valparaíso, 1994, p 33- 69.

conlleven a un ir y venir de acciones que se entrecruzan, se superponen y se potencian.

El bailarín-intérprete, que no ha aprendido la danza a través de la tradición, debe evocar aquellos sentimientos y emociones que nutren, dan sentido y animan a la danza (donde todo gesto tiene un significado), viviendo un proceso de aprendizaje, desde la academia, a través de un maestro de danza que la estudió (fuente viva), y a través de conocimientos teóricos (fuente seca) que dan cuenta de su procedencia, área de expansión, funcionalidad, ocasionalidad y vigencia. Ambas formas se complementan para ir dando sentido a las acciones que se involucran en el desarrollo de la danza, que se da en un contexto cultural y social.

Pero ¿Por qué enseñar formalmente un hecho perteneciente al patrimonio intangible de la cultura, que se aprende de manera informal?

Porque es *“Movimiento corporal humano generado en la emoción, derivado de un modelo perteneciente a una matriz cultural”*¹², lo cual nos posibilita el desentrañar un conocimiento sensible de nuestra historia.

La danza tradicional nacida desde el sentir del hombre hacia la liberación de su espíritu en relación a la naturaleza, a lo social, y a lo espiritual, es sin duda alguna, nacida desde la verdad. Sus movimientos, gestos y desplazamientos están siempre ligados a la necesidad de expresar en ese momento ese sentimiento, ese

¹² GREBE V., María Ester. Antropología de la Danza, Santiago, Inédito 1982, Confederación Nacional de Conjuntos durante el XI Festival de Folklore de San Bernardo, Chile.

pensamiento, esa idea que se concreta a través del cuerpo. Es un reflejo de la vida.

Para encontrar, en esa experiencia corporal la propia vivencia que impulsará nuevas posibilidades de movimientos y gestos corporales basados en las propias ideas, pensamientos, sentimientos y emociones, es decir, potenciar el proceso en el sujeto que va a interpretar la danza, en aquella persona que le va a dar vida, es fundamental tener herramientas dadas por estudios sistemáticos realizados en algunas técnicas, que otorguen claridad en la observación, análisis y reflexión de las danzas a estudiar.

La técnica de la Danza Moderna ha tenido dos grandes fuentes, una desde Europa Central y otra desde Estados Unidos de Norteamérica, en las que se promovió una búsqueda de la libertad de expresión del cuerpo, dirigiendo las investigaciones hacia las leyes naturales del movimiento.

Uno de sus más importantes investigadores en Europa fue Rudolf von Laban (1889-1958) quien analizó y realizó una descripción sistemática de la fluctuación cambiante del movimiento humano, clasificando la gama posible de energías entre las condiciones de máxima tensión a total relajación, considerando las leyes de gravedad, llamándole Eukinéctica, y Coreúctica al análisis del movimiento (estable, inestable y lábil) en su dimensión y trayectoria espacial, creando las escalas de movimiento armónico, que permiten con mayor precisión la observación y ejecución del movimiento.

Este sistema de descripción del movimiento, que combina aspectos cuantitativos y cualitativos, proporciona elementos fundamentales para el estudio, análisis, comprensión y valoración de la danza tradicional, en su contexto de diversidad y de manifestación viva del sentir de los seres humanos.

Por tanto, una propuesta metodológica para el proceso de aprendizaje de la danza tradicional debiera establecer un vínculo con estos elementos, que potencie la sensibilidad y el goce en el movimiento, dando la posibilidad de centrar el aprendizaje en el sujeto y no solo en el objeto que es la danza.

La utilidad metodológica que se puede lograr, a partir de una mayor comprensión corporal, da la posibilidad de mejorar la calidad interpretativa a través del conocimiento.

2. Justificación del Estudio

El proceso de enseñanza y aprendizaje de la danza tradicional siempre me ha presentado desafíos, en cuanto a por qué enseñarla, cómo traspasar ese conocimiento de experiencia histórico, y cual o cuáles serían los elementos adecuados para un proceso coherente. Lo que me hace buscar nuevas estrategias conducentes a encontrar maneras de informar al cuerpo de aquellas formas que contengan ideas, pensamientos, sentimientos y emociones.

Esta búsqueda será enfocada hacia el ser que interpretará la danza, es decir, al bailarín que la vivirá física, mental y espiritualmente, encontrando en su experiencia las relaciones existentes entre contenido y forma.

“El gesto es el agente directo del corazón. Es la manifestación propia del sentimiento, es el revelador del pensamiento, es el comentarista de la palabra: Es la expresión elíptica del lenguaje hablado, en una palabra, el gesto es el espíritu, del cual la palabra no es más que la letra. El arte consiste, pues, en la elección de los medios adecuados para manifestar con el cuerpo las emanaciones de la vida, del espíritu y del alma (Francois Delsarte)”¹³

Elaborar una metodología para la transmisión de la danza tradicional, que pretenda respetar la naturaleza del individuo que la interpreta, debe ser producto de un complejo proceso de conciencia corporal, valores, creencias, imágenes, sentimientos, habilidades, destrezas, actitudes, sensibilización, adaptación, integralidad, autenticidad y creatividad. Y no solo de un aprendizaje de movimientos, pasos, figuras, mensajes y antecedentes históricos.

No se trata de olvidar la teoría y la práctica que hasta hoy se han aplicado en los procesos de aprendizaje, sino de dar una nueva mirada desde la propia experiencia.

¹³ BARIL, Jaques. La Danza Moderna en Europa. En: La Danza Moderna. Barcelona: Ediciones Paidós. 1987. p 364-390.

La educación a través de la danza implica un cambio, que da sentido y significado al movimiento interno y externo.

3. Pregunta de Investigación

¿Es posible elaborar una metodología para el proceso de enseñanza y aprendizaje de danzas pertenecientes al patrimonio cultural chileno, dirigido a personas que se interesen en el conocimiento de aquellas, que promueva un aprendizaje significativo en el auto-conocimiento corporal, mental y espiritual, que beneficie la comprensión y observación de sí mismo sin caer en el academicismo ni la falta de verdadero conocimiento?

4. Objetivos

Objetivo General

- Investigar cuáles serían los aspectos adecuados, desde la Técnica Moderna y de alguna disciplina de autoconocimiento corporal, para el beneficio de la interpretación de danzas que pertenecen al patrimonio cultural chileno, permitiendo el desarrollo personal de todas las potencialidades físicas, mentales y espirituales.

Objetivos específicos

- 1.- Analizar cuáles son las diferencias entre un bailarín que baila por tradición y un bailarín que interpreta una danza tradicional.
- 2.- Evaluar cuáles son los factores que inciden en el proceso de enseñanza y aprendizaje de la danza tradicional en general.
- 3.- Estudiar qué contenidos específicos de la Técnica Moderna son los que ayudarán en el proceso de aprendizaje de algunas danzas tradicionales.
- 4.- Descubrir qué contenidos abordados por algunas disciplinas de auto-conocimiento corporal serán los que beneficien el proceso de aprendizaje.
- 5.- Determinar si a partir de una aproximación distinta hacia la danza tradicional, se promueve una mayor comprensión corporal y a través de esto lograr beneficios en los aspectos afectivo, valorativo, expresivo y relacional.

MARCO TEÓRICO

1. Diferencias entre un bailarín que baila por tradición y un bailarín interprete de la danza tradicional.

Para establecer estas diferencias, primero se definirán los aspectos relevantes que se presentan al estudiar las danzas que pertenecen a la tradición, y luego haremos una aproximación a los conceptos que definirían a un bailarín por tradición y a un intérprete de la danza tradicional.

1.1 Aspectos a considerar de las danzas que pertenecen a la tradición

- Son aquellas danzas que han sido adoptadas y adaptadas por una comunidad en un proceso espontáneo, colectivo y anónimo.
- Han sido transmitidas de una generación a otra en un proceso oral y a través de la imitación kinética.
- Esas generaciones se identifican con aquellas imprimiéndoles su sello personal.
- Tienen características generales y específicas, en lo general mantienen aspectos que son inamovibles y que se reflejan a través del tiempo, y en lo específico se dan las particularidades que se presentan en la danza determinadas por una época y/o lugar.
- Hay danzas nacionales, aquellas que se bailan en todo el territorio nacional, como por ejemplo la Cueca y el Vals.
- Hay danzas regionales, aquellas que se bailan en un territorio determinado por caracteres culturales, sociales y naturales comunes,

como por ejemplo el Huayno o Trote que se baila en la región del Norte Grande de Chile.

- Hay danzas privativas, aquellas que se dan en un lugar específico y responden a una ocasión determinada, como por ejemplo el Cachimbo danza que se baila en los pueblos de la quebrada de Tarapacá, Pica y Matilla.
- Las danzas responden a una ocasión y cumplen una función. Ocasión se refiere a la oportunidad de tiempo, lugar y espacio en el que se da la danza, no solamente a la ubicación geográfica, como por ejemplo Fiesta de Santos Patronos, Carnavales, Fiestas de matrimonio, bautizos, etc. La función es la acción que cumple la danza en la comunidad durante la ocasión determinada, como por ejemplo, religiosa, ceremonial, festiva.
- Tienen vigencia social cuando es posible verlas o practicarlas en fiestas o rituales de hoy en día.
- Tienen relativa vigencia social cuando escasamente es posible verlas o practicarlas.
- No tienen vigencia social cuando ya no se bailan, es decir, cuando el pueblo ya las ha dejado de bailar y pertenecen solo al recuerdo, siendo recuperadas a partir de la memoria colectiva, mediante crónicas de viajeros, novelas y textos escritos por historiadores.
- El área de expansión de las danzas hace referencia a los límites geográficos en donde se dan.

- En la danza tradicional se puede observar forma, estilo y carácter. *“Forma es la organización estructural de una danza. En ella está implicada el número de bailarines que la integran, la relación entre ellos, la manera de unión y la correspondencia en los movimientos. Estilo se refiere principalmente al modo de bailar, a la expresión, a la intención. Gesto, paso, movimiento, líneas corporales, tempo, ritmo, ademán, argumento, inciden en el estilo. Carácter es lo que expresa anímicamente cada bailarín; el espíritu y la fuerza que anima la forma y el estilo. A través del carácter podemos descubrir algunos rasgos de la personalidad, la psicología de quienes ejecutan la danza.”*¹⁴

1.2 Bailarín por tradición

Es aquella persona también llamada cultor, que ha vivenciado la danza de manera espontánea en la ocasión, en el momento y en el espacio o lugar, es decir, en el entorno natural en que se da, y cumpliendo una función que puede ser lúdica, ceremonial o ritual. La danza le ha sido transmitida de generación en generación, aprendiendo sus gestos, desplazamientos y pasos desde la imitación kinética, pero su ejecución la realiza por una necesidad vital, percibiendo el impulso que la lleva a manifestarse a través de símbolos corpóreos que pertenecen al contexto histórico y social de su entorno.

¹⁴ LOYOLA, Margot. Forma Estilo y Carácter en la Danza Tradicional. En: Bailes de Tierra en Chile. 3ª ed. Valparaíso. Ediciones Universitarias de Valparaíso, p 17-18. 1980.

Las coreografías pertenecen al saber popular, y el que baila re-crea infinitas veces las formas, siempre desde la necesidad de expresión que se puede dar en la angustia, en el desenfreno, en la necesidad, en la algarabía o en el éxtasis.

1.3 Bailarín intérprete de la danza tradicional

Es aquella persona que ha aprendido la danza a partir de: estudios de campo de manera personal, de maestros que han investigado las danzas, y/o de fuente seca, que es cuando el aprendiz recurre a investigación bibliográfica. El intérprete baila sin necesidad del entorno natural, es decir, de la ocasión, del momento, ni del espacio o lugar en que se da o se dio la danza, y cumple una función que no pertenece a la necesidad esencial de la danza, sino que es la representación de aquella, generalmente en un escenario.

Puede aprender la danza a través de:

- Un investigador que la ha observado en el medio social y cultural natural, y que luego la enseña sin alterar las características coreográficas.
- Un maestro que le agrega matices personales a la danza, realizando una síntesis de varias danzas que cuentan con leves variaciones, y que él las articula para la enseñanza.
- Un creador que ha tomado elementos de la misma y desarrolla los motivos elaborándolos de forma distinta.

1.4 Diferencias

Bailarín por tradición	Bailarín intérprete de la danza
- Baila de manera espontánea	- Baila para representar la danza
- Sus movimientos son el resultado de un aprendizaje empírico	- Sus movimientos son el resultado de un aprendizaje sistemático basado en objetivos
- Baila por una necesidad vital	- Baila por necesidad de representación
- Su carácter está determinado por la ocasión y la función	- Su carácter está determinado por la danza a representar.
- El legado de la danza ha sido de filiación, desde la comunidad, de generación en generación.	- El legado de la danza ha sido a través de un maestro bajo principios pedagógicos y/o estéticos
- Aprendizaje de danzas vigentes socialmente.	- Aprendizaje de danzas vigentes, con escasa vigencia y sin vigencia social.
- Su entorno es natural	- Su entorno es artificial (escenario)

2. Factores que inciden en el proceso de enseñanza y aprendizaje de la danza tradicional en general

2.1 El cuerpo, espacio expresivo

“El cuerpo es eminentemente un espacio expresivo. Pero no es un espacio expresivo entre otros espacios; es el origen de todos los otros, es lo que proyecta al exterior las significaciones dándoles un lugar, lo cual hace que éstas cobren existencia como cosas que tenemos al alcance de nuestras manos y ante nuestros ojos. En este sentido, nuestro cuerpo es lo que forma y hace vivir un mundo, es “nuestro medio general de tener un mundo” (Merleau- Ponty)”¹⁵

Para poder vivir un mundo necesariamente se debe tener conciencia de sí mismo, ya que así se puede tener conciencia del mundo, y en la dialéctica entre conciencia de sí y del mundo es donde se da la comunicación *“El monólogo, en cuanto a aislamiento, es la negación del hombre”*.¹⁶

En la danza que es comunicación a través del cuerpo, donde el gesto es la palabra, se otorga un espacio vital de re-encuentros desde lo propio con lo otro, rehaciendo una y otra vez nuestro propio mundo.

¹⁵ BERNARD, Michel. El enfoque fenomenológico del cuerpo: Mi cuerpo como estar-en-el mundo. En: El Cuerpo. España: Ediciones Paidós. 1985, p. 61-76.

¹⁶ FIORI, Ernani María. Aprender a decir su palabra, el método de alfabetización del Profesor Paulo Freire. En: Freire, Paulo. Pedagogía del Oprimido, traducción Jorge Mellado. Argentina: Siglo XXI Editores Argentina, 2002, p. 3-20.

Despersonalizar el movimiento expresivo es, sin duda, perder la capacidad de reconocernos a nosotros mismos y desde ahí a los otros.

En esta dinámica, “*donde el cuerpo no es un lugar separado, un objeto técnico, sino un horizonte, una proyección, un estar-en-el-mundo, el lugar físico de la conciencia*”¹⁷, podemos comprender la historia a través de la expresión corporal.

Las danzas que pertenecen a la tradición, como expresión corporal de la historia, nos llevan a tomar conciencia, y esa conciencia no se logrará repitiendo movimientos vacíos, la danza como mero objeto, sino comprendiéndola como un comportamiento humano, desde el sujeto, como un todo de identidades que nos pertenece.

Esta mirada desde el propio ser, puede brindar el re-descubrimiento y re-encanto con los elementos esenciales y sencillos de movimientos, los cuales están recargados de significados que expresan sentimientos.

¹⁷ VOLLI, Ugo. Técnicas del cuerpo. En: Islas, Hilda. De la historia al cuerpo y del cuerpo a la danza. México: Consejo Nacional para la Cultura y las Artes, Centro Nacional de las Artes, 2001, p. 76-102

2.2 Nuestro cuerpo es histórico y simbólico

A través del cuerpo hemos definido el mundo y aquel ha sido subordinado a las diferentes épocas, disciplinas e ideologías.

El cuerpo encuentra de este modo una dimensión simbólica, donde cuerpo y mente no son materia, sino movimiento social e íntimo, donde la danza es una actividad creada por los hombres para expresarse y establecer vínculos entre las personas, con la naturaleza y/o con lo mágico-religioso.

Pero, cuando esta acción es usada por un orden social patriarcal que somete al cuerpo a condiciones sociales dictatoriales, volviéndolo mecánicamente obediente, impotente, con miedo, y enajenado respecto de la vida, hace que los individuos pierdan confianza en sí mismos.

La ignorancia y una educación basada en la represión no permiten que la evolución natural de los cuerpos sociales e íntimos logren un desarrollo coherente con los tiempos.

La tradición es el traspaso de información que nos puede ayudar a comprender las distintas situaciones experimentadas corporalmente, que no es otra cosa que la propia historia de vida. Por tanto, el reconocernos como cuerpos sociales e históricos nos permite salir de la ignorancia y establecer vínculos a través del desarrollo permanente.

El cuerpo social como un todo de cuerpos que se van mimetizando, recargado de historias que han ido quedando plasmadas en las danzas que pertenecen a la tradición, las que nos hablan de logros, frustraciones, alegrías, tristezas, etc., es decir, de hechos sociales de los que han sido impregnadas, es la manera más vital de re-conocerse como parte de un todo que nos pertenece.

El estudio de las danzas tradicionales nos permite observar a través de los movimientos corporales: en gestos, desplazamientos y ademanes, todo lo que humanamente podría haber sucedido en esa experiencia, posibilitando una acción sincera en la transformación de aquellos hechos, que permita el re-encanto con aquellas danzas vigentes o no vigentes, acunándolas en la vivencia propia y verdadera.

Rememorarlas no es quedarse en un pasado estático, sino es traerlas con todas sus condiciones a un hoy, sintiendo que los actos de la vida se asemejan y con los cuales siempre hay mucho en común.

En la danza tradicional se da el recuerdo presencial de cuerpos históricos y simbólicos que conmemoran otras formas de ver la vida, de pensarla, de vivirla, de experienciarla, por tanto, debiera ser un recuerdopreciado para los que se dedican a la danza tanto en forma profesional como aficionada.

2.3 Nuestro cuerpo, órgano de lo posible

“En el sujeto normal, el cuerpo no solo puede ser movilizadado por las situaciones reales que lo atraen, sino que puede además apartarse del mundo, prestarse a experiencias y situarse en lo virtual. El cuerpo está, pues, “abierto” a lo nuevo, a lo posible, es decir, al espacio y al tiempo, de suerte que el cuerpo los “habita” antes que estar incluido y encerrado en el tiempo y el espacio. Esta circunstancia se verifica precisamente en el aprendizaje de movimientos nuevos. Aprender un movimiento nuevo supone, en efecto, el poder de dilatar nuestro cuerpo como estar-en-el-mundo o de modificar su modo de existencia agregándole nuevos instrumentos.”¹⁸

El arte como un derecho humano, nos promueve al despliegue de potencialidades que nos harán descubrir nuestro mundo interior. El arte de la danza nos posibilita la vivencia de nuestro ser-cuerpo en el movimiento eterno de la vida, comprendiéndonos como parte del movimiento universal, no somos movimiento si no somos movimiento con los otros, en un ir y venir de significaciones en que todo es posible, momento en el que no puede haber monotonía ni repeticiones indiferentes al sentir.

En el momento del nacimiento no distinguimos el cuerpo propio del mundo exterior, al avanzar el tiempo vamos descubriendo los movimientos de los dedos de las manos y de los pies. A partir del año comenzamos a palpar el cuerpo,

¹⁸ BERNARD, Michel. El enfoque fenomenológico del cuerpo: Mi cuerpo como estar-en-el mundo. En: El Cuerpo. España: Ediciones Paidós, 1985, p. 61-76.

nos llevamos las manos a la boca, al pecho y luego hacemos contacto con los muslos, pero aún no consideramos todas estas partes como un todo. Los estudios plantean que los niños al principio identifican mejor los órganos y las formas corporales en otras personas que en ellos mismos.

El desarrollo psico-motriz, a través de la vida, permite que se complete la noción del propio cuerpo, pero la conciencia que se tenga de sí mismo dependerá de la personalidad y de las actitudes que los adultos le hayan transmitido a los infantes por las condiciones de vida: usanzas, creencias, conocimientos, ideologías, etc. propias de la época y de la cultura a la que se pertenezca.

El cuerpo eminentemente expresivo proyecta las significaciones que dan lugar a la re-creación del mundo.

Por tanto la danza, que es un momento de aprendizaje en el que el cuerpo como un ser total se despliega en su magnificencia logrando el encuentro y el diálogo, debe ser una puerta abierta para todos y no solo para los “elegidos”. El derecho del ser humano se basa en que él elige a la danza como medio de comunicación y de lo posible.

2.4 Transformación de realidades a través de la danza

En la conmemoración que nos permite la danza tradicional, podemos encontrar las verdades que no siempre son develadas por la historia oficial, aquellas que nos presenta un pasado que nos puede hacer reflexionar en el presente y tener esperanzas en el futuro, en cuanto a la conciencia social a la que nos enfrenta desde una mirada íntima y crítica *“pertenecemos al espíritu del tiempo. A fuerza de observar el movimiento de la historia, nos sucede que olvidamos que nosotros mismos formamos parte de él”*¹⁹.

Fortalecer una memoria a través de la danza, es permitir un espacio para: la reivindicación con nuestro ser social y con nuestro ser histórico, la comprensión de nuestras identidades, el rescate de nuestra individualidad, la visualización de nuestra realidad, y la posibilidad de transformarla.

2.5 La clase de danza como un laboratorio

*“Crear, transformar y disolver las formas dibujadas: este es el juego que emprendemos al bailar”*²⁰

¹⁹ BURGIERE, André. La antropología histórica. En: Islas, Hilda. De la historia al cuerpo y del cuerpo a la danza. México: Consejo Nacional para la Cultura y las Artes, Centro Nacional de las Artes, 2001, p. 45-75

²⁰ ULLMANN, Lisa. Algunas pautas para el estudio del movimiento. En: Laban, Rudolf, Danza Educativa Moderna. Buenos Aires: Editorial Paidós, p. 111-132

Para lograr un punto de encuentro entre la danza tradicional y el que la interpreta, es necesario fortalecer el re-conocimiento y el re-encuentro de sí mismo en las formas preestablecidas de la danza, a partir de los saberes y sentires populares.

El juego como un espacio de creación pura, necesita la búsqueda armoniosa de soluciones para resolver problemas, esta búsqueda estará centrada en los sujetos que se dispondrán a la investigación sobre sí mismos, donde el movimiento corporal será entendido como la unidad de: movimientos de ideas, de pensamientos, de sentimientos y de emociones en donde el ser y la danza se contemplarán como indivisibles en su complejidad cultural.

El reconocimiento y valoración de esta forma de existir en la danza, permitirá una visión mucho más cercana a las propias formas de moverse, tanto corporal, mental como espiritualmente.

La investigación constante en sí mismo dará una visión contemporánea a cualquier sistema utilizado, la idea es fortalecer un aprendizaje significativo que promueva un despertar armónico al movimiento expresivo. Que nazca desde el sujeto y no desde el objeto, que sería la danza, para no quedarse en el movimiento mecánico excluyendo la integración de las expresiones personales.

3. Aportes de la Danza Moderna para el análisis del movimiento (en su mecánica, en su forma y en su cualidad) en el proceso de enseñanza y aprendizaje de algunas danzas tradicionales.

En el movimiento cotidiano de los seres humanos se pueden observar tres factores básicos: Espacio, Tiempo y Energía, según análisis de Rudolf von Laban.

Factores básicos que tratan de explicar el movimiento, pero, no para quedar en un análisis solo funcional, sino, permitir ordenar, organizar y coordinar con mayor comprensión la interacción de los elementos de estos factores, que son la resultante de las acciones que realizan los seres humanos en la dialéctica entre el cuerpo propio con su entorno social, cultural y natural.

Estos factores pueden permitir una lectura del movimiento, que explore en el vocabulario gestual desde un ámbito concreto, y así, irse adentrando en el estudio de la danza tradicional donde cada movimiento está recargado de significados, producto de la necesidad, de los impulsos, de los deseos, de los saberes y de la percepción del entorno de los que bailan.

De esta manera el intérprete puede obtener conscientemente elementos para la recreación y la reinención de los movimientos, potenciando indudablemente su interpretación a partir de su propia re-elaboración.

3.1 El cuerpo en el espacio

A través del cuerpo percibimos el espacio. Es desde la estructura corporal que establecemos relación con nuestro entorno, modelando el espacio circundante a partir de la combinación de los siguientes recursos: postura, diseño corporal, trayectorias, planos, direcciones, dimensiones, niveles, locomoción, gestos y foco.

Vigotsky plantea que *la emoción es el resultado en el cuerpo (espacio interno), del valor que el cuerpo le asigna a su relación con el entorno (espacio externo).*

En las danzas tradicionales la valoración que el bailarín otorgue a lo que ocurre en su entorno, determinará el mayor o menor compromiso del espacio interno en sus gestos y movimientos. El entorno es llamado tradicionalmente ocasión, entendida como el momento social y cultural que motiva a la danza.

3.1.1 Postura

Está constituida por la ubicación y relación de las partes del cuerpo, manteniendo equilibrio en posición erguida a través del uso de la energía para dar la suspensión necesaria. Habla de la manera de estar en el mundo.

Las partes del cuerpo en forma global son: cabeza, centro liviano, centro del cuerpo, centro de peso, extremidades inferiores y superiores.

En el bailarín tradicional se puede observar que su postura es el resultado de causas culturales, de tipo constitucional ya sean congénitas o adquiridas, y también de causas psicológicas. Las que aportarán un modo particular, a esa persona, al ejecutar una determinada danza en un momento determinado.

Es importante poder establecer esas relaciones para no estereotipar el movimiento.

Ejemplo:

Ha permanecido en la interpretación de algunas danzas festivas de Chiloé, que la postura en el varón: es con las rodillas semi-flexionadas y con el torso inclinado hacia delante, imagen fijada en el inconsciente que no necesariamente es producto de la realidad o de un todo de realidades que convergen en un momento determinado.

3.1.2 Diseño Corporal

Es la forma que toma el cuerpo en un momento determinado, es el dibujo que se fija en el espacio.

En la danza tradicional esto será motivado por la experiencia que se quiere transmitir a través del baile. Cuando el bailarín de manera inconsciente le dará una particularidad al movimiento, característica que en cierta manera estará determinada por la función que cumple y la ocasión en que se da la danza.

Ejemplo:

En el baile religioso de las Cuyacas, danza de origen pastoril el cual es ejecutado solo por mujeres, cuyo nombre en Aymará significa hermana mayor, predomina el diseño corporal con una postura erguida y suspendida donde los desplazamientos son con paso deslizado sin cambio de nivel, llamado por sus bailarinas “chiquichiqui”. Además portan en sus manos una huaraca, elemento de trabajo que ayuda en la faena de arrear el ganado, constituida por un cordón trenzado de lana que lleva pompones, la que hacen girar de manera circular en gran parte de sus mudanzas (evoluciones coreográficas). Este diseño corporal ha permanecido de generación en generación.

3.1.3 Trayectorias

Referidas a los cambios realizados por el cuerpo o una parte de él, determinadas por los esfuerzos y las adaptaciones, en el espacio.

Esta manera de moverse en el espacio, que va dejando estelas en el aire donde el espacio sería el reflejo, considera las articulaciones involucradas.

La trayectoria en la danza tradicional obedece a un acto impulsivo no a un acto reflexivo, si bien es cierto hay parámetros tradicionales que se han mantenido de generación en generación, estos han sido adoptados y adaptados por los que ejecutan la danza, ya sea por contextura física, edad, condiciones anatómicas y por

la motivación del momento. Por tanto, el intérprete podrá estudiar y analizar, en el proceso de enseñanza y aprendizaje estas trayectorias, internalizándolas para que las haga suyas al momento de ejecutar la danza.

Ejemplo:

Si observamos una danza religiosa en particular, donde las trayectorias están bien definidas, la impronta que le pone cada bailarín en cuanto a sus propias motivaciones le da un sello absolutamente personal.

3.1.4 Planos

La amplitud y dirección de los movimientos se describen en tres planos estables: Sagital, Horizontal y Frontal.

Plano sagital es el que divide al cuerpo en dos mitades, derecha e izquierda. Es el plano donde se realizan los movimientos visibles de perfil.

Plano horizontal es el que divide al cuerpo en parte superior y parte inferior. Es el plano donde se realizan los movimientos visibles desde arriba o desde abajo, también llamado plano mesa.

Plano frontal es el que divide al cuerpo en dos mitades una anterior y otra posterior. Es el plano donde se realizan los movimientos visibles de frente o desde atrás.

Ejemplo:

El movimiento de caderas, ejecutado por las mujeres, en la danza Sau Sau de la Isla Rapa Nui, es visible en los tres planos, ya que describe en el espacio un ocho en el plano horizontal, pero este también es visible en el plano sagital y frontal.

3.1.5 Direcciones

Las direcciones básicas establecidas por la cruz dimensional: arriba, abajo, lado derecho, lado izquierdo, adelante y atrás dan una orientación del cuerpo en el espacio, además la intervención de las dimensiones de los tres planos estables orientan el movimiento en avanzar-retroceder (plano horizontal), abrir-cerrar (plano frontal), y subir –bajar (plano sagital).

De la combinación de las direcciones establecidas por la cruz dimensional, resultan las diagonales: que pueden ser varias, ejemplo: adelante – lado derecho-arriba = dará la diagonal alta derecha adelante; atrás – lado izquierdo – abajo = dará la diagonal baja izquierda atrás.

Estas direcciones que nos orientan en el espacio tanto en los gestos como en los desplazamientos nos dan la posibilidad de descubrir la riqueza que encierran las danzas tradicionales.

Ejemplo:

En la Cacharpaya, danza de despedida en los carnavales de primera y segunda regiones de Chile, todos los bailarines formando una ronda se desplazan de perfil hacia el centro del círculo, orientados en igual dirección, dando la sensación de estar todos unidos formando una comunidad donde todos dependen los unos de los otros sin diferencias, pero cuando se dividen entre hombres y mujeres, formando ellas un círculo al centro y los varones un círculo alrededor de ellas, el desplazamiento es en direcciones opuestas, demostrando la dualidad en la cosmovisión del mundo andino.

En cuanto a las direcciones en gestos de brazos y piernas, generalmente se da a partir de la armonía de todo el cuerpo, motivados por la función que cumple la danza en una ocasión determinada.

3.1.6 Dimensiones del movimiento

La sensación del espacio próximo, la kinósfera, que hace referencia al volumen que rodea al cuerpo y que puede ser explorada sin mover la base de sustentación, es decir, la esfera de movimiento en la que se encuentra el cuerpo, es la que determina la amplitud de él.

La amplitud que se logra a través del movimiento indudablemente estará influenciada por el entorno natural y social en que se da la danza tradicional.

Hay movimientos de mayor o de menor amplitud, que no solamente hablan de grandilocuencia ni de sencillez, sino del estado en que el bailarín se encuentre en el momento determinado en que baila. No está relacionado directamente con la personalidad del individuo, sino que con el momento y el espacio en que se da la manifestación danzaría.

Una persona que no sea grandilocuente quizás al entrar en el estado de la danza, como se dice en la tradición “apersonarse” en la danza, hará que las características de las dimensiones de sus movimientos estén de acuerdo a la función que cumple y al entorno en que se da la danza.

El bailarín tradicional muchas veces hace olvido temporal de su propia amplitud natural de movimiento y adopta la que es necesaria para el momento de bailar. Hay una transformación.

En cuanto al entorno, las danzas muchas veces hacen reflejo de él, la maestra Margot Loyola al describir la danza Cachimbo, danza local de Norte Grande, hace referencia al espacio del desierto que debe estar presente en los movimientos, los que debieran ser amplios desde el foco (mirada), al igual que los desplazamientos y hasta el más mínimo gesto.

3.1.7 Niveles

Se dan por la distribución del cuerpo o una parte de él en el plano sagital, dividiéndose en tres zonas: alta, media y baja.

Nivel alto supone una elevación de todo el cuerpo, considerando acciones de nivel alto hasta los saltos, elevación de los brazos, desplazamientos en media punta, etc.

Nivel medio es el que se mantiene en el caminar normal y con acciones de los miembros inferiores ligeramente flexionados.

Nivel bajo es el más próximo al suelo o con diferentes partes del cuerpo en contacto con él, por ejemplo arrodillado, en cuclillas, sentado, tendido, etc.

En la danza tradicional los niveles estarán dados por la motivación y por la expresividad que se quieran lograr a través de la misma,

Ejemplo:

En la danza de Chinos eminentemente danza masculina, cuya procedencia es de la IV región de Chile, gran parte de sus desplazamientos son pasando desde la posición en cuclillas (nivel bajo), a posición erguida (nivel medio), a través de un pequeño salto (nivel alto), esto con el fin de demostrar un mayor esfuerzo al agradecer a la Virgen por los favores recibidos.

3.1.8 Locomoción

Se refiere a las diferentes maneras que tiene el ser humano de desplazarse en el espacio tales como: caminar, correr, saltar; y sus factores: soporte, que es aquella parte del cuerpo que recibe y transmite el peso corporal al piso; gesto, que se define como los movimientos de aquellas partes del cuerpo que están liberadas de soportar el peso corporal; y flujo que es el rango de continuidad y discontinuidad del movimiento, dan posibilidades prácticamente infinitas para analizar, ampliar y enriquecer el lenguaje del movimiento.

Formaciones o diseño de piso

Es importante destacar que en las danzas tradicionales los desplazamientos determinan formaciones que son las relaciones entre los que intervienen en la danza y están dados por la función que cumplen.

Ejemplo:

En las danzas de tierra, como la cueca, por lo general los desplazamientos son concéntricos donde hombre y mujer comparten un centro común, intercambiándose de lado a modo de complicidad para relacionarse; en las danzas ceremoniales los desplazamientos son generalmente procesionales obedeciendo al ritual católico, donde la relación es con un ser superior; en el vals la pareja gira en torno a un eje común trasladándose en el espacio, atendiendo a que una de las

características principales de esta danza es la imitación de los movimientos estelares, manifestada en la rotación de la tierra en torno al sol.

Soportes

Aquí podemos observar niveles, inclusión o independencia de la pelvis, rechazo y apoyo de las partes del pie, relación temporal entre rechazo y apoyo, y traslado del peso.

Los soportes a parte de transmitir el peso corporal al piso de forma funcional, en la danza tradicional adoptan un significado especial dándole valores a los diferentes zapateos, escobillados, marchas, saltos, etc.

Para el proceso de enseñanza y aprendizaje de la danza tradicional es fundamental el trabajo de sensibilización de los soportes, ya que en todas las danzas se presenta mucho trabajo de ellos, debido a que siempre hay una gran conexión con la tierra y en todo momento existe una funcionalidad a cumplir.

Ejemplo:

En la danza ritual de Machi, de la cultura Mapuche, se presenta generalmente un pequeño salto que tiene su acento hacia la tierra, puede ser salto de dos a dos pies, de uno al otro, con o sin desplazamiento. A través de este salto repetitivo la

Machi va entrando en trance, estableciendo una conexión mágico-religiosa con sus antepasados, por tanto el salto se presenta como el nexo entre los mundos.

3.1.9 Gesto

A partir del estudio de los puntos de iniciativa, la conducción, la trayectoria, dirección y flujo del movimiento, tanto de brazos y piernas, se puede establecer parámetros que ayudarán al conocimiento de los gestos característicos de algunas danzas tradicionales, que reflejan motivos los que muchas veces están basados en acciones cotidianas.

Ejemplo:

La Cardita, danza campesina extinta que se realizaba generalmente después de la faena de esquila, en sus gestos de las extremidades inferiores se refleja el acto de escardar lana con los pies.

En la cueca el gesto del pañuelo que es la esencia íntima de la expresión, la que algunos dicen que es la extensión del brazo prolongando la mano, otros la manifestación del alma y del corazón, es dado en la espontaneidad del momento. Pero para quien no ha aprendido la danza a través de la tradición, las posibilidades de poder analizar y comprender el gesto en el proceso de enseñanza y aprendizaje, le puede orientar en un camino de búsqueda, que le vaya otorgando elementos para que en el momento de ejecutar la danza afloren naturalmente.

3.1.10 Foco

Es la mirada que se conecta con el espacio, puede ir desde el rango central a periférico, pasando por toda la gama entre ambos rangos. Generalmente, en el uso cotidiano cumple la función de converger hacia donde se dirige la acción motora, en el arte de la danza aparte de su uso funcional cumple un rol estético, según lo que se desee expresar y transmitir.

En la danza tradicional el foco es un elemento importante que puede ser observado y estudiado, ya que siempre tendrá un significado, a pesar de que el bailarín tradicional hará un uso del foco de manera inconsciente.

Ejemplo:

En las danzas tradicionales que se dan en un entorno con espacios amplios por general observaremos un foco más ligado hacia lo periférico.

3.2 Tiempo y Movimiento

El tiempo es el factor que promueve el orden y la organización de los movimientos en el espacio.

En la danza la combinación de ritmo, velocidad y flujo le imprimen al movimiento en el espacio, una gama de expresión.

3.2.1. Ritmo (duración y acento)

El ritmo y el movimiento, a través del gesto y la emoción, forman una unidad indisoluble en la manifestación de la danza tradicional, por tanto, los valores en duración y acento (pulso) a través de su notación musical son de vital importancia en el análisis y en la práctica durante el proceso de enseñanza y aprendizaje, y en la interpretación de aquellas manifestaciones.

Ejemplo:

El ritmo más común observado en las danzas del Norte Grande, de nuestro país, es de 4/4 donde se presenta: negra- negra- dos corcheas- negra, que es propio de las zonas selváticas de Perú y Bolivia presentes en danzas rituales antiguas. A mediados del siglo XIX, este ritmo se asienta en las fiestas religiosas del norte de Chile, especialmente en el poblado de la Tirana, lo cual marcó el ritmo característico, llamado salto, con el que se distingue esta fiesta hasta nuestros días.

3.2.2 Velocidad

Determinada por el espacio recorrido en una unidad de tiempo, es la rapidez del movimiento en el espacio.

El bailarín tradicional está regido por su velocidad interior que estará determinada por la disposición, la motivación y la agilidad con que cuenta en ese momento. Por tanto, puede ser que la música se manifieste con una velocidad determinada y que el bailarín vaya en una velocidad que sea distinta.

Ejemplo:

En el Huayno, danza de pareja mixta con realización de figuras entre ellos. La música que lo acompaña va en 2/4, con una velocidad constante, pero los bailarines al realizar las figuras que pueden ser con giros, y con desplazamientos concéntricos entre ellos, lo hacen de acuerdo a su edad, contextura física y agilidad, la velocidad que utilicen al realizar las figuras, está sujeta a sus capacidades y a su inter-relación como pareja.

3.2.3 Flujo

El flujo es el rango de continuidad o discontinuidad del movimiento, el que puede ser prolongado, persistente, ligado, cortado, continuo o intermitente.

El flujo está determinado por varios factores como los grados de libertad de las articulaciones involucradas en el movimiento y la energía utilizada para la ejecución del mismo.

La ejecución de una danza tradicional también nos habla de un tiempo subjetivo el que se basa en la personalidad, edad, contextura física, nivel socio cultural y labores desempeñadas por los que ejecutan la danza, además de la sensación de disponer de mucho o poco tiempo, de los impulsos generados en el movimiento, de la actitud del sujeto y de las motivaciones externas que influyen en él.

Ejemplo:

En el Choique purrúm, danza ornitomorfa de imitación del choique o ñandú americano, perteneciente a la cultura mapuche, se dan movimientos de flujo intermitente debido a los momentos de no movilidad que se presentan en la danza para dar la sensación del estado de alerta del ave.

En la Cacharpaya, danza de despedida que se da en los Carnavales del Norte de Chile, se puede observar que sus movimientos globales son de flujo continuo debido a la necesidad de despedirse en plena armonía con el entorno, ser como agua que fluye hacia la Pachamama (madre tierra). Esta reflexión es motivada porque un elemento importante utilizado en el momento de la danza es la challa (papel picado) que van lanzándose entre los bailarines. La palabra challa viene de challaj, que en aymará quiere decir mojar, por tanto este elemento que pasa a ser parte de la manifestación danzaría simboliza el agua, es decir la purificación.

3.3 Energía del cuerpo en movimiento

Sensibilizar y permitir el auto descubrimiento de la energía, que es la base de todo movimiento humano, el que será un continuo de infinita variedad entre los rangos de leve y fuerte, dados por el uso de la energía corporal en la relación del cuerpo con las fuerzas físicas externas, es un proceso vital para el intérprete, ya que el bailarín tradicional (cultor) está en continua adaptación de su mundo interior con el exterior, a través del movimiento danzado.

Para el estudio y observación de la danza tradicional es fundamental considerar el estado anímico del sujeto que danza, es decir, la fuerza que lo anima a bailar que se caracterizará por los grados de energía que aplicará en sus movimientos.

3.3.1 Tensión y relajación

Son dos estados musculares siempre cambiantes y en interrelación. La experiencia con ambos extremos ayudará a crear conciencia de ellos y a descubrirlos en sí mismos, lo que beneficiará la transformación del propio estado en otro.

Observar los grados de energía, a través de la expresión del que baila por tradición, es fundamental para el estudio del carácter de la danza. Parafraseando a

la Maestra Margot Loyola: *El carácter es la fuerza vital que anima y nutre al bailarín.*

Ejemplo:

En las danzas religiosas se da un estado de energía más ligado a lo fuerte, motivado por la fe, donde el bailarín o bailarina vence el cansancio de su cuerpo por la devoción que experimenta frente a las imágenes de sus Santos Patronos. El carácter de estas danzas es eminentemente religioso.

3.3.2 Relación con la fuerza de gravedad

La gravedad es una fuerza que atrae a los cuerpos hacia el centro de la tierra, y durante toda la vida se está en relación con ella a través del uso de la energía corporal.

La relación entre el peso corporal, la energía y la fuerza de gravedad permite: negar, vencer, luchar, usar y entregarse a la gravedad.

En la danza tradicional, esta relación estará determinada por la función que esta cumpla. Por ejemplo, en los ritos que tienen que ver con la fertilidad los movimientos son con acentos hacia la tierra, es decir usando la fuerza de gravedad; cuando tienen características zoomorfas esta relación dependerá del

animal o ave que se imite, cuando se presentan demostraciones acrobáticas de mayor fuerza.

Ejemplo:

En la Rueda, danza que se da en el Carnaval de Isluga, (primera región de Chile) cuya finalidad es la de que los jóvenes encuentren pareja, su característica principal es de fertilidad. En esta danza se puede observar que los pies de las bailarinas casi no se despegan del suelo marcando un acento hacia abajo, usando la fuerza de gravedad.

En el Chincolito, danza ornitomorfa de competencia, presente en la zona central de Chile, los bailarines vencen la gravedad imitando los saltos del ave.

3.4 Cualidades básicas del movimiento

Rudolf von Laban, posteriormente Kurt Joos (coreógrafo), Sigurd Leeder (bailarín, maestro y coreógrafo) y otros estudiosos, abordaron el estudio de la cualidad del movimiento llegando a establecer las ocho cualidades básicas, que resultan de la interacción de los tres factores elementales: energía, tiempo y modus (espacio referido al cuerpo).

Según el valor de la relación con el entorno se dan las alteraciones en la intensidad (energía), en el pulso (tiempo) y en el mayor o menor compromiso del espacio interno (modus-espacio).

En síntesis no se puede describir completamente la riqueza del movimiento humano, pero, estos factores nos dan la posibilidad de observar sus componentes más vitales, por estar en constante combinación unos con otros en sus frecuencias y secuencias, produciendo la infinita variedad del movimiento de los seres que danzan.

La inter-relación de estos tres factores nos lleva a las ocho cualidades básicas que expresan los valores que se le asignan al movimiento.

Cualidad	Energía	Tiempo	Modus-Espacio
Stoss	Fuerte	Rápido	Central
Schlag	Fuerte	Rápido	Periférico
Druck	Fuerte	Lento	Central
Zug	Fuerte	Lento	Periférico
Schlotern	Leve	Rápido	Central
Flatern	Leve	Rápido	Periférico
Gleitten	Leve	Lento	Central
Shueben	Leve	Lento	Periférico

4. Principios a considerar de disciplinas de auto-conocimiento corporal en el proceso de enseñanza y aprendizaje.

Las Disciplinas de auto-conocimiento corporal promueven un descubrimiento consciente, tranquilo y sereno del propio ser, sin afectar al cuerpo con exigencias de eficacia. Solo se inclinan a promover el vivirse de forma integral, estando en contacto con uno mismo y con el entorno.

Somos nuestro cuerpo, él no se opone a nuestros sentires: va con ellos, por tanto vivir en el propio cuerpo es permitir tener conciencia, a través de todos los mecanismos del organismo, de lo que nos sucede sin juicios, ni críticas, sino con amor por lo que se es.

Una de estas disciplinas es la Eutonía (palabra que proviene del idioma griego en el cual Eu significa bueno, armonioso, justo, y Tonus que significa tono, tensión muscular).

4.1 Eutonía

Es una educación psicofísica, que en lo psicológico lleva al contacto de uno mismo por medio de la auto-observación detallada, atenta, cariñosa y respetuosa. En lo físico busca descubrir la regulación del tono muscular necesaria para cada

situación de la vida, dando paso al funcionamiento orgánico con sus valores e individualidades para cada ser humano.

La Eutonía desarrolla la imagen corporal a través de experiencias sutiles y variadas que ayudan a sensibilizar profunda y superficialmente los procesos involuntarios que regulan el tono muscular.

La Eutonía fue creada por Gerda Alexander, nacida en Alemania en el año 1908.

4.2 Experiencias desde la Eutonía

1.- Diagnóstico objetivo del estado del cuerpo.

- a) Ejecución de posiciones de control.
- b) Movimientos activos y pasivos con los que se ejercita la capacidad para dominar la inervación motriz (acción propia de los elementos nerviosos) y regular el tono muscular.

2.- Normalizar y desarrollar la imagen corporal, hacia la más completa conciencia del cuerpo, a través de la estimulación consciente de la piel y del tejido óseo; propiciando la toma de conciencia del estado de los órganos internos y de otros tejidos del cuerpo.

3.- Conciencia y control de los más variados grados del tono muscular.

4.- Regulación y estimulación de la circulación sanguínea y linfática a través de la técnica del Contacto Consciente, que es uno de los trabajos fundamentales en Eutonía, sino el fundamental. Éste se refiere al intercambio consciente y activo que se establece con uno mismo, a fin de prestarle atención a la observación preguntándose ¿Qué hacemos? ¿Cómo lo hacemos?

5.- Igualación y regulación del tono muscular entre agonistas y antagonistas a partir del trabajo de Contacto Consciente y de Transporte, que es aquel que desarrolla la conciencia de cómo una fuerza aplicada en cualquier parte del cuerpo es transmitida a través de todos sus tejidos, sean estas articulaciones, ligamentos, huesos, etc. Esta transmisión de información desencadena los reflejos de enderezamiento e intensifica la sensación de unidad del cuerpo.

6.- Trabajo de Transporte de Fuerzas

- a) Estiramientos vitales, totales y parciales.
- b) Estirarse usando el suelo, un compañero o algún objeto fijo y pesado a modo de resistencia para fortalecer y desarrollar la fuerza sin sobre esforzarse.
- c) Percepción de la fuerza dirigida conscientemente sobre el piso.
- d) Conciencia de los reflejos posturales.

7.- Dominio de la distribución del peso al sentarse, pararse, caminar.

8.- Experiencia de equilibrio sobre objetos móviles.

9.- Movimientos eutónicos libres en relación con el espacio circundante, utilizando objetos, trabajando individualmente o armonizando con otras personas.

Durante la dinámica del movimiento la respiración se adapta automáticamente y mantiene su regularidad y profundidad todo el tiempo.

Características:

- Todo el cuerpo reacciona en su unidad, a pesar de que los movimientos pueden originarse en un punto. El cuerpo durante el movimiento se adapta fácilmente a cambios de dirección, energía y velocidad en forma espontánea y orgánica. El movimiento emerge como expresión propia y única de sí mismo, cada individuo lo realiza en su “estilo personal”.
- Es esencial que la conciencia guíe la ejecución de los movimientos en completa calma. El nivel de auto atención asegura precisión en el desplazamiento, además de que las funciones fisiológicas no son perturbadas.
- La repetición, si la hay, por ninguna razón debe realizarse en forma mecánica, siempre hay que estar atento y consciente al realizar el movimiento.²¹

Estas experiencias, que centran al individuo en su ser total, le permiten una conexión sensible a través de la observación de la danza tradicional, a partir de su propia vivencia.

²¹ VISHNIVETZ, Berta. Eutonía, Educación del cuerpo hacia el ser. Argentina: Editorial Paidós SAICF, 1994. 244 p.

MARCO METODOLOGICO

1. Enfoque metodológico

Este trabajo de investigación está limitado por no haber antecedentes, escritos en Chile, que den cuenta sobre alcances de procesos de enseñanza y aprendizaje de las danzas pertenecientes al patrimonio cultural, centrado en el sujeto que la va a aprender (intérprete), sino que hay documentos y libros que tratan la danza tradicional desde un aspecto descriptivo, orientando los conocimientos desde los aspectos históricos dados por la tradición.

Por tanto esta investigación se basará en un enfoque cuantitativo de carácter exploratorio, fundada en la perspectiva Emic, formulada por Pike, en la que este autor, a partir de los conceptos elaborados por la Lingüística distingue la **Fonética** de la **Fonémica**. La primera estudia los sonidos producidos para generar significantes (letras, sílabas, etc.) y la segunda los sonidos efectivamente utilizados en una lengua o idioma determinado. Con esto se quiere indicar que la observación se organiza desde dentro, es decir el observador es interno y conoce el fenómeno social entendiendo lo que éste es para los propios sujetos observados.

Una descripción cuantitativa de un fenómeno cualquiera, debe preguntar por un conjunto predefinido en sus términos y en sus valores o parámetros. Conoce lo que describe, a través de un código acotado y preestablecido. Sabe, de antemano, a su exposición al objeto, qué preguntar y cuáles son las respuestas posibles.

Describe la realidad como el resultado de la aplicación de un test o examen en que ciertos aspectos son, de antemano, considerados y otros excluidos.²²

Un diseño experimental debe ser cuidadoso, para proporcionar una estructura que ayude a trazar una estrategia que pueda controlar la investigación, y desde ahí extraer respuestas confiables para las interrogantes surgidas del problema.

Para alcanzar los objetivos propios de esta investigación:

- Se han descrito las causales que existen en el campo del proceso de enseñanza y aprendizaje de las danzas pertenecientes a la tradición.
- Se han seleccionado tres grupos muestras para realizar una propuesta metodológica en el proceso de enseñanza y aprendizaje de las danzas tradicionales.
- Se aplicarán instrumentos en los que se trabaje en el plano de las valoraciones de los sujetos, de sus interpretaciones de la realidad.

²² Aspectos tomados del Capítulo II. En: El estudio de la realidad social con metodologías cualitativas. División de Organizaciones Sociales (DOS). Ministerio Secretaría General de Gobierno.

2. Características de la muestra

- **Grupo de Proyección folklórica PALOMAR**

Grupo que nace en el año 1962, bajo la dirección general de la maestra Margot Loyola Palacios, Premio Nacional de Arte 1994, y la dirección de baile del profesor Osvaldo Cádiz Valenzuela.

Realizan un trabajo de investigación y proyección de manifestaciones del patrimonio intangible de nuestra Cultura Tradicional, el que considera danza y música. La mayor parte de sus actuales integrantes, han realizado trabajos de prospección en terreno junto a sus maestros.

Características de los integrantes

Los participantes del elenco de baile son 30 aproximadamente, de ambos sexos. Su integrante más antiguo tiene 57 años, quien ingresó al conjunto en el año 1964, y el más joven tiene 14 años, quien ingresó en el mes de mayo del año 2003.

Su trabajo corporal es específicamente el aprendizaje y práctica de danzas tradicionales de todo el territorio nacional. Cuentan con un nutrido conocimiento de las danzas y sus antecedentes generales.

El aprendizaje de las danzas ha sido a partir de la imitación kinética.

La mayor fortaleza del grupo Palomar es el conocimiento de las danzas tradicionales en sus antecedentes generales, coreográficos, sociales e históricos.

El desafío metodológico consiste en el reencontrarse con aquellas danzas desde otro punto de partida, desde otra sensibilidad, a partir de otra aproximación que se espera enriquezca su vivencia física y mental. Permitiéndoles experimentar un proceso de enseñanza y aprendizaje significativo, incrementar y potenciar sus propios conocimientos, para mejorar su interpretación y por tanto, su participación al interior del Grupo.

- **Taller en Escuela Nacional de Folklore de Chile “Gabriela Pizarro” perteneciente a la Asociación Nacional de Folklore de Chile.**

Grupo formado por docentes e intérpretes de la danza tradicional, de diferentes grupos de proyección, quienes participan de un plan curricular impartido por la Escuela tendiente a la formación de un profesional que se desempeñe en el ámbito de la cultura tradicional.

Características de los integrantes

Personas de ambos sexos cuyas edades fluctúan entre los 30 y los 55 años.

Cuentan con un deficiente trabajo corporal, con escasos y en alguna medida distorsionados conocimientos de algunas danzas tradicionales.

Actualmente están trabajando en la aplicación pedagógica de danzas tradicionales, tanto para estudiantes de educación formal como no-formal, es decir, hay docentes que trabajan enseñando en sus aulas, al interior de sus grupos de proyección o en talleres de folklore. Su intención es aprender danzas para luego transferirlas a sus discípulos. Necesitan una metodología para poder aplicarla.

- **Comunidad Juvenil de La Pintana**

Agrupación juvenil que pertenece a la Parroquia Jesús Obrero de la comuna de La Pintana.

Características de los integrantes

Es un grupo de jóvenes de entre 14 y 24 años de edad, de ambos sexos.

Ellos mantienen además de sus tradiciones religiosas, un centro de estudios donde promueven y solicitan tratar temas con relación a sus necesidades, auto-gestionando la participación de profesionales que puedan brindarles las charlas o clases que ellos privilegian.

A partir de su necesidad de encontrar un discurso propio, con relación a su identidad (ya que consideran que los programas de televisión y los medios de comunicación no reflejan una imagen identitaria propia) solicitaron la presencia de profesores de cultura tradicional que les dieran a conocer parte de la tradición.

Al compartir con ellos una charla sobre aspectos de nuestra cultura, se presentó la idea de enfrentar un trabajo de taller en el cual se armonizaría la manera de emprender el re-encuentro con la identidad en dos talleres paralelos, uno con relación a la danza y otro a la música.

Hay que destacar que sufren de un sentimiento de discriminación debido a su procedencia: “ser de la comuna de La Pintana”, lo que ellos manifiestan como menos posibilidades de empleo y sentirse en la marginalidad.

Cuentan con nulo conocimiento de danza. Están en la búsqueda de una identidad que les sea propia, desean lograr sentirse bien con ellos mismos, poder barrer con las desigualdades y la discriminación que los agobia. Sus objetivos son “pasarlos bien y estudiar para conocer más de Chile y por ende de ellos mismos.”

Período y lugar dispuestos para la investigación

Grupo Palomar

Período comprendido entre marzo y diciembre del año 2003. Con una jornada de trabajo de 2 H/P semanales.

Lugar sala de ensayo del Ballet Folklórico Nacional, BAFONA.

Taller de la Escuela Gabriela Pizarro

Período comprendido entre abril y diciembre del año 2003. Con una jornada de trabajo de 2 H/P semanales.

Lugar sala de clases de la Universidad Arcis.

Comunidad Juvenil de La Pintana

Período comprendido entre abril y diciembre del año 2002, y desde abril a diciembre del año 2003. Con una jornada de trabajo de 4 H/P semanales.

Lugar salón de reuniones de la Parroquia Jesús Obrero de La Pintana.

Diagnóstico:

Para la realización de este estudio se trabajó con tres grupos muestra de características disímiles con el objeto de establecer, desde los aportes de la Danza Moderna y desde algunos aspectos de la Eutonía, un proceso de enseñanza y aprendizaje de la danza tradicional que confrontara pensamientos, ideas y reflexiones en la aplicación de una didáctica que tenga coherencia en lo esencial.

Lo esencial es la búsqueda de la verdad en el movimiento, no solo para “sentirse corporalmente bien”, sino para que además exista un trabajo mental-espiritual que coadyuve a vivir una experiencia lo más plena posible.

3. Descripción y justificación de los instrumentos de recolección de información

Instrumentos de Observación

La observación es el proceso de mirar, escuchar, tocar, oler y probar; dándose cuenta de los elementos importantes de una realización o producto.

Permite al docente obtener información sobre las capacidades cognitivas, socio-afectivas y psicomotoras de los estudiantes.

Cualquier capacidad que sea observable o que dé productos observables puede valorarse por medio de la observación.

La observación es muy apropiada para obtener información sobre el proceder del aprendiz cuando: estudia, realiza una prueba, discute, participa en actividades, ejecuta, expone, etc.

De acuerdo con la política Curricular, los Programas de Estudio y el Reglamento de Evaluación, los instrumentos de observación de mayor aplicabilidad son:

- Escala de Calificación
- Lista de Cotejo
- Registro Anecdótico
- Escala de Apreciación

- Registro de Desempeño
- Pautas para Evaluar un producto

La elegida para este trabajo de investigación será la Lista de Cotejo

Lista de Cotejo

Es una lista de palabras, frases u oraciones que expresan conductas positivas o negativas. Se emplean para investigar aspectos específicos.

La lista proporciona información en la que se señala si una característica dada está presente o no. Su mayor valor es ser fácil y objetiva para utilizar en aspectos que se puedan dividir en pasos específicos. Se indica en ella el orden en que se dieron los pasos, para comprobar la secuencia.

Su uso es adecuado para la auto evaluación, coevaluación y evaluación unidireccional.

Para su elaboración

- Seleccionar los aspectos que se van a incluir
- Redactar el objetivo
- Explicar la forma de utilizarla
- Colocar los pasos específicos en orden consecutivo

- Indicar el tipo de distinción que se desea (si – no, bueno – malo, ausente – presente)²³

Entrevistas

Entrevista focalizada

Es una entrevista en profundidad no estructurada, por medio de la cual se recoge información de personas que han estado expuestas a una experiencia particular o a mensajes sobre temas determinados, transmitidos por algún medio de comunicación.

La información recogida mediante la entrevista focalizada, permitirá comprobar hipótesis específicas o cubrir objetivos claramente delimitados, en la medida en que el investigador conozca y analice acuciosamente la situación en la cual las personas a entrevistar han estado comprometidas.

El análisis de la entrevista focalizada es tanto cualitativo como cuantitativo. Es cualitativo en cuanto conserva, en la medida de lo posible, las respuestas y reacciones de los sujetos tales como fueron expresados en la entrevista; es análisis cuantitativo cuando busca la comprobación de la hipótesis mediante la presencia de elementos comunes y asociaciones entre características de las

²³ MORGAN LOBO, Zahra. Instrumentos de Observación. Santiago de Chile. CPEIP. 2001

personas entrevistadas, tarea para la cual se utilizan técnicas estadísticas apropiadas.

Entrevista grupal

Como su nombre lo dice, en esta forma de entrevista se trata de observar información relevante a los objetivos de un estudio, mediante los puntos de vista que expresan los miembros de un grupo en respuesta a temas y preguntas hechas por el investigador. El grupo puede ser natural (los alumnos de un curso, una familia, etc.) o bien conformado para los efectos de la discusión (profesores de diversos colegios propuestos por el entrevistador del grupo).

Las experiencias logradas por esta técnica muestran que la interacción entre las personas del grupo y el intercambio de ideas, tienden a proporcionar informaciones algo diferentes de aquellas obtenidas a niveles individuales. De ahí la conveniencia -cuando es posible- de realizar entrevistas de ambos tipos.²⁴

²⁴ BRIONES, Guillermo. Curso de Educación a Distancia “Métodos y Técnicas Avanzadas de Investigación Aplicadas a la Educación y a las Ciencias Sociales”. Módulo I, Epistemología de la Investigación Social. PIIIE. 3° ed. Chile, 1989

4. Diseño de Instrumentos

Lista de Cotejo

La siguiente lista de cotejo, con algunas variantes, fue aplicada a los tres grupos muestra para disponer de información acerca del desarrollo y pertinencia de la metodología.

Ésta en lo general versaba así:

Responda las siguientes interrogantes poniendo una X en el casillero que corresponda a:

- **Muy bien**, si considera que su experiencia ha sido muy buena
- **Bien**, si considera que la experiencia podría haber sido mejor
- **Regular**, si considera que su experiencia ha sido incompleta
- **Mal**, si no ha tenido la experiencia o si esta ha sido mala

Indicadores	Muy bien	Bien	Regular	Mal
1.- ¿Cómo se ha sentido durante las clases, tanto en lo físico como en lo mental?				
2.- ¿Ha comprendido los contenidos a través del avance de las clases?				
3.- ¿Ha podido aplicar los aprendizajes en su quehacer profesional? *				
4.- ¿Ha logrado que los aprendizajes le ayuden en su vida cotidiana?				
5.- ¿Considera que las clases le han permitido una nueva disposición a la auto-investigación?				
6.- ¿Ha sentido que el aprendizaje ha sido forzado y estresante?				
7.- ¿Cómo ha sentido su compromiso y entusiasmo en las clases?				

En lo particular el indicador número tres sufrió variaciones.

* En este indicador especifiqué:

- Para el grupo Palomar, con relación a si el aprendizaje había sido pertinente con su quehacer como bailarín intérprete al interior del grupo.

- Para el taller de la Escuela Gabriela Pizarro de la Asociación Nacional de Folklore de Chile, con relación a su quehacer como docente al transferir los contenidos a sus respectivos aprendices.
- Para el grupo de La Pintana, el indicador iba en directa relación a su necesidad de pertenencia e identidad.

Entrevista focalizada

Se realizaron preguntas a algunos de los integrantes de los grupos, sobre las experiencias vividas en clases, en donde se dejaba el espacio para que verbalizaran en cuanto a sus expectativas, aspiraciones y valoraciones de sus vivencias.

Entrevista grupal

Preguntas presentadas a modo de conversaciones a nivel de grupo. Durante este proceso de comunicación oral, ellos daban a conocer su percepción y su visión de los hechos, bajo el concepto de opinión, dando a conocer una realidad subjetivizada por el colectivo.

APLICACIÓN DE LA METODOLOGÍA A DESPLEGAR

1. Ejes a considerar para la metodología en el proceso de enseñanza y aprendizaje de las danzas pertenecientes al patrimonio cultural chileno

- **Vivencial** que favorezca la experiencia del movimiento permitiendo una coordinación rítmica audio-kinética.
- **Lúdica** que permita el goce y disfrute de las acciones en el movimiento danzado.
- **Imagen** que potencie el modelo de la danza a enseñar con relación a su realidad social, histórica, cultural. En su estructura en cuanto a estilo, carácter y forma: pasos, desplazamientos, figuras, coreografía, gesto y sus variables.
- **Relacional** enfocada hacia la comunicación mediante el gesto.
- **Creatividad** para desarrollar la capacidad de ir recreando la danza a partir de las propias necesidades e iniciativas.

2. Líneas generales de la metodología a desplegar

En esta sección se dará a conocer una división esquemática por experiencias, que no significa, por cierto, que en las clases desarrolladas los aspectos tratados se dieran claramente separados. Sino que se realizaron adecuaciones considerando las características ambientales y humanas que presentaron los grupos muestra. Procurando durante el proceso la integración de los contenidos.

Cabe destacar que son solo un ejemplo de actividades que sirvieron para los objetivos propuestos.

2.1 Sensibilización

Este trabajo es realizado desde el contacto consciente que es uno de los aspectos fundamentales de la Eutonía, consistente en el intercambio activo y consciente que se establece con uno mismo, con un objeto o con otra persona cuando la atención es dirigida más allá de los límites del propio cuerpo.

2.1.1 “Darse cuenta”

Objetivo: Intensificar la capacidad de sentir a través de los receptores que posee el cuerpo, logrando percibirse sensiblemente en el movimiento.

Contenidos:

- Percepción del cuerpo como un todo
- Sensación del cuerpo en movimiento
- Percepción de la caminata normal

Desarrollo:

Caminar libremente por la sala percibiendo los propios movimientos.

Detenerse en un lugar y sentarse sobre el piso.

De la posición sentados en el piso, dar la siguiente consigna: imaginar que nos ponemos de pie, que caminamos por la sala y que volvemos a la posición en que estamos.

Dar tiempo suficiente para la experiencia.

Luego de la experiencia contestar mentalmente las siguientes preguntas:

¿Qué acciones realicé al ponerme de pie?

¿Con qué pie di el primer paso?

¿Hacia dónde caminé?

¿Qué movimientos hacían mis brazos?

¿Giré hacia izquierda o derecha al volver?

¿Cómo me apoyé de nuevo en el piso?

Desde la posición sentada ponerse de pie y caminar, físicamente, por la sala, prestando mucha atención a los movimientos y sensaciones. Volver a sentarse en el piso y responder mentalmente las siguientes preguntas:

¿Al ponerme de pie me ayudé con un brazo o con ambos?

¿Cómo los usé?

¿Usé primero uno y después el otro?

¿Me apoyé más en un pie que en otro?

¿En cuál?

¿Qué sensaciones tenía en los tobillos, rodillas, caderas y hombros?

¿Con cuánta libertad movía los brazos?

¿Noté qué brazo adelanté junto con qué pierna?

¿En qué dirección giré?

¿Fui consciente de mi respiración?

¿Estoy consciente de cómo respiro, ahora, mientras intento contestar estas preguntas?

¿Tuve la sensación de caminar como lo hago siempre, o al observarme me pareció que algunas acciones eran distintas?

Desde estar sentado en el piso, sin modificar la postura, percibir:

¿Cuál es la posición de mi cuerpo en este momento?

¿Logro percibir cómo están mis pies, mis brazos, mis piernas?

¿Qué partes se apoyan en el piso?

¿Tengo conciencia de mi columna vertebral?

¿Cómo está?

Ponerse de pie normalmente y caminar por la sala percibiendo si hay cambios con relación al inicio.

2.1.2 Percepción del centro liviano

Objetivo: Experienciar libertad de movimiento a partir de la sensibilización de la cintura escapular como el centro liviano del cuerpo.

Contenidos:

- Percepción de los omóplatos y el esternón
- Percepción de la articulación escapulo-humeral
- Flexibilización de la articulación escapulo-humeral

Desarrollo:

De pie en dúos uno será pasivo y el otro activo.

El pasivo se ubicará con los brazos a los costados del cuerpo, el activo a través del contacto de sus manos irá dibujando el contorno de los omóplatos del compañero(a) pasivo. Los movimientos con las manos deben ser lentos aplicando cierta presión para percibirlos, luego ubicará una palma de su mano sobre el esternón del compañero(a) y la otra entre los omóplatos para percibir el espacio

existente, además poner atención en la respiración y los movimientos que esta provoca. Luego suavemente ir movilizándolo el centro liviano descubriendo sus posibilidades de movimiento.

Realizar cambio de roles.

Luego de esta experiencia cada uno prestará atención, con los brazos a los costados del cuerpo, a cómo cuelgan sus manos.

¿Sus dorsos se ubican hacia delante, hacia los costados o hacia atrás?

Registrando qué sucede con los hombros, ubicar el dorso de las manos hacia adelante, luego hacia los costados y girar las palmas hacia delante.

Al repetir, que cada movimiento se realice de forma lenta para poder percibir la articulación del hombro.

2.1.3 Ejercicios para flexibilizar la articulación de los hombros

Acostados en el piso, dejar espacio suficiente para que al estar con los brazos extendidos a los lados, no se topen con un compañero o con la pared.

Inventario

Con los brazos a los costados del cuerpo, las palmas de las manos hacia abajo, cerca de los muslos percibir:

Los apoyos de los talones, de los muslos, de los glúteos, de la espalda, de los hombros. Observando si hay diferencia entre el apoyo del hombro izquierdo en relación al apoyo del hombro derecho.

Prestando atención a cómo apoya la cabeza en el suelo.

Primera experiencia

Girar la cabeza, sin levantarla del suelo, hacia la izquierda, sin forzar ni tironear, percibir el rango de movimiento y la flexibilidad del cuello. Volver al centro y hacer el mismo movimiento hacia la derecha. Girarla una y otra vez, observando si se mueve con mayor facilidad para un lado que para el otro. De ser así, considerar si esto se relaciona con lo observado respecto de los hombros y la espalda.

Segunda experiencia

Deslizar la mano izquierda, sin despegarla del piso, hacia los pies, manteniendo los hombros en contacto con el suelo y sin modificar la posición del tronco.

Mantener esta posición y soltar. Repetir ocho veces el mismo lado.

Esto implica un movimiento descendente del hombro.

Luego realizar lo mismo con el lado derecho.

Descansar

Luego, girar la cabeza de izquierda a derecha, unas cuatro veces.

Combinar los deslizamientos de las manos con la rotación de la cabeza hacia el mismo lado, dejando que el hombro del lado opuesto suba naturalmente.

Repetir ocho veces a cada lado.

Descansar y percibir los apoyos del cuerpo sobre el suelo.

Tercera experiencia

Elevar los brazos hacia el cielo, plano sagital. Cruzar los antebrazos tomándose los codos con las manos contrarias.

Sin soltar las manos de los codos y manteniendo la posición del torso, acercar el codo izquierdo al piso (lado izquierdo) y luego al derecho, alternadamente.

Repetir ocho veces a cada lado. Bajar los brazos al costado del cuerpo y descansar.

Tomarse los codos de la manera anterior, mover de izquierda a derecha dejando que la cabeza acompañe al movimiento, repetir ocho veces a cada lado; luego hacer que la cabeza vaya en dirección contraria.

Repetir, ocho veces cada lado.

Repetir las secuencias anteriores de movimiento lado a lado sin mover la cabeza, con la mirada en un punto fijo sobre el techo.

Descansar con los brazos a los costados, verificando cualquier cambio que haya ocurrido con los apoyos del cuerpo.

Cuarta experiencia

Levantar los brazos hacia el techo, sin flexionar los codos, juntar las manos entrelazando los dedos.

Llevar brazos hacia lado izquierdo, flexionando solo la muñeca del brazo que desciende, preocupándose de no modificar los apoyos del torso en el piso, limitando hasta donde sea posible el movimiento a los hombros, no se debe rodar de un lado a otro, ni despegar los glúteos del suelo. Lo importante es la calidad del movimiento y la atención que el aprendiz ponga en él, y no cuánto se llegue al piso.

Repetir cuatro veces, y realizar lo mismo hacia la derecha.

Descansar con los brazos a los costados del cuerpo.

Quinta experiencia

Con los brazos extendidos hacia el techo, las palmas tocándose una contra la otra, frente a frente, con dedos extendidos. Mover los brazos hacia izquierda y derecha acompañando el movimiento con la cabeza. Dejando que también vaya la parte superior del torso.

Observar qué hacen sus talones, piernas y pelvis. Dejar que los pies rueden. Repetir varias veces y descansar.

Sexta experiencia

Levantar ambos brazos hacia el techo, codos extendidos, muñecas caen flojas. Desde los hombros elevar los brazos (plano sagital) extendiendo las manos hacia el techo. Dejar caer los hombros dando suaves rebotes en el piso y soltando las muñecas. Los brazos permanecen extendidos. Repetir ocho veces y descansar.

Séptima experiencia

Colocar las palmas de las manos sobre el pecho con los brazos a la altura de los hombros, los codos a ambos lados apoyados en el piso. Levantar y bajar los codos, como un “aleteo”, repetir varias veces.

Descansar, sin modificar la posición de los brazos, manteniendo las manos sobre el pecho.

Levantar los codos y describir círculos en el espacio, en dirección hacia atrás, los movimientos son ligeros y sueltos. Experimentar el hacerlos desde movimientos

pequeños hasta lo más amplios posible, volviendo de los más amplios a los más pequeños.

Descansar, sin modificar la posición de los brazos, manteniendo las manos sobre el pecho.

Con la imaginación, sin modificar la posición de los brazos, realizar estos movimientos de dibujar los círculos.

Descansar.

Volver a trazar círculos, con los codos, en sentido contrario.

Luego “aletear” con los codos, plano frontal, hacia las costillas y hacia los hombros. Varias veces.

Bajar los brazos a los costados del cuerpo. Descansar observando los apoyos del cuerpo en el piso.

Experiencia final en el piso

Rotación de la cabeza de lado a lado

Repetir movimientos desde el inicio con ligereza y soltura, sintiendo los hombros ágiles y livianos.

Luego de realizar los movimientos varias veces, rodar hacia un costado e incorporarse con suavidad ayudándose con las manos y brazos.

Caminar libremente por la sala y, comparar cómo sienten los hombros, los movimientos de sus brazos y el cuerpo en general, constatando si hay diferencias con relación al inicio de la clase.

2.1.4 Percepción centro de peso

Objetivo: Percibir la cintura pélvica como el centro de peso.

Contenidos:

- Percepción articulación coxo-femoral
- Percepción ísquiones
- Percepción huesos coxales

Desarrollo:

Sentados en el suelo, con las piernas cruzadas y los brazos relajados sobre las rodillas, percibir el centro de peso a partir del contacto consciente de los ísquiones en el piso.

Para el contacto consciente se colocará debajo del isquión (izquierdo o derecho) una pelota de tenis, la cual deberá encajar entre el isquión y la articulación.

Se irá dejando caer el peso sobre la pelota, acompañando con la respiración, al espirar se soltará el peso del cuerpo sobre ella.

Después de un momento se retira la pelota y se comprueba si ha habido algún cambio en los apoyos.

Se realiza la acción bajo el otro isquión.

Llevar la atención a la columna vertebral como una estructura flexible y organizada a partir de la sensación presente de los isquiones sobre el piso.

En la posición sentada se realizará un contacto consciente, con las propias manos, de los huesos coxales comenzando por las crestas ilíacas para ir siguiendo sus contornos.

Decúbito abdominal percibir como están los apoyos del cuerpo contra el piso, realizar un inventario de qué zonas son las que apoyan y de cómo están apoyadas, con relación al peso. Luego colocar una pelota de tenis bajo la articulación coxo-femoral (izquierda o derecha) y comenzar a dejar caer el peso, siempre acompañando con una respiración consciente, al momento de espirar ir soltando el peso del cuerpo sobre la pelota, la consigna es dejar caer el peso sobre la pelota y desde ahí al piso tomando conciencia de esta acción.

Después de un momento se retira la pelota y se comprueba si ha habido algún cambio.

Se realiza todo con la otra articulación.

Luego realizar rodadas hacia un lado y otro, desde la pelvis.

Se termina de costado, en posición fetal, tomando conciencia de la respiración.

Para ponerse de pie usar los apoyos de los brazos, hacerlo lentamente, asegurándose de que las plantas de los pies estén completamente sobre el piso, y subir por columna en forma secuencial.

2.2 Técnica en movimiento

2.2.1 Postura

Objetivo: Experienciar una adecuada organización de la estructura óseo-músculo-articular para permitir, en base al equilibrio tónico, mantener una posición y dar apoyo al movimiento en todo instante, gracias a una función sinérgica en general.

Contenidos:

- Apoyo y contacto de los pies en el suelo
- Conciencia del eje corporal
- Conciencia de las partes del cuerpo y la relación entre ellas

- Energía justa y bien ubicada
- Conciencia de nuestro frente

Los pies son el órgano de apoyo de los seres humanos en la tierra. Sobre ellos recae la tarea de mantener ubicadas todas las partes del cuerpo. Por tanto es importante tomar conciencia de los puntos de apoyo del peso corporal en los pies.

Una correcta distribución del peso corporal sobre los pies debiera darse en tres puntos de apoyo: en ambos lados del metatarso y en el centro del talón posterior o calcáneo, formando un trípode en la planta.

Eje corporal es la línea imaginaria vertical, que recorre el cuerpo de arriba abajo alineándolo desde el centro de la cabeza hasta el punto central que se da entre un tobillo y otro. Está ligeramente inclinado hacia delante, aproximadamente 5° , con relación al eje de gravedad que cae perpendicular al suelo.

El eje del cuerpo es el principal ordenador de todas las partes del cuerpo.

Partes del cuerpo y la relación entre ellas, describiremos la estructura corporal como un edificio en el cual la base esta sustentada por el apoyo de los pies que dan asiento, en un primer nivel a la tibia y al peroné y en segundo nivel a los fémures, que son a su vez el soporte de la cintura pélvica o centro de peso; situada ésta sobre las cabezas femorales es mantenida en equilibrio por grandes masas musculares: por delante los abdominales y por atrás los glúteos.

La Cintura pélvica se une articuladamente con los fémures y con la columna vertebral.

La cavidad del cuerpo que contiene los órganos principales del aparato digestivo es el centro del cuerpo.

Luego la cintura escapular o centro liviano, que lo conforman: los hombros, el esternón por delante y, la columna dorsal y omóplatos por detrás, termina en la cabeza que se asienta en el axis y en el atlas, su correcta y equilibrada posición se debe fundamentalmente a que los músculos de la nuca impiden que ella caiga hacia delante.

Si observamos la figura de perfil, plano sagital, cada parte debe ubicarse una sobre otra, los hombros deben caer sobre la línea de las caderas, rodillas y tobillos.

Si observamos de frente, plano frontal, se debería encontrar simetría bilateral, es decir, hombros y caderas ubicados a la misma altura.

La **energía justa y bien ubicada** es la que nos da la suspensión necesaria para mantener el equilibrio corporal. Dado que la fuerza de gravedad nos atrae hacia abajo, necesitamos un cierto grado de energía para mantenernos de pie. Hay zonas que requieren de mayor energía para ello, como por ejemplo los abdominales, glúteos y dorsales, y otras que requieren un mínimo de ella.

Es ideal aplicar energía en su justa medida para manejar funcionalmente la tensión y la relajación, logrando relacionarse en forma armónica con la gravedad, no generando tensiones nocivas en zonas como el cuello y los hombros.

Nuestro frente es concebir el frente desde el propio cuerpo, donde las direcciones básicas están en relación a uno mismo.

Experiencia

Caminar y llevar la atención a los pies, a las extremidades inferiores como soportes del macizo óseo que conforma la cintura pélvica o centro de peso, extremidades superiores, cintura escapular o centro liviano y la cabeza.

Poner atención a las tensiones y a la armonía global en el movimiento.

Deteniéndose en un lugar, percibirse en la totalidad. Luego ubicar bajo la planta del pie derecho una pelota de tenis y comenzar a masajear realizando círculos, llevando la atención a las partes de los puntos de apoyo del peso corporal en los pies, si hay algún dolor trabajar la zona, siempre conscientes de la respiración.

Luego dejar la pelota a un lado y nuevamente percibir los apoyos, constatando si hay cambios.

Realizar la misma experiencia con el otro pie.

Caminar libremente por la sala.

Ubicados al centro de la sala, balancear el cuerpo hacia delante y hacia atrás, manteniendo la relación de las partes. Percibir las tensiones ocasionadas por los cambios.

Los movimientos deben ser lentos, estando siempre conscientes de la respiración. Ubicar el eje de la gravedad percibiendo que el peso del cuerpo está directamente sobre los talones, y ubicar el eje del cuerpo donde la inclinación es de aproximadamente 5° hacia delante.

Compartir experiencias con relación a las tensiones que hay en cada ubicación de los ejes.

Acompañar esta experiencia con pulso lento, ya sea con música grabada o ejecutada en vivo.

Caminar hacia delante y hacia atrás cambiando el frente de la sala, percibiendo el eje corporal y la totalidad del cuerpo.

Uso de tiempo musical en 4/4, para caminar normal con movimientos de amplitud regular de los segmentos del cuerpo.

Volviendo al centro de la sala visualizar el eje de la gravedad como un rayo de luz que atraviesa por el centro del cuerpo y sale por su coronilla, uniéndolo con la tierra y el cielo, suavemente arriba y adelante. Sugerir que cada uno imagine el color de su luz.

Uso de pulso lento para la experiencia.

Volver a realizar la caminata con cambios de frente con la idea de ir iluminando el cielo sin dejar de percibir la conexión con la tierra.

Percibir la armonía global en el movimiento.

2.2.2 Técnica de Torso

Objetivo: percibir las acciones del centro liviano (tórax), centro del cuerpo y centro de peso (pelvis).

Contenidos:

- Conciencia del centro de liviandad y sus acciones (inclinarse, rotar, trasladar)
- Conciencia del centro del cuerpo y sus acciones (contraerse, expandirse)
- Conciencia del centro de peso y sus acciones (bascular, rotar, trasladar)

Experiencia inicial

Se solicitará que los participantes se ubiquen en dúos, en contacto por sus espaldas para que realicen movimientos de forma libre para sensibilizarla. Llevando la atención a los movimientos propios y a los del compañero.

Luego ubicándose frente a frente con el compañero, uno será activo y el otro pasivo. El activo movilizará libremente los centros del compañero con sus manos. El pasivo se dejará mover poniendo atención a las posibilidades de movimientos.

Caminata libre con pulso de 4/4, usando el juego de “1, 2, 3 momia es” o de “estatuas”, al detenerse el pulso (ya sea grabado o en vivo) realizar un diseño corporal basado en la experiencia de los movimientos explorados en la actividad anterior.

Acciones del centro liviano

Inclinaciones curvas

Detenerse manteniéndose de pie en un lugar, ubicando las manos sobre las caderas para que estas no participen de la acción, imaginar que hay un rayo de luz que atraviesa el centro de liviandad desde adelante hacia atrás, inclinar el rayo de luz en dirección adelante-abajo (plano sagital), y luego hacia los lados (plano horizontal), permitiendo que el centro de liviandad se desplace fuera del eje del cuerpo.

Traslado

Imaginar que el rayo de luz que atraviesa el centro liviano, ilumina hacia delante y otra vez hacia atrás realizando la acción de traslado del tórax en línea recta saliendo y volviendo al eje del cuerpo. Para ayudar al movimiento mantener las manos en la cintura.

Caminar, conduciendo el movimiento a partir del traslado del centro liviano hacia delante en dirección adelante, y hacia atrás en dirección atrás.

Rotación

Manteniendo firme el centro de peso iluminar hacia lado derecho e izquierdo, acompañando el movimiento con la cabeza y el centro liviano que gira entorno a su eje en el plano horizontal.

Se sugiere realizar una frase de movimiento, que pase por las inclinaciones, traslado y rotación del centro liviano.

Acciones del centro de peso

Basculación

Manteniendo la luz que atraviesa el centro liviano en equilibrio, es decir, en el eje del cuerpo, con las rodillas semi flexionadas, realizar movimientos de la pelvis

que tiene como punto de sujeción la columna, basculando la pelvis en retroversión (las crestas ilíacas se desplazan hacia atrás) y anteversión (las crestas ilíacas avanzan).

Ubicar las palmas de las manos sobre las crestas ilíacas para percibir el desplazamiento de los huesos coxales en el plano sagital.

Luego realizar movimientos en el plano frontal, de lado a lado.

Rotación

Realizar movimientos de la pelvis en torno a su eje postural en el plano horizontal, manteniendo el ajuste en los soportes donde debe haber cierto grado de flexión en las rodillas para su ejecución.

Acciones simultáneas de los tres centros

Inclinación flexible

En el centro de la sala ubicar la luz que dibuja el eje del cuerpo, imaginar que ésta se va atenuando percibiendo que la columna se curva, acompañando el movimiento con la cabeza, y que la distancia entre el centro liviano y pesado se acorta, donde el centro del cuerpo se contrae suavemente, las rodillas se flexionan. Volver a iluminar con máxima intensidad arriba y adelante. Hacerlo lentamente con movimiento de recorrido lento de principio a fin poniendo atención en la trayectoria, y hacerlo con movimientos rápidos de corta duración poniendo atención en el diseño inicial y final.

Caminar por la sala adelante y atrás, cambiando de frente y percibiendo en una acción la inclinación flexible y en otra la posición erguida. Uso de foco central y periférico.

Inclinación recta

Usando la misma idea de la luz, que dibuja el eje corporal, trasladarla hacia delante sin modificar la relación de los centros, para eso adelantar un soporte flexionándolo y el otro extendido atrás. Realizar esta misma relación hacia los lados ajustando los soportes que roten externamente hacia las diagonales.

Hacer una frase de movimientos incluyendo ambas inclinaciones.

Contracción adelante

Realizar la acción desde el centro del cuerpo, de forma activa y central, que como consecuencia produzca que el centro de peso se bascule adelante y el centro liviano se incline, sin desplazar el eje del cuerpo. Los soportes se flexionan levemente.

Colapso

Experienciar también este mismo alineamiento a través de la relajación del centro del cuerpo, con la entrega del peso hacia la fuerza de gravedad relajando el centro liviano en el eje de la gravedad de forma pasiva.

Realizar pequeñas frases de movimientos con acciones aisladas de los centros y combinaciones de ellas, donde hayan desplazamientos que impliquen la iniciativa a partir de los centros, llegando a carreras usando puntos de iniciativa de centro liviano y pesado.

Dar un espacio para que los estudiantes libremente desarrollen una investigación sobre los temas tratados y vayan elaborando secuencias de movimientos en base a un ritmo dado.

En los ejercicios se trabaja utilizando contraste de energía y el contra-ejemplo.

2.2.3 Extremidades

Objetivo: Desarrollar la precisión de gestos de brazos, piernas y cabeza proporcionando una experiencia de movimiento danzado.

El Gesto, en el lenguaje de la Danza Moderna, es la palabra que se usa para identificar los movimientos de aquellas partes del cuerpo que están liberadas de soportar el peso corporal.

Contenidos:

- Conciencia de las articulaciones y sus acciones (flexionar, extender, rotar)
- Variaciones en gestos de brazos, piernas y cabeza

Las Manos

“Porque a donde quiera que vaya la mano, las miradas las siguen, donde van las miradas el pensamiento las sigue, donde va el pensamiento el sentimiento lo sigue, donde va el sentimiento allí está la experiencia estética (Nandi-keshvara, año 250 DC)”²⁵

Las manos, y sobre todo nuestros dedos, por la complejidad de su estructura anatómica y por las posibilidades de articulación, poseen infinitas cualidades comunicativas las que pueden ser consideradas como el paso de una técnica cotidiana a una extra-cotidiana.

Francois Delsarte (1811-1871), precursor francés de la danza moderna, entre sus agudas y minuciosas observaciones al estudiar los movimientos humanos, estableció una clasificación que le permitió definir las leyes de la expresión corporal, bajo un sistema de principios detallados y precisos, respecto a las relaciones existentes entre los movimientos espirituales y los movimientos físicos, entre el espíritu y el cuerpo, entre el pensamiento y el gesto.

El deduce de sus observaciones que las articulaciones de los miembros superiores son como termómetros:

²⁵ LAS MANOS [en línea]. Enciclopedia del Yoga. [Consulta: 20-febrero-2003]. Disponible en: <http://www.l-artes.com/training/manos.htm>

- El hombro es el medio de expresión de la pasión y de la sensibilidad
- El codo el de la voluntad
- La muñeca el de la fuerza vital y de la energía
- El pulgar el de la vida.²⁶

Experiencias

Buscar todas las posibilidades de articulación de los dedos y la mano en su totalidad, realizando simetrías y asimetrías.

Empuñar las manos y rotar las muñecas en un sentido y en otro.

Extender los dedos y rotar el ante-brazo desde el codo en un sentido y en otro, ir de movimientos pequeños a amplios, hacerlos en simetría y asimetría.

Ejercicios de gestos de brazos en plano frontal y sagital, usando puntos de iniciativa y flujo secuencial.

Ejercicios de conducción desde partes globales de la extremidad superior: antebrazo, brazo y dorso de la mano en plano frontal.

²⁶ BARIL, Jacques. La danza moderna en Europa. Los precursores. En: La danza moderna. Barcelona: Ediciones Paidós Ibérica, S.A. 1987, p. 363-432

Gesto a través de un pañuelo tomado en una mano, realizando movimiento circular desde la muñeca (trayectoria rond), luego desde el codo, percibiendo la diferencia, después desde el hombro sintiendo el movimiento articular desde el omóplato, percibiendo la diferencia entre el movimiento periférico y el central.

Hacer lo mismo con la otra mano.

Tomar conciencia que en la danza tradicional, como es comunicación afectiva, el movimiento del pañuelo es central, y no periférico como se da al estilizar demasiado la danza.

El pañuelo es un lenguaje de sentimientos, así que también puede ser un movimiento periférico siempre y cuando sea con una intención, no solamente para que se vea bonito o feo sino con el objetivo de transmitir algo.

Trabajar niveles también a través del pañuelo, si está por sobre la cabeza se le llamará nivel alto, al estar frente al centro liviano es medio, y al estar bajo el centro de peso es nivel bajo.

Se pueden usar diferentes trayectorias y direcciones siempre que se dé en un marco de comunicación. El pañuelo también puede usarse tomado por ambas manos.

En el varón se da, generalmente, mayor energía en el uso del pañuelo, que en la mujer, pero eso también dependerá del estado de ánimo del bailarín.

Tomar conciencia del diseño y la trayectoria en el movimiento del pañuelo, la belleza según mi parecer, está justamente en cómo se realiza la trayectoria y cómo se dialoga a través del gesto del pañuelo, qué se dice.

Estos recursos de direcciones, planos y trayectorias son para enriquecer el gesto, y tomar conciencia de las posibilidades al querer expresar algo.

Realizar un trabajo de improvisación en dúos, con música en 6/8, donde el gesto del pañuelo sea la forma de comunicarse, acompañando armónicamente con el resto del cuerpo, provocando un diálogo íntimo y personal, a modo de investigación.

Gestos de manos y pies

Ejercicios de acciones semejantes para pies y manos, en lateralidad y en contraposición, a través de flujo interrumpido, contenido y secuencial con uso de energía fuerte y leve.

Gestos de piernas

Ejercicios de gestos de piernas en plano sagital, usando puntos de iniciativa y flujo secuencial.

Realizar gestos de piernas con y sin inclusión de la pelvis en direcciones adelante, atrás y lados.

Caminar incluyendo la basculación de la pelvis. Dirección adelante y atrás con cambios de frente.

Percibir como se siente el cuerpo en las distintas experiencias de conducción del movimiento.

Perfeccionar los gestos a partir de movimientos que se dan en las danzas tradicionales de tierra. Como por ejemplo la Cueca y la Resfalosa, para percibir los cambios de peso de un pié a otro, tanto en el escobillado, zapateado y paso valseado. Tiempo musical en 6/8.

Cabeza

Inclinación de la cabeza hacia adelante (flexión) y volver al centro. Inclinación hacia atrás (extensión) y volver ocupando ocho tiempos.

Inclinación lateral, hacia la derecha y volver, luego hacia la izquierda y volver, ocho tiempos.

Rotación mirar hacia el lado derecho y volver, hacia el izquierdo y volver, ocho tiempos.

Rotación en 180° partiendo desde la derecha en ocho tiempos, luego desde la izquierda en ocho tiempos más, hacer la misma secuencia en cuatro tiempos.

Todos estos ejercicios ejecutados de forma lenta y suave, sin forzar ni tironear.

Coordinación

Caminar realizando movimientos ascendentes y descendentes de hombros.

Caminar realizando movimientos de rotación con los hombros, primero en un sentido y luego en otro.

Caminar realizando círculos desde los codos, con manos en los hombros, en un sentido y en otro.

Caminar realizando círculos desde los dedos de las manos, manteniendo los brazos extendidos.

Variaciones de la caminata realizando cambios de niveles y diferentes combinaciones de gestos de brazos a través del uso de un pañuelo.

Desarrollar una pequeña frase de movimientos donde se coordinen gestos de pañuelos con pasos de las danzas de tierra.

2.2.4 Locomoción

Objetivo: Experimentar los factores que influyen en las distintas maneras en que podemos desplazarnos de un lugar a otro para ampliar y enriquecer el lenguaje de movimiento.

Contenidos:

- Caminata normal
- Variaciones de la caminata
- Carrera
- Salto

Caminata normal

Con un ritmo orgánico caminar por la sala, percibiendo que la caminata es un desplazamiento realizado por el cambio de peso de un soporte a otro (de un pie a

otro). Cuya dirección normal es adelante. Generalmente los brazos van acompañando al movimiento en contra posición.

Variaciones de la caminata

Variar la caminata llevando los brazos en lateralidad junto con el avance de los soportes.

Variación de la caminata, realizando cruces de piernas.

Percibir como se siente el cuerpo en su totalidad al realizar la experiencia.

Con un ritmo que tenga un pulso constante caminar normal en dirección adelante y luego variar la dirección hacia el lado del cuerpo.

Luego experimentar qué ocurre al combinar ambas direcciones al mismo tiempo (adelante y lado). Debiera aparecer la dirección hacia la diagonal adelante del cuerpo.

Caminar en dirección adelante y sin cambiar el frente de la sala caminar en dirección atrás.

Caminar en dirección atrás y al lado, combinar ambas al mismo tiempo, para que aparezca la diagonal atrás del cuerpo.

Combinar las diferentes direcciones.

Realizar variaciones de la caminata haciendo cambios de niveles en los soportes y diferentes combinaciones de gestos de brazos.

Combinar diferentes direcciones con cambios de niveles usando gestos de brazos que ayuden a los desplazamientos.

Carrera

Correr percibiendo el cambio alternativo del peso del cuerpo de un soporte a otro además de llevar la atención a la fase de vuelo entre el rechazo y el apoyo.

Atender a la energía usada en la carrera con relación a la usada en la caminata.

Correr en línea recta en dirección adelante y en dirección atrás.

Correr en dirección adelante llevando la atención en la que el foco va hacia la misma dirección, luego cambiar el foco hacia atrás.

Correr en línea curva dirección adelante, alrededor de la sala, percibir la inclinación natural del cuerpo.

Correr en línea curva dirección atrás.

Correr en línea curva dirección adelante y lado manteniendo una leve contracción, percibiendo la fuerza centrífuga que conduce al cuerpo hacia el centro de la sala, (se dibuja en el espacio una espiral), luego de llegar al centro cambiar de dirección y deshacer la figura en el espacio.

Salto

Percibir que el salto es una acción por la cual abandonamos por un instante todo contacto con el suelo.

Podemos saltar de dos a dos pies, de uno al mismo, intercambiando soportes y de dos a uno.

Podemos desplazarnos a través del salto, que es cuando el cuerpo aterriza en un lugar diferente del cual rechazó, o saltar en el mismo lugar.

Realizar una combinación de las posibilidades propuestas, donde manteniendo un pulso se vaya variando el ritmo.

Tomar conciencia de los momentos del salto:

En el rechazo para trabajar bien los apoyos de los pies cuidar que al flexionar las rodillas no se bascule la pelvis,

Que el salto se realice desde la energía del centro de peso,
Y que al caer los apoyos no golpeen contra el suelo sino que sea un movimiento amortiguado, para así rebotar inmediatamente, (si fuera necesario), es decir tomando desde ahí un nuevo impulso.

Usando ritmos de las danzas religiosas del Área Andina realizar combinaciones de saltos.

3. Estructura de una clase

Introducción

Estudiantes ubicados al centro de la sala.

Comienza el camino en donde el cuerpo, la mente y el espíritu, a través de experiencias que tengan relación con la sensibilización, puedan lograr la atención, la concentración y la preparación necesarias para las siguientes partes. Que al haber sido explorado minuciosamente al comienzo de las clases, luego pueda establecerse en menos tiempo.

Contenidos:

- Respiración consciente.

- Sensibilización de los centros: centro liviano, centro del cuerpo y centro de peso.
- Conciencia del eje del cuerpo.
- Percepción de la propia kinósfera empequeñeciéndola y agrandándola.
- Puntos de inicio y conducciones en ejercicios de brazos.
- Cambios de energía de leve a fuerte.
- Cambios rítmicos en los ejercicios.
- Trayectorias tanto en soportes como en gestos de brazos.

Objetivos específicos:

- Bajar los niveles de ansiedad a través de la respiración.
- Trabajar la conciencia postural.
- Relacionar gestos de brazos y piernas con la conciencia postural.
- Experimentar cambios de energía al realizar los movimientos.
- Vivenciar cambios de ritmos.

Nota:

Esta introducción iba variando de acuerdo a las condiciones.

Ejemplo:

El lugar de trabajo del grupo de La Pintana presentaba en los días de lluvia goteras, por lo cual la introducción a la clase consistía en poner vasijas bajo las goteras, produciéndose una transformación del espacio el que se reconocía desplazándose de forma consciente entre ellas, y desde esa experiencia procurar el logro de los objetivos.

Con el grupo Palomar sucedió que el suelo les brindaba calma por tal razón muchas veces se inició la introducción desde el trabajo en el piso.

Los profesores de la Escuela Gabriela Pizarro a veces llegaban a la clase con problemas generados en sus escuelas, para lo cual se daba un espacio para la conversación y desde ahí se propiciaba el trabajo.

Parte I

Estar en conexión con el cielo y la tierra, desde la posición erguida, trabajando postura, direcciones y la coordinación de extremidades en base a imágenes de la vida cotidiana que pasaran a ser extra ordinarias.

Parte que conduce a la dinámica del movimiento.

Contenidos:

- Cambios de frente
- Elongación de isquiotibiales y trabajo de músculos posteriores de la espalda
- Suspensión y relajación
- Inclinaciones rectas (dirección adelante y lados)
- Inclinaciones flexibles
- Traslados del eje del cuerpo
- Uso de centro pesado
- Preparación de contrapeso

- Trabajo de soportes, equilibrio, relevé y ajuste de huellas
- Contracciones

Objetivos específicos:

- Relacionarse con el espacio exterior
- Experimentar la postura en forma global
- Trabajar la conciencia de las inclinaciones rectas y flexibles
- Flexibilizar la columna vertebral
- Sensibilizar los soportes y los apoyos de los pies
- Usar la energía justa en relación a la necesidad de los movimientos

Nota:

Con los tres grupos-muestra esta parte se fue desarrollando de forma gradual, debido a sus condiciones físicas, en donde cada grupo y cada integrante de los mismos fue logrando a su tiempo los objetivos.

Parte II

Desplazamientos en la sala, donde los estudiantes se ubican en filas y avanzan realizando las frases de movimientos dadas. Para relacionarse con el tiempo, el espacio y la energía que dará sentido al movimiento expresivo.

Contenidos:

- Variaciones de la caminata normal
- Direcciones básicas
- Desplazamientos en líneas rectas y curvas
- Inclinaciones rectas y flexibles
- Uso centro de peso
- Trayectorias a través de gestos de brazos
- Trayectorias a través de gestos de piernas
- Relación con fuerzas externas
- Variaciones de la carrera normal
- Carrera con acento abajo
- Carrera con acento arriba
- Carrera con centro de peso tomado
- Saltos con trayectorias
- Saltos con acento arriba
- Saltos con acento abajo
- Cambios de frente
- Carrera describiendo líneas curvas
- Direcciones básicas
- Cambios de energía

Objetivos específicos:

- Memorizar frases de movimientos más complejas

- Realizar desplazamientos más extensos
- Experienciar movimientos en forma global
- Coordinar acciones de extremidades superiores e inferiores
- Relacionarse armónicamente con el espacio exterior

Nota:

En esta parte se iba entregando elementos de las danzas tradicionales a trabajar en cuanto a su función, ocasión y carácter.

Parte III

Coordinación de contenidos anteriores, para establecer el aprendizaje de alguna danza tradicional específica. Donde se realizarán frases de movimientos danzados, para trabajar todos los contenidos que se han desarrollado a través de la clase.

Contenidos:

- Antecedentes generales de la danza
- Clasificación formal
- Desplazamientos, pasos y gestos
- Audición dirigida para análisis de aspectos musicales
- Coreografía tradicional

Objetivos específicos:

- Experienciar el cuerpo en movimiento

- Relacionarse con el espacio-tiempo-energía
- Disfrutar del movimiento danzado

Nota:

Con el grupo de La Pintana se desarrolló en primera instancia la enseñanza y aprendizaje de danzas de carácter religioso, que era un tema por ellos conocido debido a su participación en una comunidad católica. Las danzas abordadas fueron Gitanos, del Norte Grande y Lanchas, del Norte Chico. Con el fin de trabajar identidad de su cultura local, se realizó en conjunto con el grupo musical un trabajo de creación, sobre ritmos de cueca, a partir de sus observaciones del entorno social y cultural propios.

Con el grupo de la Escuela Gabriela Pizarro se desarrolló un trabajo privilegiando el ámbito lúdico, con aplicación de ritmos característicos de varias zonas de Chile, para que el trabajo directo que luego realizaran los profesores con sus estudiantes, se viera beneficiado en la búsqueda de la espontaneidad de los niños y la sensibilidad por las manifestaciones de la Cultura Tradicional, desde las experiencias vividas por ellos en cada clase.

Con el grupo Palomar se privilegió un trabajo centrado en la interpretación de las danzas, donde las experiencias estaban dadas por los conocimientos previos que ellos tenían de las danzas tradicionales, esta nueva aproximación de enseñanza y aprendizaje los condujo a un reencuentro con ellas.

Parte IV

Para volver a la calma muchas veces se utilizó trabajo de elongación en solitario o a través de contacto con otro compañero. Otras veces se hacía una puesta en común de las experiencias vividas.

CONCLUSIONES

1. Resultados obtenidos

1.1 Lista de Cotejo

Indicador 1: ¿Cómo se ha sentido durante las clases, tanto en lo físico como en lo mental?

77,8 % considera que su experiencia ha sido muy buena

22,2 % considera que su experiencia ha sido buena

0% considera que su experiencia ha sido regular

0% considera que su experiencia ha sido mala

Indicador 2: ¿Ha comprendido los contenidos a través del avance de las clases?

83,3% considera que ha comprendido muy bien los contenidos.

16,7% considera que ha comprendido bien los contenidos.

0% considera que ha comprendido de forma incompleta los contenidos.

0% considera que no ha comprendido los contenidos.

Indicador 3: ¿Ha podido aplicar los aprendizajes en su desarrollo profesional?

44,5% considera que los aprendizajes han sido un muy buen aporte en su desarrollo profesional.

55,5% considera que los aprendizajes han sido un buen aporte en su desarrollo

profesional.

- 0% considera que los aprendizajes han sido un deficiente aporte en su desarrollo profesional
- 0% considera que los aprendizajes han sido un nulo aporte en su desarrollo profesional.

Indicador 4: ¿Ha logrado que los aprendizajes le ayuden en su vida cotidiana?

- 77,8% considera que los aprendizajes han sido una muy buena ayuda en su vida cotidiana.
- 16,7% considera que los aprendizajes han sido una buena ayuda en su vida cotidiana.
- 5,5% considera que los aprendizajes han sido de relativa ayuda en su vida cotidiana.
- 0% considera que los aprendizajes no han sido una ayuda en su vida cotidiana.

Indicador 5: ¿Considera que las clases le han permitido una nueva disposición a la auto investigación?

- 66,7% considera que las clases le han permitido una muy buena experiencia en cuanto a su disposición a la auto investigación.
- 33,3% considera que las clases le han permitido una buena experiencia en cuanto a su disposición a la auto investigación.

- 0% considera que las clases le han permitido una escasa experiencia en cuanto a su disposición a la auto investigación.
- 0% considera que las clases no le han permitido una experiencia en cuanto a su disposición a la auto investigación.

Indicador 6: ¿Ha sentido que el aprendizaje ha sido forzado y estresante?

- 0% considera que ha vivido una experiencia muy forzada y estresante durante el aprendizaje.
- 0% considera que ha vivido una experiencia forzada y estresante durante el aprendizaje.
- 3,5% considera que ha vivido una experiencia relativamente forzada y estresante durante el aprendizaje.
- 96,5% considera que no ha vivido una experiencia forzada ni estresante durante el aprendizaje.

Indicador 7: ¿Cómo ha sentido su compromiso y entusiasmo en las clases?

- 55,6% considera que se ha sentido muy comprometido y entusiasmado en las clases.
- 44,4% considera que se ha sentido comprometido y entusiasmado en las clases.
- 0% considera que se ha sentido relativamente comprometido y entusiasmado en las clases.
- 0% considera que no se ha comprometido ni entusiasmado en las clases.

1.2 Entrevista focalizada

Esta entrevista fue realizada al llevar un número de doce clases en cada grupo.

En el grupo Palomar se entrevistó a los integrantes que llevaban más tiempo y a los que hacía poco habían ingresado.

En el Taller de la Escuela Gabriela Pizarro a los docentes que estaban realizando talleres de folklore en sus establecimientos educacionales.

En el grupo Juvenil de La Pintana a los que habían asistido al total de las doce clases.

La entrevista solicitaba que dijeran libremente su apreciación de las clases, hasta ahí realizadas, haciendo referencia a lo que consideraban más significativo. De esas respuestas se extractó lo que tenía que ver directamente con su percepción en el proceso de las clases.

Resultado cualitativo

Grupo Palomar:

“Siento que tengo pelvis, el otro día al subir una escala, percibí mis caderas y mis piernas, me gustó, esto yo creo es por las clases, ya que no lo había percibido antes de esta manera”(Lucy Ceverino, ingresó el año 1964)

“Siempre imité y si me salía la danza, me salía, pero ahora creo que el estudio de la Danza Tradicional exige un conocimiento muy profundo de uno mismo para poder llegar a la interpretación de ella. Al principio estaba muy confundida con tus clases, no sabía para dónde íbamos, y donde estaban las danzas tradicionales, primera vez qué hago esto, pero ahora voy entendiendo. Además muchas veces llegué con dolor de cabeza, porque sufro de migraña, y durante las clases se me pasa” (July Ortega, ingresó el año 1994).

“Las clases de técnica como preparación para la danza tradicional, me han ayudado para reconocer mi cuerpo y el utilizar mi sensualidad para volver a sentir, mi yo cuerpo y mi yo interno, y el lograr unificarlos. El utilizar un idioma en común y claro para poder lograr más peso o más liviano. El entender que la fuerza no es tensión. Todos estos elementos me han ayudado y los he puesto en práctica en las clases de danza tradicional que realizo con los adultos mayores. Lo más importante es que ha sido un proceso de crecimiento y aprendizaje para mi

desarrollo como interprete de la danza tradicional” (Alex Córdova, ingresó el año 1998)

“Considero que mi experiencia en las clases ha sido muy buena, nunca me he sentido forzada y sí creo que me ha hecho tomar más conciencia de mi cuerpo, en relación a mis falencias, algunas veces me sentí torpe, pero también pienso que se debe a la falta de práctica. ¡Adoro bailar! y mover mi cuerpo, me encanta sentirlo y lo gozo intensamente, aún cuando la vida me ha dado la oportunidad de hacerlo, pero con limitaciones de tipo familiar. Lo que significa que no cuento con todo el tiempo disponible para dedicarme y mejorar como quisiera, pero las clases me han aportado mucha conciencia respecto a mi cuerpo, a mejorar posturas, a tratar de hacer un movimiento más bonito, pero también pienso que en la danza folklórica existe un tiempo, un incorporar no solo técnica y mecánica por ejemplo, sino también sensaciones, emociones y vivenciar los movimientos en tu interior, hasta lograr un resultado armonioso entre tu carácter, tu forma y finalmente todas las sutilezas que van construyendo la esa tan ansiada bailarina interprete ¡que difícil!
(María Cristina de Andraca, ingresó fines de octubre de 1998)

“Estoy tomando unos ejercicios y los hago en la casa, me siento mucho mejor cada vez que lo hago, debiera hacerlos más seguido” (José González, ingresó el año 1999)

“Las clases, quiero que sepas, han sido de gran ayuda para mí, en el conocimiento de mi cuerpo y capacidades físicas y de coordinación.

Considero que gracias a la temática que haz utilizado con nosotros, nos haz hecho avanzar notoriamente en las diferentes danzas, y personalmente a mi me haz obligado a conocer a la Jocelyn que todos ven y eso me ha servido como herramienta en la difícil tarea de la interpretación, además me ha servido para mejorar y perfeccionar ciertas posturas de cuerpo y en la realización de los diferentes bailes.” (Jocelyn Palma, ingresó en mayo de 2001)

“Ha sido una experiencia enriquecedora que me ha entregado un mayor conocimiento de mi cuerpo, y me ha dado nuevas herramientas para aplicarlas en la danza tradicional”(Carlos Rioseco, ingresó en junio de 2001)

“Respecto a si me sirve lo que estamos aprendiendo, puedo decir que sí, tanto en mi desarrollo como aprendiz de la danza tradicional en el grupo Palomar, como en mi vida cotidiana como estudiante de danza. Logré más conciencia de mi cuerpo, de mis movimientos y eso facilita muchos aprendizajes sobre todo en cosas más técnicas referente a mi carrera profesional” (Carla Cádiz, ingresó en marzo de 2003)

“Considero muy buenas las clases, especialmente cuando comenzamos en el suelo, porque es una experiencia para conocerme más íntimamente, al darme un conocimiento, tranquilidad y relajo que me cuesta lograr. Siento que he avanzado, pensando que solo ingresé al grupo este año, y no sabía nada, con las clases siento

que me ha ayudado para abordar mejor la danza tradicional, pero cosas externas no me permiten hacerlo por completo, porque todavía siento tensiones, y a veces estados de ánimo que suben y bajan, donde no puedo expresar como creo que lo haría mejor. Creo que eso mismo, los estados de ánimo, a veces me hacen equivocarme, pero cuando estoy así es impresionante que se me llega a pasar cuando dejamos las tensiones y preocupaciones y llego a disfrutar los saltos, inclinaciones. Cuando estamos en el suelo oyendo la música que me entrega paz, las tensiones de esas partes desaparecen” (Jocelyn Atenas, ingresó en marzo de 2003)

“Aunque recién esté postulando y adentrándome en todo este mágico mundo que es la danza, me he dado cuenta que es un trabajo serio y que deja mucho y da muchos ejemplos para poder vivir, es decir, traspasar todos los ejercicios de una u otra forma a nuestra vida diaria en la casa, en la escuela y en todas partes.” (Valentina Valdenegro, ingresó en abril de 2003)

“Me encantan las clases, porque no solamente me enseña a dar pasos y caminar en diagonal, sino porque usted nos hace saber y sentir la música hasta el fondo del corazón y con la pasión necesaria para expresar nuestros sentimientos, mostrarlos y darlos a conocer al resto de la gente, haciendo arte, un verdadero arte. Me encanta cuando nos trae la música tan bonita, cuando me hace saltar y cuando me felicita, eso me incentiva y así no me siento perdida, ni menos ajena a la clase que más que clase es una forma de demostración de vida a través de sentimientos que

usted muy organizadamente me da y da al resto de mis compañeros.” (Casandra Valdenegro, ingresó en abril de 2003)

“Hago hincapié a todas las enseñanzas que nos ha dado, que ayudan mucho a nuestro desempeño en el conjunto, que ponemos en práctica momentos después de su clase. La sicología empleada, en cada uno de los integrantes es muy buena, las ganas y entusiasmo son ejemplos para todos nosotros que debemos mostrar las danzas tradicionales de nuestro país, que siendo el objetivo del conjunto, nos da la posibilidad de aprender más de lo que realizamos, dándonos cuenta y mejorando en mi desempeño al interior del grupo” (Jacqueline Valencia, ingresó abril de 2003)

Taller Escuela Gabriela Pizarro

“Hice el otro día lo que usted nos enseña al principio y los niños me dijeron “que rico profe hagámoslo de nuevo”, “me siento más contento después de hacer los ejercicios”, “Profe me relajé”. Por eso quiero estar más atenta y que usted me diga más cosas para poder hacerlo con ellos con más conocimiento”. (Irene Castillo)

“Me ha beneficiado estar en las clases realizando los ejercicios, ya que estos me han conducido a tomar más conciencia de mi cuerpo y de mis emociones, sobre todo en el transcurso de la vida diaria, en donde he sentido un progreso en la

relajación y postura corporal. También en la danza he notado con asombro y felicidad todo lo que he llegado a hacer hasta este momento.” (Edith Cáceres)

“A mi marido le conté cómo estamos aprendiendo y él quiere asistir al taller, además que me dice que estoy de mejor carácter” (Laura Vargas)

“Yo había tomado otros talleres de folklore y nunca me habían enseñado así, como que siento que esto me lleva a descubrir cosas más y que me va a ayudar mucho en las clases que yo doy” (Mónica Loncomil)

“Donde iba a clases de folklore siempre me retaban por que tengo problemas de ritmo y aquí me es facilito, como que me aparece el ritmo, y también me es más fácil enseñar ahora” (Ruby Herrera)

Grupo Parroquial de La Pintana

“Por nada del mundo falto a este taller, tengo que arreglármelas para que me reemplacen en la feria el sábado, pero siento que me hace tan bien venir p’acá”(Jesús Collao)

“Yo veo todas las mañanas a los obreros en la micro cuando voy al Preu, y los veo cabizbajos, todos agachados, yo no, a lo mejor voy a ser obrero pero usted me enseñó que tengo espalda y que tengo que estar en armonía conmigo, por eso voy a ser un obrero derecho, con orgullo” (Robert Hidalgo)

“En la escuela no nos enseñan estas cosas que son tan bonitas de nosotros, por eso no tenemos respeto por na’ y dicen que la juventud no está ni ahí” (Cecilia Espinoza).

“Me gustó cuando llovió y se llovía el salón porque hicimos igual la clase, y lo que nos dijo de la transformación de la realidad, pusimos las ollas en las goteras y trabajamos igual, es buena onda eso porque da fuerza para seguir”(Claudia Godoy)

Resultado cuantitativo

Elementos comunes que se presentan en las entrevistas:

- Experiencia, anterior, de aprendizaje de la danza tradicional sin observarse a sí mismo en el proceso.
- Considerar la clase como un espacio de encuentro consigo mismo.
- Percepción del cuerpo de manera amorosa y no dolorosa.
- Tránsito de experiencias con propiedad.
- Autoconocimiento.
- Logros personales.
- Autoestima.
- Observación y reflexión crítica.
- Contenidos abordados en las clases que sirven para la vida.

1.3 Entrevista grupal

Se dialoga con el grupo a fin de establecer una evaluación del proceso, esto se realizó con cada grupo al finalizar bloques de contenidos que desarrollaban un tema en particular. Dejando el tiempo para que la mayor cantidad de los integrantes se expresara libremente, nunca fueron todos, pero, hubo alta participación.

Se registró lo que tenía que ver con las partes de las clases, y que refleja el sentir de los tres grupos:

Con relación a la sensibilización

Consideraron que era muy bueno esto de la introducción a la clase, ya que sentían que era un momento esencial para ellos, que los preparaba de forma espiritual, mental y corporal. Se conectaban con ellos mismos.

Con relación a los contenidos de la Técnica de la Danza Moderna

Consideraron que era fundamental en el conocimiento de su propio cuerpo y de su relación con el espacio, fue todo un descubrimiento el reconocer que no solo se es un tronco y extremidades, sino que hay un centro liviano, un centro del cuerpo y un centro de peso, que las extremidades se articulan y que hay muchas

posibilidades de movimientos. La otra imagen de tronco lleva a estar rígido y no al movimiento.

Con relación a la práctica de la Danza Tradicional

Consideraron que sentían estaban mucho mejor preparados para su ejecución, porque se entendían un poco más a sí mismos, y que comprender la danza desde si mismo es mucho mejor, ya que se da un espacio de mayor conocimiento con relación a lo que pasaba corporalmente en aquellos que bailaban en un momento determinado.

2. Conclusión general

Pude constatar a través de este trabajo de investigación, que un aprendizaje centrado en los sujetos es realmente significativo y, que el proceso de enseñanza y aprendizaje de las danzas pertenecientes al patrimonio cultural chileno debe ser a partir de una perspectiva más renovada, no hacer de la tradición un objeto de museo, sino comprenderla desde su dinámica.

Pero para comprender su dinámica hay que conocer las manifestaciones en su contexto y no quedarse solo con la forma.

Creo que este estudio puede motivar a muchos estudios más, que sean más completos y más diversos, ya que esta es una mirada, la mía, donde el énfasis lo puse en los aprendices que van a interpretar manifestaciones dancísticas de la tradición. Es muy importante emprender cualquier aprendizaje desde sí. Cuando comenzamos a entendernos a nosotros mismos podemos comenzar a entender a los otros.

Con relación a las clases siempre se dieron en un encuadre de solidaridad, de cooperación mutua y de confianza promoviendo un espacio que fue “sagrado” para los que participamos de ellas.

Muchas veces los resultados sobrepasaron mis expectativas, floreciendo objetivos comunes que yo no había imaginado.

Agradezco infinitamente la disposición, de cada uno de los que participaron en estos grupos muestra, a entregarse a la experiencia de vivir la danza tradicional desde ser uno mismo.

Mis agradecimientos a:

Integrantes del Grupo Palomar

Clara Aranda

Ana Atenas

Claudia Bermejo

Alexis Cabrera

Carla Cádiz

Ana Calderón

Camila Camacho

Jacqueline Catalán

Alex Córdova

Andrés Cortés

Richard Faúndez

Catalina Gómez

José González

Ivette Inaipil

Enzo Labra

Fernando López

Cyntia Maciel

Miguel Morales

Sebastián Muñoz

Víctor Muñoz

July Ortega

Jocelyn Palma

Cristián Paris

Jason Parra

Lucy Severino

Carlos Rioseco

Ximena Salas

Javier Salinas

Jacqueline Valencia

Casandra Valdenegro

Valentina Valdenegro

Integrantes Taller Escuela Gabriela Pizarro

Edith Cáceres

Irene Castillo

Alicia Espinoza

Ruby Herrera

Mónica Loncomil

Laura Vargas

José Velásquez

Integrantes Grupo La Pintana

José Luis Arriagada

Juana Casanueva

Jesús Collao

Cecilia Espinoza

Claudia Godoy

Dayanna Gómez

Dennys Gómez

Vanessa Guzmán

Karina Hidalgo

Robert Hidalgo

Karen Illesca

Carolina Molinett

Maggi Serey

Ariana Sotomayor

Para la finalización de los talleres, cada grupo hizo una pequeña muestra del trabajo realizado, el que evidenció el proceso vivido. En general los que participaron como espectadores estuvieron muy conmovidos de ver una realización que hablaba de una experiencia de danza vital, que denotaba gozo y compromiso.

Hay que permitir los espacios en que la danza sea parte de nosotros, sin circunscribirla a los que tengan aparentemente buenas condiciones físicas, sino a todos los que deseen encontrar en el movimiento la expresión de vida.

Todo el valle está danzando

en un corro bajo el sol.

A quien falte se le vuelve

de ceniza el corazón....

Gabriela Mistral, extracto del poema "Los Que No Danzan"

BIBLIOGRAFÍA

1. AHON OLGUIN, Milly. Didáctica Integral para el Baile Folclórico por Pareja. Lima, Perú: Universidad Ricardo Palma, oficina de Extensión Universitaria y Proyección Social, 1999. 140 p.

2. AISTHESIS, Revista Chilena de Investigaciones Estéticas. Instituto de Estética, Facultad de Filosofía, Pontificia Universidad Católica de Chile.
 - Aisthesis 22: Estética y Folklore IV, 1989
 - Aisthesis 27: Estética e Identidad Cultural, 1994

3. BARIL, Jaques. La Danza Moderna en Europa, los precursores. En: La Danza Moderna. Barcelona: Ediciones Paidós. 1987. p 363-432.

4. BARROS, Raquel y DANNEMANN, Manuel. Los problemas de la investigación del folklore musical chileno. **Revista Musical Chilena, La Danza en Chile**. Facultad de Artes, Universidad de Chile, número especial. : 105-119. 2002.

5. BARROS, Raquel. La danza folklórica chilena. Su investigación y enseñanza. **Revista Musical Chilena, La Danza en Chile**. Facultad de Artes, Universidad de Chile, número especial. : 120-128. 2002.

6. BERNARD, Michel. El Cuerpo. España: Ediciones Paidós. 1985, 230 p.
7. BOUGART, Marcelle. Técnica de la Danza. Buenos Aires: Editorial Universitaria, 1966, p. 5
8. BRIONES, Guillermo. Curso de Educación a Distancia “Metodología y Técnicas Avanzadas de Investigación Aplicadas a la Educación y a las Ciencias Sociales”. Módulo I, Epistemología de la Investigación Social, PIIE, 3° Ed. 1989.
9. CÁCERES VALENCIA, Jorge. La Universidad de Chile y su aporte a la Cultura Tradicional Chilena 1933-1953. La Florida, Chile: Proyecto FONDART N° 022209, 1998. 271 p.
10. CHÁVEZ, Hiranio. Identidad y Movimiento. **Revista Impulsos**, Area de Danza, División de Cultura, MINEDUC, 1 (2): Noviembre-Diciembre, 2001
11. CRAHAY, Marcel. Educación, Cultura y Sociedad. En: Psicología de la Educación, Editorial Andrés Bello, 2002, p. 316- 363.

12. DANZA. En: GARCÍA-PELAYO Y GROSS, Ramón. Pequeño Larousse Ilustrado, Diccionario de la Lengua Española. Argentina: Ediciones Larousse, 1991. p. 316
13. DOS, División de organizaciones sociales. Estudios de la realidad social con metodologías cuantitativas. Santiago, Chile: Ministerio de Secretaria de Gobierno. 200.
14. FREIRE, Paulo. Pedagogía del Oprimido, traducción Jorge Mellado. Argentina: Siglo XXI Editores Argentina, 2002. 245 p.
15. GARCÍA CANCLINI, Néstor. La puesta en escena de lo popular. En: Culturas Híbridas, estrategias para entrar y salir de la Modernidad. 1º ed. Actualizada. Argentina: Editorial Paidós, 2001 p. 195-235.
16. GREBE V., María Ester. Antropología de la Danza, Santiago, Inédito 1982, Confederación Nacional de Conjuntos durante el XI Festival de Folklore de San Bernardo, Chile.
17. HEMSY DE GAINZA, Violeta. Conversaciones con Gerda Alexander, vida y pensamiento de la creadora de la Eutonía. Argentina: Editorial Paidós SAICF, 1985. 205 p.

18. HENRÍQUEZ ROJAS, Patricia. ¿Por qué bailando? Estudio de los Bailes Religiosos del Norte Grande de Chile. Santiago de Chile: Printext Ltda. 1996. 124 p.
19. ISLAS, Hilda. De la historia al cuerpo y del cuerpo a la danza. México: Consejo Nacional para la Cultura y las Artes y Centro Nacional de las Artes, 2001. 586 p.
20. LABAN, Rudolf. Danza Educativa Moderna. Argentina: Editorial Paidós, 1978. 133 p.
- The Mastery of Movement. Boston: Publishers PLAYS, INC. 1971.
21. LAS MANOS, [en línea]. Enciclopedia del Yoga. [consulta, 20-febrero-2003). Disponible en: <http://www.l-artes.com/training/manos.htm>
22. LOYOLA, Margot. Bailes de Tierra en Chile. 3° Ed. Valparaíso: Ediciones Universitarias de Valparaíso de la Universidad Católica de Valparaíso, 1980, 250 p.
- El Cachimbo, Danza Tarapaqueña de pueblos y quebradas. Valparaíso: Ediciones Universitarias de Valparaíso de la Universidad Católica de Valparaíso, 1994, 140 p.

23. MATURANA, Humberto y BLOCH, Susana. Biología del emocionar y alba emoting respiración y emoción Bailando Juntos. Santiago de Chile: Dolmen Ediciones S.A. 1996. 366 p.
24. MEJIA, J. La Danza Colombiana. En: Londoño, Alberto. Danzas Colombianas. 3° Ed. Colombia: Editorial Universidad de Antioquía, 1989, p 13-16.
25. MORGAN LOBO, Zahra. Instrumentos de Observación. Santiago de Chile: Centro de Perfeccionamiento, Experimentación e Investigaciones Pedagógicas, CPEIP. 2001.
26. MOLINA DÍAZ, Claudio. Investigación Educacional Básica en el Aula, MINEDUC, CPEIP, 1992, 200 p.
27. OSSONA, Paulina. La Educación por la Danza, enfoque metodológico. México: Editorial Paidós Mexicana S.A. 1991
28. SABINO, Carlos A. Cómo hacer una Tesis y elaborar toda clase de trabajos escritos. 3° Ed. Colombia: Panamericana Editorial Ltda. 1998. 296 p.

29. SEPULVEDA, Fidel. La Educación por el Arte. **Aistehsis, Revista de Investigaciones Estéticas**. Pontificia Universidad Católica de Chile. 6 : 75-80, 1971.

30. VEGA, Carlos. El Origen de las Danzas Folklóricas. Buenos Aires: Ricordi Americana S. A. 1956. 220 p.

31. VISHNIVETS, Berta. Eutonia, Educación del cuerpo hacia el ser. Argentina: Editorial Paidós SAICF, 1994. 245 p.
