

CONCEPTOS BÁSICO DE DANZA CONTEMPORÁNEA

Conceptos de danza Contemporánea desde lo técnico

“La Danza Contemporánea construye movimientos desde la atracción y la repulsión a la fuerza de gravedad, mediante el trabajo respiratorio consciente en un tiempo y proyección en el espacio a través del manejo interno de la energía”.

“La técnica de la Danza Contemporánea estimula el dominio del movimiento en todos los aspectos corporal, mental y espiritual contribuyendo en gran medida a la universalidad de las formas dibujadas en el espacio abriendo el aire, a través del flujo de movimiento buscando desafiar a la gravedad terrestre, trabajando así el peso corporal desde la atracción y repulsión mediante energías fuertes o débiles manifiestas en movimientos trascurridas en un tiempo”.

La Danza Contemporánea surge a mediados del siglo XX aduciéndole a Cunningham personalizar ciertas Técnicas, convirtiéndolas en su propia técnica. Siendo ésta rigurosa desprovista de formalismo estructural, teniendo como particularidad trabajar el espacio abierto desde un impulso natural donde fluye la energía, plasmando el gesto desde lo espontáneo y produciendo situaciones particulares desde lo voluntario y lo fortuito (Improvisación).

También replantea las nociones fundamentales de espacio, duración e intensidad desde una visión libre y audaz que le permite al bailarín mutar en el espacio trasladarse en direcciones diversas y tomar posesión de otros centros, donde los movimientos se observan de todos los ángulos; tomando la ejecución de gestos simples y naturales.

POSTURA

Según Martha Graham “La postura es dinámica no estática. Es psicológica como fisiológica. Utilizó la palabra postura para significar ese instante de quietud aparente en que el cuerpo está posado para una actitud más intensa o más sutil. La postura sería: La oreja en línea perpendicular con el hombro, el hombro con el hueso pélvico y el hueso pélvico con la línea del arco del pie”

Según Paulina Ossona “La postura del bailarín debe ser la resultante de una lucha entre la atracción que ejerce la gravedad con su refugio de calma y equilibrio y la necesidad de vencerla por un tiempo, proyectándose hacia lo alto; entre el deseo de volcarse hacia el interior de si mismo para el reencuentro con lo más íntimo del ser, y la urgencia de proyectarse hacia el exterior para fundirse con el espacio y comunicarse con los otros.”



Según Robert Cohan “Los bailarines trabajan durante toda su vida en la alineación corporal o postura, pues es la clave del equilibrio y por lo tanto del movimiento. La postura que uno adopta no solo revela sus sentimientos, sino que en realidad puede llegar a despertarlos.”

COLOCACIÓN POSTURAL BÍPEDA Y ERGUIDA

El cuerpo en posición bípeda, cabeza mira al horizonte, torso erguido, hombros bajos y rotados hacia atrás, cerrar costillas y isquiones a tierra.

ACTITUD desde lo Escénico: “La actitud es la resultante de la concentración del bailarín en un estado de ánimo, una situación, un personaje; es la transformación mediante la cual el cuerpo traduce su emoción, permite traslucir su espíritu” (Paulina Ossona)

ACTITUD DESDE LO TÉCNICO: La predisposición que tiene el bailarín para iniciar cada movimiento (secuenciado o no), desde lo interno y de una manera consciente buscando su máximo potencial.

PARALELISMO

Se forman dos líneas imaginarias que no se juntan, entre los hombros, isquiones, rodillas y talones. Se realiza en la 6ta O 1era posición cerrada y en diferentes niveles trabajando los puntos de conexión.

PUNTOS DE CONEXIÓN

- Isquiones – Talones / Cabeza - Pelvis.

POSICIONES

Bípedas: Abiertas y cerradas

En la Danza contemporánea lo que determina si una posición es abierta o cerrada es el movimiento de rotación interno o externo de la Articulación Coxofemoral.

POSICIONES ABIERTAS

Las posiciones abiertas son las básicas de Danza Clásica o académica, son cinco, las de pie se realizan a través de la **rotación externa de la articulación coxofemoral.**



1era posición Básica:

De Pies: Se colocan juntando ambos talones y el otro extremo de los mismos hacia los costados del cuerpo.

De brazos: Los mismos, se colocan en forma circular hacia adelante ubicados a la altura de la cintura.

2da posición Básica:

De Pies: Desde la primera posición un pie abre hacia el costado, en Tendú, luego apoya talón a piso.

De Brazos: Desde primera posición ambos brazos abren hacia el costado del cuerpo extendiéndose manteniendo los tres puntos articulares del brazo en forma descendente hombro, codo y muñeca.

3era Posición Básica:

De Pies: Un pie desplaza por delante del otro, llevando el talón por delante del arco interno del otro pié.

De Brazos, Desde segunda posición un brazo sube hacia arriba redondeando levemente los codos, mientras que el otro brazo queda en segunda pos.

4ta Posición Básica:

De Pies: Desde la tercera posición, el pie que está adelante hace un tendú hacia adelante apoya el talón quedando la punta del mismo hacia afuera. Esta puede nacer desde la 1era, 3era, o 5ta, posición.

De brazos: Desde la tercera posición el brazo que está en segunda pasa a primera, mientras que el otro brazo permanece en 5ta posición.

5ta Posición Básica:

De Pies: Desde cuarta posición el pié que está adelante vuelve hacia el de atrás en tendú y apoya talón adelante de la punta del otro pié, y la punta delante del talón del pié en base.

De brazos: Desde cuarta posición el brazo que está en primera posición va a quinta como el otro quedando ambos brazos arriba.



POSICIONES CERRADAS DE PIES

6ta o 1era Posición cerrada: ambos pies paralelos, talones a la altura de isquiones.

7ma o 2da Posición cerrada: Ambas piernas paralelas talones separados fuera de isquiones.

4ta posición cerrada: desde la 6ta posición avanza un pié hacia adelante y apoya planta.

POSICIONES DE LOS PIES DERIVADAS

Son las 2das y 4tas Tombé (tumbado o inclinado) abiertas y cerradas, estas son idem a las anteriores agregando una flexión de una de las piernas mientras la otra está extendida, y el cuerpo lleva el peso sobre la pierna flexionada trasladando el eje del tren superior hacia la misma, estas pueden ser hacia adelante y atrás con las 4tas, y hacia los costados con las 2das posiciones (cerradas y abiertas).

POSICIONES GRAHAM

Son posiciones que se realizan sobre el piso, sentados sobre isquiones, las manos hacen una contracción en la palma, los pies trabajan con flex y/o empeine extendido.

Estas posiciones llevan el nombre de su precursora Marta Graham.

1era Posición Graham

De Pies: Ambas piernas flexionadas con las puntas de los pies juntas, con empeines extendidos y talones hacia arriba.

De brazos: ambos brazos flexionados apoyando dedos de las manos sobre el piso, mientras que codos miran hacia arriba.



2da Posición Graham

De Pies: Ambas piernas extendidas hacia los costados del cuerpo, con la articulación coxofemoral rotada hacia afuera pies en flex o con empeines extendidos.

De Brazos: ambos brazos al costado del cuerpo con flexión de codos que miran hacia atrás, palmas de las manos con contracción y mirando hacia adelante.

3era Posición Graham

De pies: Ambas piernas paralelas hacia adelante extendidas con pies en flex o empeines extendidos.

De brazos: Ambos brazos hacia adelante codos levemente flexionados mirando hacia afuera, y palmas con contracción enfrentadas hacia adentro.

4ta Posición Graham

De pies: Ambas piernas flexionadas en ángulo de 90° una hacia adelante y la otra hacia atrás, pies extendidos o en flex .

De brazos: Idem 1era posición Graham con torso inclinado hacia adelante e isquion de la pierna de atrás suspendido del piso.

POSICIONES ACOSTADAS

Posición Cubito dorsal: Posición acostada apoyan dorsales sobre el piso, cuerpo plano.

Posición Cubito ventral: Posición acostada apoya vientre sobre el piso, cuerpo plano.

Posición Lateral derecho: Ubicado lateralmente sobre lado derecho, con brazo derecho extendido bajo la cabeza apoyado en suelo e izquierdo flexionado adelante del torso, apoyando mano en piso.

Posición Lateral izquierdo: Ubicado lateralmente sobre lado izquierdo, con brazo izquierdo extendido bajo la cabeza apoyado en suelo y derecho flexionado adelante del torso, apoyando mano en piso.



RESPIRACIÓN

La respiración consiste en dos partes:

Inhalación: Es la toma del aire (durante las expansiones o extensiones, y recuperaciones)

Exhalación: Es la evacuación del aire (durante la relajación, y contracción)

La respiración puede ser larga o corta rápidas y sostenidas según los movimientos que se realicen.

En el proceso de la respiración se debe utilizar correctamente la caja torácica, trabajando la misma desde lo interno de las costillas.

Los Elementos de la Danza

Aprender a bailar es importante, por ello es importante reconocer los 8 elementos o instrumentos que el bailarín necesita adquirir.

- 1) **El Centrado:** el ser humano presenta un punto central identificable en el cuerpo, y desde el cual se inicia el movimiento; se trata del centro físico. Si uno está centrado, podrá aprender a hacer cualquier movimiento; si no lo está, quizá desarrolle unos brazos y piernas de bello aspecto, pero nunca conseguirá moverse bien.

En la mayoría, el centro corporal se halla a una o dos pulgadas por debajo del ombligo, en mitad de la pelvis, según la longitud y el peso de las piernas.

Por lo tanto una vez que empecemos a poseer un sentido de movimiento desde nuestro centro, nos resultará más sencillo controlar cualquier movimiento.

- 2) **La Gravedad:** es la fuerza que nos atrae hacia el centro de la Tierra. Su atracción hacia abajo es tan grande que nos resulta difícil saltar elevándonos más de un pie del suelo. Por lo que si uno desea ser un bailarín, es de vital importancia volver a ser consciente de la atracción de la gravedad y aprender a contrarrestar su fuerza. **Para ello es necesario comprender la manera de utilizarla y oponerse a su energía, a la atracción magnética, llegando a ser una habilidad básica para la danza.**



Silvia de la Fuente Dáscola

- 3) **El Equilibrio:** en la danza, el equilibrio no consiste únicamente en mantenerse en equilibrio sobre una pierna. Esto es relevante, ya que no se trata de algo que se hace de vez en cuando, sino que debería trabajarse en ello constantemente para desarrollar nuestro sentido de equilibrio.

El otro aspecto del equilibrio es el verdadero arte de mantener el equilibrio sobre ambas piernas, o sobre una, como tan a menudo sucede en la danza. Si sabemos bailar el equilibrio interno, lo tendremos ya prácticamente resuelto. Para sostenernos sobre una

pierna lo único que tenemos que hacer es aportar las energías musculares opuestas necesarias para mantener la posición.

Como recordatorio, **el equilibrio es un estado activo, un proceso que tiene lugar ininterrumpidamente; si uno se olvida de mantener el equilibrio, se cae.**

- 4) **La Postura:** o alineación corporal, **está estrechamente relacionada con el centrado, la gravedad y el equilibrio**, e ira mejorando automáticamente a medida que desarrollemos los tres primeros elementos, aunque también, tendremos que trabajar en ella por separado. **Para conseguir una buena postura para bailar tendremos que ser capaces de alterar la percepción de nuestro cuerpo, ya que suele haber una amplia discrepancia entre lo que se percibe como correcto y lo que lo es en efecto.**

Para los bailarines trabajar durante toda la vida en la alineación corporal o postura, es la clave del equilibrio y por lo tanto del movimiento. **La postura que uno adopta no sólo revela sus sentimientos, sino que en realidad puede llegar a despertarlos.**

- 5) **El Gesto:** valiéndonos de gestos sutiles y actitudes demostramos colaboración, inspiramos confianza o manifestamos agresividad.

Por ejemplo, los brazos cruzados en el pecho son un muro protector, o si uno se apoya sobre una pierna, con todo el peso sobre una cadera, parecerá que está esperando.

Cada movimiento que hacemos manifiesta un pensamiento, un sentimiento o una actitud. Esos son los instrumentos de la danza, de lo que se puede sacar provecho para crear secuencias de movimiento que hablen.

- 6) **El Ritmo:** un buen sentido del ritmo es esencial para un danzarín, pero puede ser un tanto complicado adquirirlo por eso es importante ejercitarlo.

El ritmo suele aprenderse en una época temprana de la vida. La exposición a la música durante la infancia y el estimular una respuesta ante el ritmo y la música de jóvenes pueden resultar de gran ayuda para más adelante.



Al trabajar en el sentido del ritmo es importante que nos aseguremos de que sigamos precisamente el compás sin retrasarnos lo más mínimo. Todo el esfuerzo que requiere una percusión ya se ha completado cuando llega a nuestro oído. El tambor ha sido golpeado y el sonido, vibrando por el espacio, ha alcanzado nuestra oreja y ha hecho vibrar el tímpano, lo cual se registra en nuestro cerebro en forma de percusión. **Para seguir el ritmo, tendrá que estar finalizado todo nuestro trabajo interno y completado nuestro movimiento para que coincida con el compás.** Para que nos salga bien debemos anticiparnos ligeramente al golpe.

- 7) **El Movimiento en el Espacio:** nuestros cuerpos están hechos para moverse. Durante miles y miles de años han ido evolucionando para poder realizar todos los movimientos necesarios para la supervivencia.

Nuestros pies, piernas y espina dorsal son increíblemente complejos y capaces de ajustarse a las más ligeras variaciones de equilibrio según nos movemos. Lo mismo puede decirse de las partes altas de espalda y brazo. Además de la fuerza, poseen asimismo la capacidad de llevar a cabo tareas muy delicadas. **Nuestro cuerpo se desarrolló para moverse en el espacio que lo rodea**, tanto en el más inmediato como en el más alejado. **El espacio no es simplemente aire vacío, sino un elemento tangible por donde moverse.**

- 8) **La Respiración:** en la danza, lo importante no es únicamente la función física de respirar, sino también su utilidad como instrumento expresivo, como parte del lenguaje del movimiento portador del sentido.

La palabra respiración se usa en danza para denotar una calidad específica del movimiento. Un bailarín que posee un “sentido de la respiración”, evoluciona con libertad y armonía. Una frase de movimiento “con respiración”, tiene una extensión en el tiempo controlada y considerada, un principio y final claros, en cambio “sin respiración”, parece rígida o mecánica, sin espacio respiratorio.

Por lo que respirar armónicamente con cada paso proporcionará a nuestro movimiento una sensación de calma y fluidez. **También tendremos que aprender a respirar más profundamente ensanchando las costillas por detrás en vez de hacerlo por delante.**

BIBLIOGRAFÍA

- Terminología de la Danza Contemporánea.
- El Taller de Danza de Robert Cohan.
- La Conquista Técnica de Palina Ossona.

