



Expresión Corporal-Danza

Una actividad artística integradora...

Leticia Sarante | Profesora de Literatura (IPA). Docente de Expresión Corporal-Danza y Teatro. Docente de CES-ANEP Ciclo Básico y Bachillerato Artístico.

Valeria Yarzabal | Profesora de Educación Musical (IPA). Docente de Expresión Corporal-Danza. Docente de CES Ciclo Básico, Bachillerato Artístico y en Formación Docente de ANEP.

En este artículo expondremos elementos para la reflexión en relación a la tarea que nos compete en la formación desde el arte. El *Programa de Educación Inicial y Primaria. Año 2008* refiere al Área del Conocimiento Artístico y, dentro de esta área, a la Expresión Corporal como una de sus disciplinas. «*La Expresión Corporal en la escuela hace referencia al derecho que todo individuo tiene de expresarse con su propio cuerpo y reflexionar sobre la valoración social del mismo.*» (ANEP.CODICEN, 2009:73) El programa resalta la importancia de la formación en este sentido. Sin embargo, en relación al valor que se le asigna, consideramos que es una actividad artística que se ha practicado y, quizá aún, se practica desde algunos puntos ciegos teóricos. Los invitamos a compartir e intercambiar para provocar nuevas preguntas, cuestionamientos, críticas, que nos permitan, en esta instancia, pensar y enriquecer nuestras prácticas artísticas en el aula desde la Expresión Corporal.

¿Qué es Expresión Corporal?

La Expresión Corporal es una disciplina artística, es danza, según la concepción de Patricia Stokoe (Argentina, 1919-1995). Así lo expone también el *Programa de Educación Inicial y Primaria. Año 2008*. Es en el marco de las diversas rupturas y búsquedas que caracterizaron al arte del siglo XX que P. Stokoe concibe de esta manera a la Danza. Ella habla de *Danza Libre* (corriente de Rudolf Von Laban) y de la *Danza al alcance de todos*. El cambio de nombre, el tener que llamar Expresión Corporal a su concepción de la danza, tuvo que ver con una circunstancia particular: el incorporar esta concepción de la danza en la formación de músicos en la institución “Collegium Musicum”, en Buenos Aires, Argentina, en la década de 1950. Para no llamar *danza* a lo que ella propondría

en la formación de niños músicos, el director de dicha institución la invita a realizar un cambio de nombre. ¿La razón? No espantar a los padres de los niños varones. Esa concepción de la danza era fundamental en la formación de los niños, pero el llamarla danza podía generar rechazo.

Patricia Stokoe dijo, en algunas entrevistas, en relación al cambio de nombre: “me ha costado caro”. ¿Por qué? Porque se ha confundido la Expresión Corporal con diversas modalidades de trabajo. El cambio de nombre aportó a la confusión respecto a qué nos referimos cuando decimos Expresión Corporal.

Nosotras compartimos la concepción de Patricia Stokoe: la Expresión Corporal es Danza. Por eso hoy, y desde hace varias décadas, esta corriente es llamada Expresión Corporal-Danza (ECD). Hubo que ponerle “apellido” para definirla.

¿Qué es lo que la diferencia de otras técnicas de la danza?

«La E.C. se ha diferenciado de otras concepciones de la danza por sus objetivos, contenidos, técnicas y metodologías de trabajo que han planteado la posibilidad del desarrollo de un lenguaje corporal propio de cada persona.» (Kalmar, 2005)

Al tratarse de una concepción de la danza, no es un estilo con un código cerrado de movimientos predeterminados, destinados a ser repetidos o realizados desde una única manera de ejercitar el cuerpo. Por ejemplo: folklore, flamenco, ballet. Aunque no por esto carece de técnica y rigurosidad. Su técnica se basa en la improvisación guiada mediante consignas (Gubbay y Kalmar, 2010) y la sensopercepción, técnica de conciencia corporal, percepción y autopercepción, que promueve la creación de imágenes que serán utilizadas en el momento de crear y expresar con el cuerpo. Estos aspectos de su técnica habilitan el trabajo con grupos humanos heterogéneos, tales como los grupos de estudiantes de los diferentes niveles de la enseñanza pública.

Como concepción del arte, del ser humano y de danza, esta corriente brinda elementos fundamentales para la tarea docente. Propone un claro sistema de contenidos: Cuerpo y Movimiento, Comunicación, Creatividad, y para ser transmitida se basa en la filosofía de educación por el arte.

Los contenidos son los elementos a combinar al proponer cada clase. Siempre están presentes los tres, pero hacemos énfasis en uno u otro. Es decir, al trabajar las calidades de movimiento (Cuerpo y Movimiento), por ejemplo, no dejamos de promover la Comunicación y la Creatividad.

Hay muchas corrientes y concepciones de Expresión Corporal. Algunas ligadas a la Educación Física, otras enfocadas en los efectos terapéuticos de esta actividad, otras como técnica que permite el desarrollo de otras artes (teatro, plástica, música). La noción compartida en este artículo comprende a la Expresión Corporal como danza. Es una concepción. No cualquier concepto de danza, sino la que la considera patrimonio de los seres humanos, la que la considera arte, la que la considera fundamental para el desarrollo integral del ser humano. El autoconocimiento es central para este cometido, y no es posible sin conciencia corporal, sin dejar aflorar la sensibilidad

en sus diversas formas, sin dejar al cuerpo *decir*, desarrollando su lenguaje particular.

Los invitamos a realizar el siguiente ejercicio:

¿Con cuál o cuáles de los contenidos de la Expresión Corporal asocian los contenidos planteados en el Programa de Educación Inicial y Primaria. Año 2008 para las diferentes edades del nivel inicial y los diferentes cursos de primero a sexto grado? (ANEP.CODICEN, 2009:193-194)

Es interesante pensar esto para poder saber qué contenido trabajo en cada clase. ¿Cuál quiero priorizar?, ¿por qué? ¿Cuál debería priorizar según el programa oficial? En dicho programa se explica que todos los contenidos están siempre presentes, en una primera instancia de manera explícita y luego permanecen implícitos, pero no se mencionan estos tres contenidos fundamentales de la E.C. como para poder comprender a qué refiere el desglose de los mismos en los diferentes niveles escolares.

A continuación citamos parte de un resumen sobre los contenidos de la E.C., realizado para un ciclo de talleres dirigido a docentes en la Cátedra Alicia Goyena CES-ANEP, en 2011.

1. Área del Cuerpo y del Movimiento

Implica tanto el desarrollo de habilidades, destrezas, concientización (hábitos corporales y posturales, reconocimiento y control del cuerpo, estado de alerta), como la ampliación de la capacidad sensible y de percepción, considerando que "para expresar también hay que imprimir" (Patricia Stokoe).

En ella podemos enumerar los siguientes aspectos a considerar:

- a. Sensopercepción, motricidad y tono (sensibilización-despertar, hábitos, habilidades).*
- b. Movimientos fundamentales de locomoción.*
- c. Cualidades físicas (flexibilidad, fuerza, agilidad, velocidad, resistencia, etc.).*
- d. Destrezas físicas (equilibrios, caída y recuperación, etc.).*
- e. Espacio (personal, parcial, total, social, físico, escénico).*
- f. Tiempo (ritmo).*
- g. Calidades de movimiento (combinación de espacio, tiempo, energía-fluidez, peso. Integrar las ocho acciones básicas de Laban: golpear, flotar, latiguar, fluir, torcer, palpar, presionar, sacudir. Movimientos conducidos y libres).*
- h. Corporización de elementos de la música (sonido, silencio, sentido auditivo).*



2. Área de la Comunicación

La comunicación tiene que ver con la unión, con el carácter gregario del hombre, pero también con el entender y hacerse entender, la capacidad de transmitir o recibir ideas o sentimientos. Se asocia con la búsqueda de sentido, de un lenguaje común, con la confianza, el reconocimiento de la igualdad y la reafirmación de la identidad. La expresión es también comunicación.

La comunicación en ECD puede diferenciarse en:

- Intra-individual
- Inter-individual (parejas)
- Grupal e inter-grupal
- Escénica (con espectadores).

3. Área de la Creatividad

Se enfatiza el aspecto lúdico del ser humano, su poder transformador y transgresor, su carácter investigador. La capacidad de sublimar los sentimientos, sensaciones e ideas en imágenes o manifestaciones simbólico-emocionales, que trascienden y ofrecen sentido para sí mismo y para los otros.

Importante a tener en cuenta para el trabajo de creatividad:

- Imagen reproductiva (registro, imitación y evocación).
- Imagen productiva (imaginación, fantasía).
- Elementos de la composición (repetición, variación, contraste, oposición, etc.).
- Síntesis de la danza (significado propio).
- Improvisación.

¿Por qué debería practicarse este arte en la escuela?

La ECD está enmarcada en el movimiento de Educación por el Arte. Este considera que todos podemos ser artistas, se habla de sociedades de artistas. ¿En qué sentido? ¿La idea es que todos seamos pintores, bailarines, músicos? Sí y no. Se pretende que todos los seres humanos hagan de sí mismos y de su vida una obra de arte, porque tendrán la posibilidad de desarrollar su sensibilidad, de transformar su realidad, de encontrar miradas que no sean las habituales, las ya instituidas. Por otra parte, no significa que lo único a lo que deban dedicarse los seres humanos sea al arte y de manera profesional. Educación por el Arte es una filosofía que promueve el conocimiento de la vida por medio de

las actividades artísticas. El arte mediando en el aprendizaje de todas las cosas. Devolver al ser humano sus expresiones, potenciar y desarrollar su sensibilidad y subjetividad para que las sociedades sean de seres creativos, sensibles, libres, saludables. Herbert Read, representante de la filosofía de la Educación por el Arte, habla de hombres “buenos” para referirse a los hombres sensibles, creativos, libres.

«El arte no es un esfuerzo de la voluntad sino un don de la gracia –para el niño, por lo menos, la cosa más sencilla y más natural del mundo–. Siempre que las gentes son sinceras y libres, puede surgir el arte... Por eso, la felicidad o infelicidad del niño en presencia del maestro es de suprema importancia, y por eso la escuela de hoy en día es, o debería ser, el perfecto escenario para el arte infantil. No es decir demasiado afirmar que si no existen relaciones de amor entre maestro y niños, el arte infantil es imposible, al menos tal como lo entendemos en la actualidad.» (Read, 1955:256)

Abrimos aquí un paréntesis para resaltar la siguiente cuestión: ¿qué es amar?... Dice Erik Fromm, en *El arte de amar*, que no es posible amar sin disciplina, sin dedicación, respeto y cuidado. Por eso Fromm habla de *arte* para amar. El arte requiere disciplina, respeto, seriedad, paciencia, entrega, profundidad, capacidad de análisis. Lejos de muchas expresiones consideradas artísticas en la actualidad, que promueven un hacer desde el ejercicio automático. Con esto referimos al hacer que no desarrolla conciencia, que no pone como centro la sensibilidad, quizá sí la sensiblería, y que muchas veces es un hacer mecánico, disciplinado pero por imposición, disciplinante, con objetivos concretos comerciales, en un amplio sentido de este término. Una finalidad lejana a la representación internalizada de la realidad según la sensibilidad propia de cada uno. Lejana al arte.

Entonces:

«¿Cómo se traduce en acción ese amor? Pues el trabajo [artístico] (...) no es ‘expresión libre’ según el concepto general, la cual puede ser meramente imitación inconsciente, sino una actividad disciplinada en la cual las propias dotes imaginativas del maestro desempeñan un papel de suma importancia.» (Read, 1955:256)

¿Y el cuerpo del docente?

La dificultad a la que nos enfrentamos cuando vamos a formarnos en Expresión Corporal es que debemos hacerlo en al menos dos planos simultáneos. A la vez que, quizá después de mucho tiempo, volvemos a trabajar desde nuestro cuerpo la sensibilidad, la creatividad, las posibilidades de movimiento, nos reconocemos y desarrollamos un lenguaje corporal propio, también nos formamos del punto de vista teórico-reflexivo sobre esta disciplina.

El cuerpo, en la educación formal, a medida que vamos creciendo y avanzando en nuestra formación, va quedando excluido del trabajo de las aulas y el aprendizaje. Aunque esto sea imposible porque somos cuerpo, la modalidad de trabajo se centra en lo intelectual-racional. El cuerpo va reduciendo su caudal de posibilidades de movimiento por “desuso”. Esto lleva a que vayamos borrando nuestra imagen corporal, que se desdibuja, se distorsiona, perdiendo capacidades. Cuerpo y mente no están separados. Aunque parezca una obviedad decir esto en nuestro contexto histórico, es importante aclararlo, ya que asumimos que lo serio, importante y profundo es el trabajo desde el intercambio verbal, quietitos y en silencio. Si es sobre una temática científica, tecnológica o clásica humanística aún mejor. Naturalizamos esto y también el ir perdiendo flexibilidad, fuerza, coordinación corporal, que se traduce a cómo pensamos y sentimos, porque *somos y tenemos cuerpo* (Patricia Stokoe).

Al decir de Stokoe: no alcanza con tener una teoría del arte para enseñar, debemos practicarla.

Por otra parte, en el aula existe cierta negación de nuestro cuerpo. El cuerpo es cubierto, uniformizado. Protegido y negado al mismo tiempo. Nuestra manera de estar corporalmente frente a los estudiantes de cualquier edad educa. Transmite un mensaje que es aún más directo que todo lo que decimos. Al vernos, al percibirnos, los estudiantes están recibiendo la información más clara que podamos brindar. Por esto es importante la conciencia sobre nuestro cuerpo y la manera en que decidimos habitarlo, vivirlo.

«Efectivamente la danza [el cuerpo] tiene mucho que decir, así es como Allan Pease establece en su libro ‘El lenguaje del cuerpo’ que todo mensaje dado por un humano se compone de un 7% de información verbal

(expresado mediante palabras), un 38% se informa vocalmente (tono, matiz y sonido) y por último un 55% es información gestual (posiciones del cuerpo).» (Muñoz, 2010:37)

El cuerpo del docente transmite una ética y una estética que deberían ser conscientes. Deberíamos buscar en todas las cosas la belleza, lo agradable. Deberíamos hacer de nosotros mismos y nuestra vida una obra de arte que modelamos día a día para transmitir esta actitud creativa, transformadora, autónoma.

«El buen maestro de arte tomará siempre a los niños y a sus dibujos completamente en serio. Quizás esto cuente más que cualquier otra cosa y es el medio de inducir a los niños a exigir mejor de sí mismos. Los niños necesitan, especialmente a medida que se aproximan a la conciencia de sí mismos, la autoridad de un adulto para prevenirles contra la aceptación de lo ya hecho, lo de segunda mano, que les rodea por todas partes. Esa seriedad le resulta fácil al maestro cuando comprende que su trabajo con los niños puede proporcionarle al final la clave para la comprensión del arte en su sentido más amplio.» (Read, 1955:256)

¿Para qué Expresión Corporal-Danza?

La Expresión Corporal-Danza devuelve la danza al ser humano, el lenguaje corporal poético que todos podemos desarrollar; para poder conocernos, para tener conciencia de nuestras posibilidades de movimiento y quietud, diálogo con otros y con nosotros mismos desde nuestra existencia que es corporal.

Para desarrollar la creatividad, lejos de la separación tajante entre alma, mente y cuerpo (habitualmente nombrados en este orden: con el cuerpo en el último lugar de la tríada), la capacidad de crear es la que nos permite resolver situaciones, adaptarnos y transformar la realidad, reaccionar a factores adversos, etc. El desarrollo de la creatividad está ligado al desarrollo de la imaginación, esa capacidad que nos define a los humanos como seres inacabados, que nos permite proyectarnos y crecer espiritualmente, aspirar a ser mejores, ser indeterminados y, por lo tanto, libres de construirnos a nosotros mismos. Al decir de G. Bachelard (1997:10) con referencia a lo imaginario: «Corresponde a esa necesidad esencial de novedad que caracteriza el psiquismo humano».



«La imaginación es más importante que el conocimiento.» (Albert Einstein)

«(...) no es tanto el entendimiento quien distingue específicamente los animales y el hombre cuanto su calidad de agente libre para asentir o resistir; y es sobre todo en la conciencia de esta libertad donde se muestra la espiritualidad de su alma (...)» (Rousseau, 1990:132)

Algunos aspectos relacionados a la elaboración-creación de diferentes propuestas prácticas para los niños en la escuela

Aspectos importantes a tener en cuenta en una clase de Expresión Corporal:

- ▶ La preparación del espacio: higiene, dimensiones adecuadas al grupo, calidez.
- ▶ Preparación de los niños: la ropa adecuada, los pies descalzos (o con medias), criterios del trabajo en una modalidad diferente. Considerar el proceso que nos lleva al planteo de una actividad que desestructura lo establecido.
- ▶ La propuesta. Importancia de graduar el nivel de dificultad según el proceso que haya cumplido el grupo en relación a este tipo de actividades, y según las particularidades vinculares y afectivas del mismo.

A continuación citamos un ejemplo de planificación de una clase de Expresión Corporal-Danza para un grupo de niños.

Las propuestas y ejemplos no son recetas. Las actividades didácticas son únicas, de cada docente y de este con cada grupo.

«i) El cuento animado

El cuento animado se incorpora solamente en las clases de niños de edad preescolar y se trata de adaptar al movimiento “rítmico-figurativo” esas actividades propias del mundo infantil.

Ejemplos:

- una visita a la juguetería;
- una visita al jardín zoológico;
- el paseo a la plaza;
- un día al borde del mar.

Desarrollo de un cuento animado:

“Una visita a la juguetería”

1) Los niños, al son de la música, salen de sus casas saltando por la acera

- paso: paso salto;
- música: 6/8;
- ritmo básico: negra, corchea (con notación musical en original);
- palabras ritmadas: “voy y”.

2) Llegan a la esquina

- paso: el movimiento se detiene y miran en cada dirección;
- música: la música se detiene.

3) Cruzan la calle caminando, pues nunca se salta en la calle

- paso: caminar;
- música: marcha;
- ritmo básico: negra (con notación musical en original);
- palabras ritmadas: “voy”.

4) Llegan a la otra acera, y siguen saltando.

Se repiten 1), 2) y 3) las veces deseadas.

5) Llegan a la juguetería.

6) En la planta baja están todos los juguetes para practicar distintos deportes.

Ejemplos:

- pelotas de distintos tamaños
- sogas para saltar
- aros
- colchonetas
- botes de remo
- caballitos
- sube y bajas.

Los niños juegan con cada uno de estos elementos. El acompañamiento musical se adapta a las acciones y las acciones nacen de las características de los mismos elementos.

7) En el primer piso están todos los libros infantiles. Al son de notas graves, recogen libros de estantes bajos, y con notas agudas recogen libros de estantes altos.

Se acuestan sobre el piso y los miran, y así descansan por unos momentos.

8) En el segundo piso están todos los disfraces. Cada niño elige un disfraz y con música adecuada improvisan bailes de indios, soldados, bailarinas españolas, etc.

9) En el último piso están todos los muñecos. Los niños eligen su muñeco preferido, cantan una canción de cuna y se acuestan a dormir con él.

El cuento animado constituye solamente un aspecto y cumple sólo uno de los propósitos dentro del marco de la planificación y estructuración de las clases de Expresión Corporal. El niño aún después de los seis años, pero muy especialmente antes de esa edad se nutre con todo lo que se puede llamar “un cuento”. ¿Qué madre o qué maestro no lo sabe?

No obstante, el cuento animado ha sido desmerecido por abuso y mala aplicación. Estos cuentos interpretados por los niños por medio de acciones físicas, solamente tendrán valor si se permite que los niños mismos inventen sus propios movimientos de acuerdo con el estímulo del cuento relatado por el maestro. Se puede también proporcionarles el placer de inventar un cuento colectivamente.

Lo que no cabe dentro del campo pedagógico es que el maestro muestre el movimiento exigiendo a los niños que lo imiten.

El cuento puede y debe ser solamente la envoltura para una serie de distintos juegos que incorporan movimientos fundamentales de locomoción, movilización funcional, incorporación de elementos de la música y de la palabra, calidad de los movimientos, expresión, interpretación y creación.

En otras palabras, ofrece la oportunidad de la síntesis de los temas de enseñanza de la Expresión Corporal presentados de una manera muy aceptable a los niños de hasta aproximadamente seis o siete años de edad.» (Stokoe, 1967:57-58) @



Fotos del ciclo de dos talleres, organizado en 2011, en Montevideo, por los Coordinadores Departamentales de Educación Física del CEIP, dirigido a maestros y profesores de Educación Física.

Bibliografía citada y consultada

ANEP. CEP. República Oriental del Uruguay (2009): *Programa de Educación Inicial y Primaria. Año 2008*. En línea: http://www.cep.edu.uy/archivos/programaescolar/Programa_Escolar.pdf

BACHELARD, Gaston (1997): *El aire y los sueños*. México: Fondo de Cultura Económica.

GUBBAY, Marina; KALMAR, Déborah (2010): “El arte de la consigna” en *Aula. Revista de Pedagogía*, N° 16, pp. 75-89. En línea: http://campus.usal.es/~revistas_trabajo/index.php/0214-3402/article/viewFile/7434/8477

KALMAR, Déborah (2005): *Qué es la Expresión Corporal. A partir de la corriente de trabajo creada por Patricia Stokoe*. Buenos Aires: Lumen. Colección Cuerpo, Arte y Salud.

MUÑOZ, Alicia (2010): *Cuerpos amaestrados vs cuerpos inteligentes*. Buenos Aires: Balletin Dance.

READ, Herbert (1955): *Educación por el arte*. Buenos Aires: Ed. Paidós.

ROUSSEAU, Jean-Jacques (1990): *Discurso sobre el origen y los fundamentos de la desigualdad entre los hombres y otros escritos*. Madrid: Tecnos.

STOKOE, Patricia (1967): *La Expresión Corporal y el niño*. Buenos Aires: Ricordi Americana.