

DANZA Y EXPRESIÓN CORPORAL

Glòria Rovira

BRADU
EDITORIAL

2019

GLÒRIA ROVIRA-BAHILLO (gloria.rovira@cadscrits.udg.edu) es profesora de EUSES, centro adscrito a la UdG. Miembro del PHAS, research. Doctora por la Universitat de Lleida; su tesis lleva por título: «La conciencia sensitiva en la formación del maestro. Estudio de casos: Las vivencias de los estudiantes de magisterio suscitadas en la práctica de situaciones motrices introyectivas». Licenciada en Educación Física por la INEFC de Lleida. Diploma de Formación Pedagógica para Profesorado Universitario, Universidad de Zaragoza. Profesora e investigadora durante seis años en la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación, Universidad de Zaragoza, en las diplomaturas de Magisterio, de Educación Infantil y de Educación Física.

Imparte cursos y conferencias alrededor de las prácticas motrices introyectivas.

Miembro investigadora del proyecto de R+D+i: La perspectiva de género en las emociones suscitadas en los juegos deportivos psicomotores y de cooperación (DEP 2010-21626-C03-01).

Publica *Prácticas motrices introyectivas: Una vía práctica para el desarrollo de competencias socio-personales* (2010) y *Educación física y bienestar docente* (2013).

«Dance, dance, otherwise we are lost»

PINA BAUSCH

CONTENIDO

INTRODUCCIÓN

1

MARCO TEÓRICO

EL CUERPO EN LA DANZA Y LA EXPRESIÓN CORPORAL	11
DANZA Y EXPRESIÓN CORPORAL, DIMENSIONES DE LA MOTRICIDAD: INTROYECTIVA, EXPRESIVA, COMUNICATIVA Y CREATIVA	12
<i>Dimensión introyectiva</i>	12
<i>Dimensión expresiva</i>	14
<i>Dimensión comunicativa</i>	15
<i>Dimensión creativa</i>	16
CONTEXTUALIZACIÓN HISTÓRICA: DANZA Y EXPRESIÓN CORPORAL . . .	16
<i>Lenguaje motriz, universal y polimórfico</i>	17
<i>La aparición del término de EC en las artes escénicas</i>	18
<i>La danza, las vanguardias artísticas y los movimientos ex- presionistas de los años treinta del siglo XX</i>	20
<i>De la danza académica a la danza contemporánea. De Jean- Georges Noverre a Isadora Duncan</i>	21
<i>La revolución cultural de los años sesenta y setenta en el siglo XX</i>	22
<i>Tendencias, orientaciones y ámbitos de aplicación de la EC</i> . . .	24
ANÁLISIS PRAXIOLÓGICO DE LAS PRÁCTICAS MOTRICES DE EXPRESIÓN (PME)	25
<i>Lógica interna poética, estética y referencial en las prácticas motrices de expresión (PME)</i>	26
<i>Conductas motrices expresivas</i>	27
COMUNICACIÓN CORPORAL Y PARALENGUAJE. SEMIOTRICIDAD	28
<i>Cinesia, proxemia y paralingüística</i>	29
CONSTRUCCIÓN SOCIAL DEL CUERPO	31
<i>Construcción de la imagen corporal</i>	32
EMOCIONES Y EXPRESIÓN	35
<i>A qué llamamos emoción</i>	35
<i>Prácticas motrices expresivas y emociones</i>	37
<i>«Escenificación» de las emociones</i>	41

LAS PME EN LA EDUCACIÓN FÍSICA	44
<i>La incorporación de la expresión corporal al currículum de educación física</i>	44
<i>Algunas dificultades en la aplicación</i>	45
<i>Conductas motrices expresivas, comunicativas, creativas e introyectivas</i>	47
Referencias bibliográficas	48

2

CONSIDERACIONES METODOLÓGICAS

COMPONENTES DE LAS PRÁCTICAS MOTRICES DE EXPRESIÓN (PME) . . .	53
LAS POSIBILIDADES EXPRESIVAS Y COMUNICATIVAS EN RELACIÓN AL CUERPO, EL ESPACIO, EL TIEMPO, LOS OBJETOS, LOS PARTICIPANTES Y SUS INTERACCIONES.	55
FASES EN LAS SESIONES DE EC-DANZA	57
<i>Primera fase. Singularidad expresiva: introyección y expresión</i> . . .	59
<i>Segunda fase. Comunicación: codificación y proceso de creación</i> . . .	61
<i>Tanteo entre una y otra etapa</i>	62
PROCEDIMIENTOS, ORIENTACIONES PEDAGÓGICAS	63
<i>Recursos: ¿Qué tipo de prácticas motrices realizamos?</i> . . .	63
<i>Reproducción y producción</i>	65
<i>Prácticas sociomotrices y psicomotrices</i>	66
<i>Con público y sin público</i>	66
<i>Participación alterna o simultánea</i>	66
<i>Abstracción y figuración</i>	67
<i>Evaluación y seguimiento</i>	68
EL DIARIO DE PRÁCTICAS: AHONDANDO EN LA VIVENCIA	71
Referencias bibliográficas	72

3

PROCESO DE CREACIÓN

DE LA EXPLORACIÓN A LA CREACIÓN	75
LA CREATIVIDAD	76
<i>¿Y cómo se manifiesta la creatividad?</i>	79
<i>¿Y cuál será el contexto adecuado para estimular la creatividad?</i>	79
EL PROCESO DE CREACIÓN	81
<i>Fases en el proceso de creación</i>	82
PRÁCTICAS MOTRICES EXPRESIVAS E INTROYECTIVAS: LENGUAJES, TÉCNICAS Y MÉTODOS	86
Referencias bibliográficas	90
TABLAS, GRÁFICOS E ILUSTRACIONES.	93

INTRODUCCIÓN

En este libro se presenta el material de referencia para la asignatura Danza y Expresión Corporal (D-EC) en el Grado de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte (CAFE). Se trata de una asignatura de 6 créditos ECTS (150 horas para cada estudiante: 50 con profesora y 100 sin) ubicada en el primer curso (segundo semestre) en el plan de estudios.

El descriptor de la asignatura habla del desarrollo de las dimensiones y capacidades expresivas, comunicativas y creativas de los estudiantes a través de las prácticas motrices de expresión y el desarrollo de la dimensión introyectiva a partir de las prácticas motrices de introyección; tiene una orientación educativa, y con aplicaciones tanto en el ámbito de la educación formal como no formal.

El manual está estructurado en tres capítulos. En el primer capítulo se desarrollan aspectos históricos y conceptuales. La aparición y difusión del término expresión corporal y la evolución de algunas corrientes de danza, con los principales autores y autoras de referencia; la comunicación no verbal; la construcción social del cuerpo en la manera que aprendemos a ver, sentir y actuar con nuestro cuerpo, cómo se modela una forma de ser y estar; se expone un marco conceptual de análisis de las prácticas motrices de expresión desde la perspectiva teórica de la praxiología motriz y se contextualiza la aparición de la expresión corporal en el ámbito educativo vinculada a la educación física.

El segundo capítulo se centra en aspectos metodológicos. Se realiza el análisis teórico y práctico de los componentes de la expresión corporal; cómo se puede estructurar en fases o etapas el proceso de enseñanza-aprendizaje de la expresión corporal-danza, en el conocimiento de la propia corporalidad, la exploración del movimiento espontáneo y la codificación del gesto espontáneo; se adjuntan procedimientos y orientaciones pedagógicas en la organización de las sesiones de expresión corporal-danza y en la evaluación y seguimiento.

Por último, el tercer capítulo se ocupa de los recursos prácticos. Se presentan ideas clave sobre la creatividad motriz; cómo guiar o estimular un proceso creativo y, finalmente se añaden algunos recursos prácticos como ejemplo de aplicación de la expresión corporal-danza.

Cada capítulo se acompaña de tablas, gráficos e ilustraciones para ilustrar de forma sintética todo lo desarrollado. Al final de cada capítulo se adjuntan las referencias bibliográficas. Al final del manual se acompaña el listado de las tablas, gráficos e ilustraciones que aparecen en todo el documento.

Queremos advertir que, en este documento, en términos generales, el uso del masculino nos remitirá al ser humano y el femenino a la persona; dejando constancia de la necesidad de ajustar cuestiones de género en el uso del lenguaje.

MARCO TEÓRICO

«La forma cómo el hombre, en todas las culturas, se ha expresado en ese primario diálogo con el entorno —tuteo con el espacio-tiempo— es la danza. No es nuevo afirmar que la danza está muy vinculada a la educación física. Quizá lo sea enunciar que no puede haber educación física auténtica sin algún modo de danza» (Cagigal, 1981: 329).

EL CUERPO EN LA DANZA Y LA EXPRESIÓN CORPORAL

Esta es una introducción filosófica o en la que mostramos nuestra visión de la motricidad, del cuerpo, lo que nos mueve. Nuestra realidad va más allá de la visión materialista del cuerpo materia, del cuerpo máquina rendimiento.

Cuando hablamos de cuerpo nos situamos en la perspectiva de que el cuerpo es mucho más que una entidad orgánica, física. El cuerpo es nuestra manera de ser y estar en el mundo. El cuerpo es *physis*, materia, y es también emoción, pensamiento, relación. El cuerpo es un mundo de significados, cargado de simbolismo. El cuerpo con el que tratamos en educación física es esta unidad biopsicológica y social.

«Mi cuerpo no se me manifiesta como un mecanismo neutro asociado a un mosaico de órganos, como un receptáculo indiferente de excitaciones interoceptivas, propioceptivas y exteroceptivas, sino que se manifiesta con miras a ciertas tareas reales o posibles. Mi cuerpo no está frente a un espacio objetivo: está anclado, enraizado en una cierta situación que polariza todas sus acciones» (Bernard, 1985).

Entendemos el cuerpo más allá de una sumatoria de un cuerpo físico, energético, emocional, psicológico, mental, relacional; ya que todas estas manifestaciones forman una unidad, un sistema integrado. El todo es más que la suma de las partes, no es una yuxtaposición, es una interrelación.

En la tradición occidental, desde la filosofía de Platón y especialmente, después con Descartes, se ha creído en la existencia de un orden en la naturaleza el cual la mente humana puede alcanzar por mediación de la razón. Desde el siglo XVII hasta nuestros días este postulado se ha mantenido presente, instalándose el *cogito ergo sum*, el de sobras conocido dualismo cartesiano, la dicotomía entre *res extensa* (cuerpo) y *res cogitans* (alma). Descartes con su *cogito* «separó la inteligencia de la carne» (Duch y Mèlich, 2005: 137), lo que ha perdurado a lo largo de los siglos en la cultura occidental como una fragmentación del cuerpo.

Como si mi forma de sentir no afectara en absoluto a mi forma de pensar; o, es más, como si el sentir y el pensar pudieran ser entidades separadas, sin conexión. Cosa que los estudios actuales sobre neurociencia se apresuran en desmentir.

Cuando bailo, corro o realizo un salto mortal, se pone en juego toda nuestra persona, nuestro ser en su totalidad, nuestro mundo interior, nuestras capacidades físicas, perceptivo motrices, nuestras experiencias, expectativas, deseos, las emociones, mostrándonos tal cual somos; una persona con nuestra singularidad.

DANZA Y EXPRESIÓN CORPORAL, DIMENSIONES DE LA MOTRICIDAD: INTROYECTIVA, EXPRESIVA, COMUNICATIVA Y CREATIVA

Como se exponía en la introducción, esta asignatura tiene un enfoque educativo; desde una visión holística de la motricidad, se ponen en juego dimensiones humanas que de manera unitaria conviven, algunas de estas son las que despiertan el interés en el contexto de la asignatura de Danza y Expresión Corporal (D-EC), dimensiones motrices: introyectiva, expresiva, comunicativa y creativa.

Partimos de la consideración que estas dimensiones están presentes en la persona y, por lo tanto, en su motricidad. Y que, a su vez, determinadas prácticas motrices dada su naturaleza las estimulan de manera más específica. Así, tenemos que la dimensión introyectiva se puede desarrollar especialmente a través de las prácticas motrices introyectivas (PMI) y las dimensiones expresiva-comunicativa-creativa a través de las prácticas motrices de expresión (PME).

Dimensión introyectiva

Desde la pedagogía sistémica, se entiende la introyección como la dimensión que define particularmente al ser humano como sistema inteligente hipercomplejo y de orden superior (Martínez, 1986); esta dimensión es la que hace referencia a los procesos de conciencia y autoconciencia, es la que capacita a la persona para que se dé cuenta de sí misma, es decir, la autoconciencia: «El proceso introyectivo implica una conciencia de sí, un sentir profundo de estar en el mundo» (Lagardera, 2007: 61).

Lagardera (2007) desde la educación física elabora el concepto de introyección motriz. Para ello se sirve, por un lado, de la visión sistémica del ser humano y por el otro, de la pertinencia de la acción motriz gracias a las aportaciones de la praxiología motriz de Pierre Parlebas (2001). Es decir, en primer lugar, se suscribe la visión sistémica para entender el ser humano como un sistema inteligente con una dimensión introyectiva que lo caracteriza y la educación como su posible optimización. Y, en segundo lugar, secunda la pertinencia del estudio de la acción motriz propia del posicionamiento epistemológico de la praxiología motriz que atribuye a toda práctica motriz la consideración de sistema praxiológico. Entonces, para el autor la introyección motriz es la:

«facultad de sentirse a sí mismo con plena consciencia (Martínez, M., 1998: 46; Sanvisens, A., 1984: 26), que vehiculizada a través de la motricidad se conoce como introyección motriz, puesto que es a través de una acción motriz consciente que se logra proyectar lo externo (ruidos, músicas, tactos, olores, etc.) hacia adentro y proyectar las sensaciones internas hacia fuera (jadeos, suspiros, sonrisas, llantos, tics y expresiones diversas)» (2007: 58-59).

Entonces, una vía posible para la optimización o mejora de la introyección motriz, será mediante las prácticas motrices introyectivas (PMI):¹

«Se trata de prácticas motrices que estimulan el autoconocimiento, el cuidado de uno mismo y el bienestar a través de la práctica consciente de ejercicios de respiración, estiramientos, postura o meditación, facilitando la percepción en el aquí y ahora, la escucha sin emitir juicios, tan solo sintiendo; se trata del cultivo de la autoatención a través de la práctica motriz» (Rovira, 2017).²

Específicamente en el campo de las PME, una de las aportaciones más significativas, bajo nuestro punto de vista, fue la denominada *sensopercepción* como técnica de trabajo de autoconciencia:

«El objetivo general de la Expresión Corporal consiste en rescatar y desarrollar una condición intrínsecamente humana: la capacidad de absorber o recibir por su aparato sensorio-perceptivo impresiones del mundo interno y externo, y la de manifestar y comunicar respuestas personales propias a esas impresiones, por medio del lenguaje corporal» (Stokoe: 1978: 67).

Stokoe incluye la sensopercepción para «estimular la exteroceptividad y la propioceptividad con suavidad, con “dulzura”, para lograr la imagen del propio cuerpo más fiel posible a la realidad» (Kalmar, 2005: 45). Este trabajo se vincula directamente con la introyección motriz de la que se

1. Algunas PMI son prácticas motrices de existencia milenaria como el *Yoga*, el *Tai-Chi*, el *Qi-Gong*, y otros métodos de procedencia más actual como la *Eutonía* (Gerda Alexander), *Antigimnasia* (Thérèse Bertherat), *Consciencia Sensorial* (Charlotte Selver), *Microgimnasia* (Antoni Munné), *Diafreoterapia* (Malen Cicero y Lina Jent), *Cuerpo y consciencia* (George Courchinoux), *Sotai* (Keizo Hashimoto), *Stretching Global Activo* (Philippe Souchart) y otros tantos (para más detalle ver capítulo 3).

2. Ver en el capítulo 2 más detalle sobre las PMI.

hacia referencia al principio, ya que se trata de la toma de conciencia de uno mismo para estimular la sensibilidad perceptiva; los matices en nuestra percepción, procurar un estado de mayor atención o alerta, en relación a una misma, las demás personas y al mudo que nos rodea.

Dimensión expresiva

Entendemos la expresividad como otra dimensión humana; la naturaleza humana es expresiva: «El cuerpo es eminentemente un espacio expresivo» (Merleau-Ponty):

«Si el *ser* está determinado por su condición corpórea —*yo soy mi cuerpo* que aluden Santiago Coca y Paloma Santiago—, la forma de manifestar esa identidad es a través de la expresión, es decir, como condición del *ser* es la expresión. Dicho de otra manera, «para el hombre *la expresión es ser en acto*, es realizar la potencia propia de ser» (Nicol, 1974: 121). Por lo tanto, se debe ampliar la referencia de que el individuo puede expresarse y admitir de esta manera que, el *ser* en sí mismo es expresión, ya que posibilita conocer al prójimo» (Canales, 2006: 28).

Desde la etimología de la palabra expresión, *exprimire*, entendemos que la expresividad, es la necesidad de sacar de dentro afuera, el proceso en el que hacemos nuestro el mundo, sintiéndonos formar parte de él. Es el proceso en el cual el individuo refleja el mundo a través de su subjetividad, expresando, por tanto, su visión de la realidad:

«la *expresión* es un medio para la regulación de la vida afectiva, la liberación de tensiones y conflictos, la comunicación de necesidades y deseos, el acceso a la propia singularidad, la apropiación de las representaciones sociales, la afirmación de uno mismo y el intercambio en una relación con el otro fundado en la confianza y la aceptación. La *expresión* es la necesidad de manifestar este sentir, por esto es siempre alteridad» (Mateu, 2010: 19).

Como decía Aymerich (1981), expresión y existencia es una misma cosa: «A través de nuestras acciones motrices nos relacionamos con el mundo interior y el social. Recibimos de afuera impresiones que nos hacen reaccionar y, asimismo, proyectamos hacia fuera nuestros espontáneos impulsos internos, con lo que expresamos la presencia de la energía vital» (Laban, 1993: 112). A través de la expresión nos abrimos al mundo y dejamos transcurrir nuestro ser interior, exteriorizamos el mundo interno, en tanto que seres sensibles e impresionables (Mateu, 2010). El acto expresivo requiere una aprehensión del mundo en el que estamos, esto es la impresión (nos dejamos impresionar por lo que nos rodea). Los estados que facilitan la impresión son la tranquilidad, la receptividad y el pensamiento personal, porque desarrolla una actitud que nos dispone a recibir, percibir, sentir y observar.

Como puede apreciarse, la necesidad de expresarse es una de las más importantes para el ser humano. Su frustración es fuente de malestar, de angustia, de neurosis y puede conducir a las más graves perturbaciones de la conducta:

«La expresión de las emociones favorece el estado de tranquilidad orgánica y mental, propiciando además a la gestualidad y al movimiento, una gran plasticidad llena de calidades y matices. Por el contrario, la inhibición y represión de las emociones provoca una acumulación de tensión que bloquea el organismo, el movimiento, la mente y la comunicación» (Vallejo, 2001: 39).

Dimensión comunicativa

En esta dimensión nos referimos al intercambio de mensajes con los demás a través de las acciones motrices. Con intencionalidad. La comunicación la diferenciamos de la expresión, en cuanto que, la comunicación es el resultado de expresar con intención, en la búsqueda de transmitir un mensaje (Santiago, 1985). En este acto se pretende adquirir unos códigos que faciliten organizar la espontaneidad del gesto expresivo, para convertirlo en un gesto comunicativo, comprensible para el receptor.³

«La comunicación interpersonal es un hecho expresivo cargado de intencionalidad por parte de los que se comunican y supone la transmisión de vivencias, que es lo mismo que decir que cada uno de los interlocutores ofrece al otro la expresión de sí mismo. Quizá convenga recordar que la comunicación interpersonal es corporal. Los mensajes se originan y se reciben en el cuerpo propio. El cuerpo se hace mensaje en la comunicación» (Santiago, 1985: 57).

Cuando comunicamos elaboramos un mensaje, y nos convertimos en emisores y a la vez receptores, ya que se trata de un acto bidireccional. Y para elaborar y compartir ese mensaje necesitamos de códigos inteligibles a los demás:

«En el sentido más netamente estético la *comunicación* es la facilidad de transmisión y ampliación de la recepción del mensaje. La comunicación, en efecto, es una expresión *dirigida a*. El hombre se mueve para compartir ideas y sentimientos con los demás. Una palabra muy próxima, como es la de comunión, sirve para significar el logro máximo de esfuerzo comunicativo. Por ello tendrá manifiestamente un carácter sociomotriz» (Mateu, 2010: 20).

3. «Todo lo que hace que cualquier signo o mensaje emitido sea recibido por otro, sea comprendido y sentido de manera común: todo lo que pueda favorecer o perjudicar el acercamiento en la comprensión recíproca» (Salzer, 1981: 17, citado en Motos y Aranda, 2001: 14).