



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 27 – FEBRERO DE 2010

## “EL TALLER DE DANZA”

AUTORÍA M <sup>a</sup> DEL CARMEN BARRERA BENJUMEA
TEMÁTICA EXPRESIÓN CORPORAL
ETAPA EI

### Resumen

En este artículo profundizo en la importancia de la danza para el desarrollo armónico de nuestros niños y niñas de educación infantil.

A través de la danza los niños y niñas van a aprender a utilizar y perfeccionar su cuerpo y movimientos al compás de la música, desarrollando su coordinación, equilibrio, percepción espacial y temporal, etc.

Además aprenderán a utilizarla como un medio más de expresión y comunicación de emociones, sentimientos, estados de ánimo, etc.

Como ejemplo de taller de danza propongo dar a conocer a los niños y niñas la danza de Jazz, para introducirlos en este apasionante mundo de arte y música.

### Palabras clave

Danza.  
Centrado.  
Gravedad.  
Equilibrio.  
Postura.  
Gesto.  
Ritmo.  
Respiración.  
Movimiento.  
Espacio.  
Jazz.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 27 – FEBRERO DE 2010

## 1. INTRODUCCIÓN

La danza es una forma de expresión y comunicación artística. Es utilizada por los seres humanos para expresar emociones, sentimientos, pensamientos, imágenes, estados de ánimo o también para entretenerse, divertirse y disfrutar con movimientos rítmicos del cuerpo. La persona que danza ordena, con mayor o menor rigor, los materiales (cuerpo, energía, tiempo, música, ritmo, espacio, etc.) conforme a la finalidad que se proponga al danzar y a sus conocimientos, experiencias, sensibilidad...

La danza infantil se compone de movimientos sencillos, organizados en un marco espacio-temporal concreto. Los elementos, pasos, enlazamientos, evoluciones, etc., pueden ser ejercitados como formas aisladas (unidades de movimiento) o como formas elaboradas en una composición coreográfica. Por ejemplo, la combinación de marchar, saltar, girar, correr en forma semejante a una cadena, encontrarse en un círculo, evolucionar en una dirección, etc. Breves secuencias de movimientos encadenados forman una totalidad mayor, una danza. Y todo ello vivido, experimentado por cada participante y por el grupo en conjunto.

El cuerpo humano está pensado y creado para moverse, pero sin embargo muchos tenemos una vida más sedentaria de lo que debería ser. La danza es uno de los recursos que aporta al que lo práctica, unas ventajas aun mayores que con la práctica de cualquier otro ejercicio o deporte.

Si definimos a la danza como la realización de una serie de movimientos coordinados, podremos observar, que la danza no sólo se remite a la interpretación de unos cuantos bailarines, sino que la podemos encontrar en un sin fin de actividades dentro de la naturaleza (la danza de cortejo en los animales, nosotros al anda, correr o al realizar cualquier otra actividad).

La danza es también una forma de aprender a hablar con nuestro cuerpo, a través de la expresión de sus movimientos, etc.

La danza es también a parte de movimiento, una serie de sentimientos en movimiento.

Visto más o menos de forma muy amplia en que consiste la danza comentar la utilidad del libro "Taller de danza".

Este libro debe ser interpretado como una guía para llevar a cabo un aprendizaje de la danza y sus principales elementos, especialmente esta guía está encaminada hacia la comprensión y realización de expresión de la danza contemporánea y del Jazz.

El taller de danza le enseñará el modo de recuperar el contacto con su propio cuerpo y a usarlo para expresar sus sentimientos.

## 2. LOS ELEMENTOS DE LA DANZA

En esta guía de danza, se definen y detallan ocho características principales:

1. El centrado: es el centrarse o mantenerse un sentido del centro del propio cuerpo, lo que le da unidad al moverse. Según vaya haciéndose cada vez más notar la sensación de centrado, se disfrutará del modo que el centrado nos permite movernos con garbo y soltura.



ISSN 1988-6047    DEP. LEGAL: GR 2922/2007    Nº 27 – FEBRERO DE 2010

En resumen, podemos definirlo como la capacidad para moverse, mantenerse y organizarse en torno al centro físico del propio cuerpo.

Ejemplo: si tienes que caminar alrededor de un ti vivo, realizarás menos movimientos y esfuerzos si caminas junto al eje central que si lo haces por la parte exterior. Es decir, cuando más centrado, menos esfuerzo físico deberemos realizar.

2. La gravedad: es la fuerza que nos sujeta al suelo. Se trata de una fuerza con la que se debe contar al trabajar, porque no deja de restringir el movimiento. Es importante saber aplicar las fuerzas mínimas necesarias, para poder contrarrestar a la gravedad, sobre todo a la hora de la realización de saltos.

La forma de contrarrestar, se base en dos puntos. Primero tener conciencia de su existencia y su actividad constante sobre nosotros, y en segundo caso, mantener, siempre que realicemos algún tipo de ejercicios, los músculos en tensión, porque de esta forma facilita los movimientos.

Ejemplo: ¿no parece que pesa más una persona que no se permite coger que cuando lo consiente? Cuando no lo desea, la persona si pone sus músculos relajados, parece que pesa más que cuando está tenso, aunque realmente pese lo mismo en ambas situaciones.

3. El equilibrio: consiste en algo más que la aptitud para mantenerse en equilibrio sobre una pierna. En la danza, el objetivo del bailarín es lograr y mantener constantemente un equilibrio interno de todo el cuerpo, decimos de una habitación en la cual los muebles ofrecen una disposición agradable, que su decoración esta bien equilibrada.

El equilibrio, en la persona, es un estado activo, un proceso que tiene lugar ininterrumpidamente.

4. Postura: está estrechamente relacionada con el centrado, la gravedad y el equilibrio, e irá mejorando automáticamente a medida que se desarrollen estos tres primeros elementos. Para conseguir una buena postura para bailar la persona debe ser capaz de alterar la percepción de su cuerpo, ya que suele haber una gran discrepancia entre lo que se perciba como correcto y lo que lo es en efecto.

La postura que adopta uno, no sólo revela sus sentimientos, sino que puede llegar a despertarlos. Es la calve del equilibrio, y por tanto del movimiento.

5. El gesto: el gesto implica usar el cuerpo como instrumento expresivo para comunicar sentimientos e ideas mediante pautas de movimiento. Por ejemplo, la ira se expresa con unas pautas totalmente distintas a las pautas correspondientes a la expresión de la alegría o la tristeza.

A través del gesto, la gente de otros confines del mundo, logran entender danzas de otras partes y lugares diversos.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 27 – FEBRERO DE 2010

El gesto y la postura, son características similares, es decir, y valga como ejemplo, podemos expresar con la postura de brazos cruzados, el gesto de desesperación, espera; con la postura de brazos en la cintura, el gesto aquí estoy.

6. El ritmo: es algo que poseemos todos, si bien algunas personas no son conscientes de él o sensibles a él. Vivimos conforme a una compleja interacción de ciclos y ritmos; el corazón nos late a un ritmo, los pulmones respiran con otro, nuestros miembros se mueven con otros distintos. En contra el propio sentido del ritmo requiere más que nada prestarle cierta atención.

Suele aprenderse a una época temprana de la vida. La exposición a la música durante la infancia y el estimular una respuesta entre el ritmo y la música es una gran ayuda, para ello se recomienda escuchar cualquier pieza de música popular, prestando atención al pulso interno.

El ritmo y el compás son los componentes que permiten memorizar la estructura de la danza.

7. La respiración: al principio cuesta coordinar la respiración y el movimiento al bailar. Pero respirar bien es crucial para la danza, no sólo para aportar más oxígeno al cuerpo, sino también para prestar al movimiento fluidez y armonía.

Tiene una utilidad también como instrumento expresivo. La respiración rápida y poco profunda, implica fatiga, en tanto que la respiración y suave implica cierto grado de “sangre fría” o dominio. Un bailarín que posee un sentido de la respiración, evolucionará con libertad y armonía.

8. El movimiento en el espacio: al bailar es totalmente imprescindible ser tan consciente del espacio que nos rodea, como lo puede ser un gato. El gato nunca es indiferente al espacio por el que se desplaza. Incluso cuando trata de saltar para subir el brazo de un sofá, aun habiéndolo hecho miles de veces con anterioridad, se mueve con prudencia y atención midiendo el espacio con ojo calculador.

### 3. LA DANZA DE JAZZ

La danza jazz es uno de los estilos de baile que comenzó en el s XX. La palabra jazz proviene del antiguo francés y significa vitalidad. En el s XIX surge el fenómeno musical que los negros practicaban y se llamó jazz, por el s XX la danza adoptó ese nombre jazz por la música que se escuchaba, además de utilizar también este estilo musical o algunas de sus variaciones.

Se inició probablemente entre los danzantes negros del sur de EE.UU. como combinación del top dance o zapateado y los espectáculos coreográficos. Sin embargo las dos personas que han tenido una influencia esencial en el desarrollo de la danza del Jazz fueron: Katherine Dunhan la cual se basó en movimientos afro-caribeños, y Jack Cole que combinó la danza india y la música Jazz.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 27 – FEBRERO DE 2010

Entendamos que danza jazz son las danzas sociales y artísticas, en ellas encontramos todas las danzas de carácter social, espectáculo, show, urbanas, callejeras, videos musicales, ballets de cantantes, etc. Los estilos son el tradicional, gopel, funk y el mas sofisticado el de Broadway.

Algunas características de la danza Jazz son:

- Tiene elementos de la técnica del ballet clásico, danza moderna y del claqué.
- Acentúa la línea corporal y el trabajo del torso, junto con movimiento de los hombros.
- Las piernas realizan un trabajo de gran rapidez con una mezcla de diversos pasos.
- Trabajo de coordinación entre los movimientos de hombros y piernas a diferentes ritmos.
- Los pies van en paralelo (contrario al ballet clásico).
- Exige un estilo personal por parte de cada bailarín y capacidad de improvisación.

Bailar Jazz constituye toda una diversión, pero no por ello se puede ir basando a su aire. Esta modalidad de danza tiene sus reglas propias y exige poseer un cuerpo muy suelto y ágil, que además tenga la capacidad de "aislar" cada una de sus partes. Esta capacidad es necesaria para mantener el ritmo de la música, marcando los compases con un movimiento de caderas, un rápido choque de piernas o una sacudida de hombros.

El estilo en la Danza de Jazz puede variar enormemente al absorber las numerosas influencias de la vida diaria y las tendencias de la moda. Es corriente asociar la danza jazz con espectáculos que intentan expresar asuntos de la vida cotidiana, urbana contemporánea. Se trata de una forma de danza muy enérgica y enormemente especializada.

El Jazz es una modalidad de danza muy personal y creativa, por cuanto una vez aprendida la técnica, cada cual puede dar rienda suelta a su espontaneidad. La danza de Jazz permite bailar al ritmo de cualquier música en boga. Además de proporcionarnos diversión nos ayuda a estirar el cuerpo, aumentan la velocidad y mejorar nuestra coordinación.

A continuación explicaré a modo de ejemplo uno de los movimientos más característicos de esta danza que además se utiliza para el calentamiento ya que se ejecuta todo el cuerpo.

A) Empieza en posición de paralelo, cada pie situarlo en la vertical de la glena de la cabeza. Echar el cuerpo adelante encorvando la columna desde la base a la cabeza.

B) Empezar a enderezar todo el cuerpo, mientras elevamos los brazos.

C) Repetir la operación pero esta vez la columna hacia atrás.



ISSN 1988-6047    DEP. LEGAL: GR 2922/2007    Nº 27 – FEBRERO DE 2010

### **3.1. Lances de piernas**

Una de las características de la danza de Jazz es el juego rítmico entre movimiento y compás. Estos ejercicios son excelentes para desarrollar la velocidad y agilidad. Hay que practicarlos despacio al principio e ir aumentando gradualmente la velocidad. Hay que prestar atención al tiempo al lanzar la pierna lateralmente, ya que este implica intercalar una posición adicional.

### **3.2. Secuencia**

El ejercicio consiste en tres lances de piernas que pueden llevarse a cabo en seis series de cuatro cuartos.

### **3.3. Pasos de Jazz**

Lo más importante es recordar que el movimiento de caderas debe preceder del modo de mover las piernas, no de la pelvis. La pierna que caiga con el peso deberá estar recta y la pierna relajada doblada hacia delante por la rodilla. A continuación poned una música de ritmo latina e intentar desplazar el paso de una pierna a otra al compás de la música. La pierna relajada realiza un pequeño movimiento involuntario al desplazar el peso. Si se adelanta esa pierna cada vez que no ocurre, ya se está ejecutando el paso de Jazz.

### **3.4. Puntapié desde atrás con desplazamiento lateral**

Con este ejercicio podéis volcar todo el impulso de vuestro peso en el puntapié. Hay que extremar el cuidado sino queremos que se produzca un estiramiento excesivo en el tendón que recorre la cara posterior de la pierna. Es conveniente mantener el torso alto y derecho y los brazos abiertos hacia los lados.

### **3.5. Rebotes en paralelo**

Constituye una preparación para el salto. Aunque cada salto se da independientemente de los demás el movimiento deberá incorporar cierta sensación de rebote, lo cual facilitará bastante la ejecución de los saltos. Se deberá procurar que todo el cuerpo gire por entero el cuarto de vuelta y no sólo los ojos y las piernas. Hay que ser también muy cuidadoso en el modo de colocar los pies al llegar al suelo. Un espejo es de gran ayuda.

### **3.6. Botes doblando las rodillas**

Consiste en saltar cambiando la forma del cuerpo en pleno aire. Este se ayudará a formarse una nítida imagen mental de la forma que se va a adoptar en el aire. Empezar probando cada salto por



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 27 – FEBRERO DE 2010

separado antes de ejecutarlos en secuencia. Para saltar bien tenéis que coordinar las piernas y los brazos con exactitud. Si no es así se acabará perdiendo el equilibrio.

### **3.7. Pasos de Jazz con mudanza de brazos**

Implica mover los brazos independientemente con cada paso adelante. Un brazo sube y se extiende en segunda posición y luego baja directamente mientras el otro se limita sencillamente a subir y bajar. Los dos se doblan en el pecho en las posiciones inicial que intermedian. Una vez está, se practica con el cuerpo inclinado y por último se añaden los brazos y cuerpo inclinado.

### **3.8. Salto corrido y contracción**

Utiliza cambios rápidos del ángulo del cuerpo y botes súbitos para realizar el movimiento en sí. Al dar los dos pasos corridos, se echa la espalda atrás con ímpetu en oposición, a fin de disponer de la fuerza de la espalda para ayudar a sostener el salto. La contracción en el bote debería contribuir a levantarse en el aire, en lugar de bajar. Esto permitirá levantarnos mucho más en el aire de lo que normalmente somos capaces.

### **3.9. Como mantenerse en forma**

Un cuerpo sano no sólo es aquel que está libre de enfermedades sino que el cuerpo resume bienestar tanto físico como mental. Mucha gente maltrata su cuerpo sin darse cuenta. Es el instrumento del baile y depende de nosotros cuidarlo, ya que un cuerpo saludable y en forma no sólo se mantiene haciendo ejercicio físico, sino también comiendo adecuadamente, descansando debidamente y durmiendo lo necesario.

Debemos prestar atención sobre todo al calentamiento, el enfriamiento, tratamiento de lesiones, relajación, dieta sana.

## **4. CONCLUSIÓN**

La danza no se ha aprovechado lo suficiente en la escuela por una razón, el desconocimiento, tanto de su enorme valor como agente educativo como de sus componentes técnicos básicos y de la forma de llevarlos a cabo.

El profesorado en muchas ocasiones, consciente de esta situación, ha renunciado a su aplicación por temor a no sentirse capacitado para emprender esta actividad

Actualmente, la enseñanza se está mostrando más interesada por esta forma de educación y expresión artística, incluyendo en sus programas la danza, frecuentemente al lado de la música. Surge así la oportunidad de que el niño o la niña puedan familiarizarse desde sus primeros años con ella.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 27 – FEBRERO DE 2010

En las Escuelas Infantiles donde se fomente la educación por la danza, se ha de centrar la atención en el efecto benéfico que esta actividad creativa tiene sobre el alumnado, y no tanto en la ejecución perfecta de danzas con vistas a un espectáculo. Por lo tanto, deberá practicarse teniendo en cuenta este principio y siguiendo unos procedimientos claramente definidos.

El impulso innato infantil de realizar movimientos similares a los de la danza es una forma inconsciente de descarga, y refuerza las facultades espontáneas de expresión. Las tareas de la escuela, entonces, serán:

1. Aprovechar, fomentar y alentar este impulso.
2. Preservar y fomentar la espontaneidad del movimiento en los niños y niñas.
3. Ayudar a la expresión creativa infantil representando danzas adecuadas a los dones naturales y a la etapa de su desarrollo.
4. Aumentar la capacidad de tomar parte, de manera progresiva, en las danzas colectivas dirigidas.

En general se podría afirmar que la danza, para que tenga un verdadero valor educativo, debe basarse en la observación de los movimientos naturales, espontáneos del cuerpo humano, en los que confluyen simultáneamente los elementos de cuerpo, energía, tiempo y espacio. Los movimientos corporales trazan formas en el espacio y las impregna el esfuerzo, es decir, la energía que surge de toda una gama de impulsos, intenciones y deseos internos. El cuerpo se convierte así en instrumento sensible que manifiesta la interrelación entre el mundo interior y el exterior.

El empleo de la danza permitirá al alumnado valerse de su movilidad para todos los fines prácticos que persiga en su vida cotidiana. De ese modo, obtiene una valiosa preparación para satisfacer las diferentes exigencias físicas de su existencia.

## 5. BIBLIOGRAFÍA

- Cohan, R. (1989). *El taller de danza*. Londres: Plaza y Janés.
- Cañal Santos, F. y Cañal Ruiz, C. *Música danza y expresión corporal en Educación Infantil y Primaria*. Extraído el 27 de diciembre de 2009 desde <http://www.cuadernalia.net/spip.php?article3266>

### Autoría

---

- Nombre y Apellidos: M<sup>a</sup> del Carmen Barrera Benjumea.
- Centro, localidad, provincia: C.E.I.P. Nuevo, Código: 29016173, Estepota, Málaga.
- E-mail: mc33manolo@hotmail.com