

**Pedagogía**  
**Prólogo al Curso “Pedagogía I” de Danza Moderna**

*Renate Schottelius*

*La Danza* 1, n. 4, 1982, p, 17

**Enseñando la técnica de la danza moderna**

Tratamos de enseñar todas las posibilidades de movimiento del cuerpo humano acordándonos siempre que estamos enseñando el arte de la danza y no gimnasia. Nuestra meta es crear un hermoso instrumento (el cuerpo humano) que pueda moverse con habilidad., sabiduría, dinámica, energía, ritmo, virtuosidad, expresión, convicción y proyección.

No hay que confundir técnica con estilo.

Hay que ser un maestro que inspira a su alumnado, observando ciertas reglas básicas..

La voz tiene que ser clara, no hay que hablar en tono monótono o con ritmo monótono todo el tiempo. Tampoco hay que hablar constantemente.

Para mostrar un movimiento hay que estar enfrente al alumnado y hay que bailar el ejercicio. Se muestra el ejercicio una vez completo, claramente y en el tiempo correcto –después se analiza y se explica el ejercicio. Hay que saber en qué parte del cuerpo se inicia el movimiento y hay que saber explicar cuál de las partes del cuerpo trabaja especialmente en el ejercicio.

Siempre, también en los ejercicios puramente técnicos hay que saber qué dinámicas se quieren utilizar. Hay que decir claramente qué movimiento se está haciendo (doblando, estirando, rotando, etc.) usando la palabra exacta, no limitándose solamente a demostrar el movimiento. También se pueden usar imágenes para explicar mejor lo que se quiere obtener, casi siempre logrando un resultado mejor de esa manera.

Siempre hay que ver a todos los alumnos, y si se hace una corrección a un alumno conviene que toda la clase escuche la corrección.

No hay que bailar con el alumno todo el tiempo –no hay que contar el ritmo todo el tiempo y tampoco hay que marcarlo o palmearlo siempre. No hay que “coreografiar” demasiado: eso quiere decir que los ejercicios no deben ser demasiado largos, especialmente no en clases de principiantes o de nivel intermedio. No hay que perder tiempo explicando demasiado o en forma confusa. Deje que la clase haga el ejercicio suficientes veces y siempre de los dos lados.

Hay que indicar un ritmo claro al pianista, cambiando el ritmo y el pulso de los ejercicios en general muy a menudo si se quiere mantener la atención del estudiante y para que sea provechosa la enseñanza. No hay que cansarse NUNCA de explicar la misma cosa nuevamente y muchas veces. La mayoría del alumnado escucha solo parte de lo que dice el maestro por estar absorbido en muchos problemas a la vez. Siempre hay que preguntar al alumnado si tienen alguna pregunta o necesitan de alguna aclaración. Al preguntar al alumno trate de conseguir una respuesta clara, no permita que el alumno simplemente indique la parte del cuerpo o la parte del movimiento. HAY QUE TENER PACIENCIA.

**Partes del cuerpo:**

**Cabeza:** se mueve por los músculos del cuello. Se puede guiar el movimiento de la cabeza desde las sienes, la nariz, el mentón, la punta de la cabeza, etc.

**Brazos:** hombros y omóplatos, codos, muñeca, mano y dedos.

**Torso:** pecho, costillas, pelvis y cadera, columna vertebral (base de la columna, cintura, parte superior de la columna).

**Piernas:** ingle, muslos, rodillas, pantorrillas, tobillo, pie (talón, metatarso, dedos).

Siempre hay que usar una secuencia de movimiento que tiene una construcción lógica, orgánica y continuada. En técnica moderna es importante recalcar que muchas veces el movimiento comienza dentro del cuerpo y se irradia hacia afuera – se “proyecta” hacia afuera.

**Algunas diferentes posibilidades de movimiento:**

Doblar, estirar, alargar, rotar, torcer, flexionar, girar, posiciones abiertas, paralelas o cerradas, caídas, recuperaciones, contracciones, aflojamientos, tensiones, vibraciones, rebotes, relajaciones, control, vaivén, deslizar, arrastrar, caminar, correr, saltar, equilibrio transferencia de peso de un parte a otra, etc., etc.

Energías diferentes a usar = dinámicas.

Tiempo diferente a usar = ritmo.

Podemos crear cualquier ejercicio en todas las formas descriptas más arriba y casi en todas las partes del cuerpo.

**Algunas sugerencias para crear ejercicios:**

Caída y recuperación – vaivenes – tensión y relajación – “pesado y liviano” - fuerte y débil – suspensiones - cortante y suave – tirar y empujar.

Tener una dirección determinada y un punto de atracción determinado – impulso desde las distintas partes del cuerpo conduciendo a caminar, saltar, correr, girar, etc. – Ni veles distintos. – bajo – normal – alto; espacios distintos: línea recta, espiral, figura “S”, círculo, cuadrado, cubo, triángulo, curva y muchas más y todas las combinaciones – movimiento percusivo, ligado, lento, rápido, etc., para adelante, para atrás, a los costados

Tome nota que usando dinámicas opuestas se conseguirán resultados mejores.

Estructura de una clase: (todos los niveles, solamente varía de acuerdo al nivel gécnico más o menos desarrollado de la clase).

- 1) Calentamiento: de pie, sentados, en un círculo, etc. Todos deben moverse al mismo tiempo para el calentamiento. Se puede separar la clase en varios grupos después del calentamiento.
- 2) Ejercitación técnica para adquirir más virtuosidad: de pie, sentados, acostados (no siempre de frente al espejo). Colocación, equilibrio, flexibilidad de la columna, elevación de las piernas, claridad de posiciones, coordinación, giros, etc.
- 3) Movimiento en el espacio: conciencia de estar moviéndose en el espacio, para adelante, para atrás, a los costados, en diagonal, cambios de dirección y nivel. Combinaciones.
- 4) Saltos: siempre hay que dar un pequeño pre-calentamiento para los pies antes de ejecutar un salto. A veces se intercala el ejercicio de saltos (cuando son en el lugar) entre partes 2) y 3)
- 5) Final de la clase: al final de la clase todos deben estar moviéndose juntos otra vez como en el comienzo de la clase. Relajamientos, suspensiones, ejercicios especiales para brazos y manos, equilibrios.

Nota: siempre hay que dar un pequeño relajamiento para las piernas o la espalda después de un ejercicio fuerte y cansador. Si los alumnos son principiantes debe indicarse claramente el ejercicio de relajamiento y cómo debe hacerse.

**Principiantes:** hay que ser simple; trate de que el alumno mueva todas las partes del cuerpo en todas las clases. Hay que estar seguro que se dé un buen calentamiento. Hay que mostrarles claramente cómo deben de controlar su musculatura (especialmente los músculos de la pierna en ejercicio del suelo) y que no deben acumular tensiones musculares, sobre todo en los hombros. Se puede dar la misma clase por algún tiempo, pero siempre es mejor agregar algo de material nuevo. Es bueno darles oportunidad de una pequeña improvisación dándoles un movimiento básico al cual pueden agregar gestos de brazos, del torso, de las piernas, etc. Hay que prestar especial atención a los problemas rítmicos que pueden producirse con principiantes. Hay que dejarles descubrir el ritmo por sí mismos en lo posible, escuchando la música, por ejemplo, palmeando el ritmo o golpearlo con los pies, etc.

**Intermedios:** más demanda técnica. Más giros y combinando estos con movimientos de torso más variados. Más ejercicios de oposición y coordinación dentro del cuerpo. Combinaciones más largas. No hay que mostrar el “segundo lado”, tienen que poder pensarlo solos (hay que dejarles tiempo para eso). Hacer más preguntas al alunado: de dónde viene el impulso o la energía, qué dinámicas se están usando, qué niveles y qué formas espaciales, etc. De vez en cuando darles ejercicios para moverse en grupos, frente a frente, en forma de canon, etc.

**Música:** no hay que tener miedo de usar compases de 5/4, 7/8 o cualquier compás irregular -pero hay que tener cuidado de no exagerar esto, sobre todo con principiantes conviene más quedar en formas más simples. Hay que aprender primero cómo sentir, seguir y contar un simple 2/4, 3/4, 4/4, 6/8 etc., antes de presentarles los ritmos más elaborados.

Siempre hay que tener un fraseo claro para los ejercicios. Hay que tener seguridad de que el alumno **escucha** la música. Música y danza se unen para convertirse en una sola cosa, la música en la clase no debe convertirse nunca en “música de fondo”. El alumno debe poder moverse con y contra la música.

Hay que saber enseñar un simple paso de vals: para adelante, para atrás, para los costados, en diagonal y girando –usando toda clase de combinaciones distintas de niveles– ejemplo: pisando con todo el pie (abajo), pisando en media punta (arriba), y pisando nuevamente en media punta (arriba), alternando siempre los pies.