

La afinidad entre la acción y el esfuerzo: una propuesta práctica sobre cómo utilizar el ritmo de manera expresiva

The relationship between action and effort: A practical proposal on how to use rhythm in an expressive context

Carmen Udías Calvo*, Kiki Ruano Arriagada**

*El Saco Roto. **Universidad Europea de Madrid

Resumen: Brant (2010), hace una propuesta práctica sobre cómo utilizar el ritmo de manera expresiva en la danza y en el movimiento creativo. En este artículo, hemos recopilado estos ejercicios para desarrollar este trabajo. Existen diferentes afinidades entre el cuerpo y el esfuerzo así como entre las acciones y los esfuerzos, en este taller, el alumnado jugará a probar con todas estas opciones y las trasladará posteriormente al movimiento creativo y danzado. La toma de conciencia de «estos ritmos» implica saber qué relación existe entre el uso de la gravedad, la tensión y relajación, e identificar dónde se sitúa el acento de cada la acción. En este taller también trataremos de que el alumnado aprenda a identificar los ritmos que Laban (1975) y Preston-Dunlop (1980) utilizan para el estudio del movimiento, y que posteriormente Brandt (2010) describe (continuo, balanceo, impacto...); a través de la observación de las acciones que realiza otro compañero o que visualiza en algún vídeo.

Palabras claves: Ritmo orgánico, Danza Creativa, Expresión Corporal.

Abstract: Brant (2010) makes a practical proposal on how to use rhythm in an expressive context in dance and creative movement. In this article, we have compiled these exercises to develop this work. There are different affinities between the body and effort and between action and effort, in this workshop; students will play around on trying all these options, using them in creative movement and dance. Awareness of «these rhythms» involves knowing what relationship exists between the use of gravity, tension and release, and identifying where the accent is placed in each action. The workshop will also focus on making the students learn to identify the rhythms that Laban (1975) and Preston-Dunlop (1980) used for the study of the movement, and later Brandt (2010) describes (continuous, rolling, impact...); through the observation of actions executed by another partner or displayed on videos.

Keywords: Organic Rhythm, Creative Dance, Corporal Expression.

Introducción

Este taller le aporta al alumnado la posibilidad de tomar conciencia del ritmo que está utilizando en sus acciones cotidianas o deportivas, así como de modificar el ritmo de éstas para hacerlas más creativas.

Según Preston-Dunlop (1980) existe la tendencia a permitir que la afinidad natural entre las diferentes partes del cuerpo y el esfuerzo, apreciable en movimientos cotidianos, continúe en la creación danzística. El no romper con estas afinidades entre el cuerpo y el esfuerzo inhibe el proceso de transformación del movimiento a la danza. Una manera aventurera de utilizar el cuerpo, sería obligarlo a que los esfuerzos de la acción y los ritmos dinámicos ocurran en sitios tanto esperados como inesperados; por ejemplo, la acción cotidiana de alcanzar un objeto con la mano se realiza con un impulso, mientras que en danza, se podría transformar haciéndolo continuo. Existen diferentes afinidades entre el cuerpo y el esfuerzo así como entre las acciones y los esfuerzos; por ejemplo: los giros están relacionados con esfuerzos flexibles y ritmos de vaiven, sin embargo también pueden ser fuertes, secos y acabados en un impacto Preston-Dunlop (1980).

La toma de conciencia de «estos ritmos» implica saber qué relación existe entre el uso de la gravedad, la tensión y relajación, e identificar dónde se sitúa el acento de la acción.

En este taller también trataremos de que el alumnado aprenda a identificar los ritmos que Laban (1975) y Preston-Dunlop (1980) utilizan para el estudio del movimiento, y que posteriormente Brandt (2010) describe (continuo, balanceo, impacto...); a través de la observación de las acciones que realiza otro compañero o que visualiza en algún vídeo.

Introduciremos conceptos de fuerza y peso de manera transversal preparando al alumnado para futuros contenidos relacionados con la Expresión Corporal. De esta manera, además de los Ritmos de Brandt (2010), se introducirán los contenidos de Investigación y toma de conciencia del grado de tensión muscu-

lar y el de Investigación y toma de conciencia de la sensación de gravedad (Learreta, Sierra y Ruano, 2005), dada la gran relación que tienen con ellos.

En este taller trabajaremos con algunas de las acciones del cuerpo que Preston-Dunlop (1980) propone y que Brandt (2010) utiliza para este trabajo:

a) Gesto: Incluye todos los movimientos del cuerpo que no tengan como objetivo sostener el peso del mismo.

b) Caída: En esta acción se experimenta una relajación de todo el cuerpo o parte de él y es vencido hacia el suelo por la fuerza de la gravedad.

c) Locomoción: Acción de trasladar el cuerpo de un lugar a otro.

d) Salto: Movimientos en los que no hay punto de apoyo con el suelo.

e) Giro: Acción en donde hay un cambio de frente.

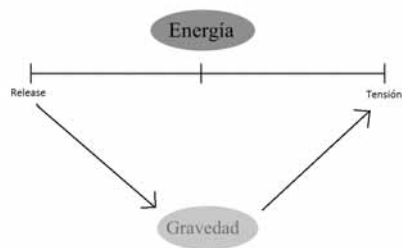
El hecho de saber qué acciones corporales vamos a utilizar y haber decidido de antemano en qué orden las enlazaremos, facilitará el trabajo del alumnado a la hora de ser consciente de qué ritmo está utilizando y ser capaz de cambiarlo y adaptarlo a las necesidades expresivas, creativas y estéticas de la representación.

Se puede crear movimiento para una música, o crear movimiento y posteriormente añadirle una música que apoye el montaje. Con este taller, el alumnado comprenderá que la elección del Ritmo corporal debe ser también una decisión tomada por el creador y no algo inconsciente. Esta creación de movimiento con Ritmos decididos de manera consciente y no que surjan de manera orgánica producen una calidad de movimiento clara y con intención, que potencialmente podría ir acompañada de cualquier música.

La visualización de los vídeos o de movimientos realizados por sus compañeros le aportará una visión crítica sobre el papel del soporte musical en los montajes coreográficos.

Conceptos a trabajar

Para poder entender el concepto de los 5 ritmos que cita Brandt, debemos tener claras las variables de acento, aceleración y deceleración. Los 5 ritmos varían dependiendo primordialmente de la combinación de estas 3 variables. Por ello es



importante conocer la definición de algunos conceptos que facilitarían la comprensión de estos términos y la puesta en práctica de los mismos en el movimiento creativo.

En la Figura 1 (Preston-Dunlop, 1979) vemos cómo el nivel de energía determina que estemos trabajando con más o menos tensión y más o menos release. Cuando ejecutamos movimientos y acciones con poca energía hay mucho release, lo que significa que el cuerpo del ejecutante se ve vencido por la gravedad hacia abajo. Al contrario, cuando se hace con un gran nivel de energía, la tensión muscular aparece y se hace muy visible, luchando contra la gravedad hacia arriba.

Pasamos a definir los Ritmos de las acciones (Brandt, 2010).

1. Impulso: Ritmo donde el acento está al principio del movimiento, comenzando de manera súbita y decelerando hasta detenerse.

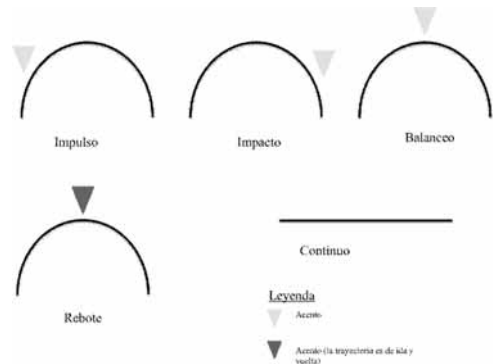
2. Impacto: Ritmo donde el acento se encuentra al final del movimiento, se acelera hasta detenerse de manera súbita.

3. Balanceo: Ritmo en el que el acento está a mitad del movimiento, alcanzando aquí su velocidad máxima. El movimiento parte dejándose vencer por la gravedad y volviendo por el efecto de inercia.

4. Rebote: Ritmo semejante al balanceo, donde el movimiento realiza la misma trayectoria de ida y vuelta. El release es mucho menor que en el balanceo, se podría entender como un impacto y un impulso seguidos.

5. Continuo: Ritmo cuya velocidad es constante sin acentos ni variaciones desde el principio hasta el final. Es continuo porque la velocidad a la que se empieza es la misma que a la que se termina.

La Figura 2 fue desarrollada por Rosemary Brandt mostrando de manera gráfica las diferencias entre los distintos ritmos.



Otros conceptos

1. Release: Cuando el ejecutante libera tensión muscular. Esto se complementa con la colocación de la respiración y la carga de peso. La intención del movimiento es darle énfasis a la capacidad de utilizar la gravedad en lugar de la fuerza muscular.

2. Tensión: La intensidad, es el elemento que hace referencia al grado de tensión muscular o a la cantidad de energía implicada en el movimiento. Este factor nos permite realizar movimientos con mucha tensión muscular, (hablaríamos entonces de un movimiento fuerte), o movimientos con poca tensión muscular, en cuyo caso se trataría de un movimiento suave (Learreta, Sierra y Ruano, 2005).

3. Energía: Capacidad para realizar un trabajo (RAE, 2013).

4. Gravedad: La gravedad es el elemento del movimiento que lo hace parecer «pesado» o «ligero», en función de la sensación que transmite de estar más o menos condicionado por la atracción de la gravedad, dando como resultado un movimiento con tendencia hacia abajo, pesado; y todo lo contrario, ascendente, (liviano o ligero), cuando se realiza sin sensación de gravedad o en contra de ésta (Learreta, Sierra y Ruano, 2005).

Brandt (2010) utiliza para distinguir las diferentes relaciones entre el ritmo y la acción los siguientes conceptos:

1. Ritmo Orgánico: Serán los ritmos que ocurren durante la acción a la que son afines, es decir, los ritmos que ocurren de manera natural cuando se ejecuta una determinada acción.

2. Ritmo Inorgánico: Serán los ritmos que ocurren ligados a acciones a las cuales no son afines. Son ritmos decididos por el ejecutante, con propósitos expresivos, creativos y estéticos. Es decir, favorecen la transición entre movimiento y danza.

Preston-Dunlop (1980) explica estas relaciones a través de los cambios en las dinámicas que operan en dos niveles;

a) para conseguir el nivel técnico y mecánico de un movimiento concreto.

b) Para darle color a los movimientos con otras dinámicas aparte de las necesarias a nivel técnico y/o mecánico.

Pondremos un ejemplo para clarificar conceptos: Para ejecutar una caída hacen falta cambios de energía: primero una relajación muscular y antes de impactar contra el suelo necesitamos cierto grado tensión para que la caída sea limpia y segura. El ritmo orgánico de la caída es un impacto del cuerpo contra el suelo, sin embargo, una caída puede ser utilizada de manera coreográfica en un contexto antigravitatorio, o seguida de una rápida vuelta a la vertical; esto podría traducirse en un ritmo de balanceo o incluso de rebote (ritmo inorgánico).

Presentación

A raíz del análisis de los conceptos vistos en la parte anterior, al alumnado se le presentarán 5 acciones del cuerpo (salto, desplazamiento, caída, gesto y desplazamiento) para que tome conciencia, experimente y descubra por un lado, el **Ritmo orgánico** de estas acciones, y por otro, decida y cree el **Ritmo inorgánico**, decidido por el ejecutante y adaptado a su secuencia de movimiento.

A través de diferentes ejercicios de representación y propuestas de creación, el alumnado será introducido en los diferentes ritmos: impulso, impacto, balanceo, rebote y continuo. Una vez que se ha familiarizado con los 5 ritmos básicos propuestos por Brandt (2010), utilizará estos recursos corporales de manera creativa y expresiva para montar sus propias secuencias de movimiento y para incorporarlo a otros movimientos que él mismo haya creado, con o sin música.

Junto a la toma de conciencia y experimentación de los ritmos inherentes a las acciones básicas del cuerpo se le presentará al alumnado a través de diapositivas los conceptos de gravedad, energía, ritmo orgánico e inorgánico.

El taller que se propone, tendrá una duración de unas 2 horas aproximadamente divididas en 4 fases:

1. Investigación y experimentación de los 5 ritmos básicos de Brandt (2010). En esta fase, se explicarán y se experimentará con los 5 ritmos de Brandt (impulso, impacto, balanceo, rebote y continuo).

2. Creación de secuencias de ritmos orgánicos: En esta fase, se le enseñará al alumnado una secuencia sencilla para que tome conciencia del ritmo orgánico de cada acción. Se realizará la creación y representación de una secuencia de ritmos inorgánicos con una música al azar. En esta fase, el alumnado creará una secuencia de acciones con ritmos inorgánicos y jugará a adaptarla a diferentes músicas.

3. Visualización de coreografías con diferentes soportes musicales. En esta fase, se mostrarán distintos vídeos

musicales, a los que se les cambiará la música original.

4. Reflexiones y comentarios de la relación entre el movimiento y la música. En esta fase, se hará una puesta en común sobre las reflexiones que surjan de este taller.

Objetivos

- Reconocer y vivenciar en los movimientos los ritmos orgánicos o naturales.
- Ser capaz de modificar el ritmo orgánico de una acción siendo creativos a la hora de hacerlo.
- Comparar la dificultad motriz del ritmo orgánico frente al inorgánico.
- Construir una secuencia de movimientos modificando su ritmo orgánico habitual.
- Reconocer los ritmos corporales en otras personas moviéndose, y en grabaciones de diferentes disciplinas artísticas (teatro, danza...)
- Valorar la importancia de la toma de decisiones minuciosa a la hora de coreografiar.



Contenidos

Siguiendo a Learrtea, Sierra y Ruano (2005), los contenidos que apoyan a este taller son:

Dentro de la Dimensión Expresiva:

- Alfabeto Expresivo.-
 - o Investigación y toma de conciencia del movimiento en función de las partes corporales implicadas.
 - o Investigación y toma de conciencia del grado de tensión muscular.
 - o Investigación y toma de conciencia de la sensación de gravedad.
 - o Investigación y toma de conciencia del ritmo corporal (ritmo interno y ritmo externo).

Ya que el alumnado durante su práctica, va a tomar conciencia de su Alfabeto Expresivo, haciendo uso de diferentes partes del cuerpo, combinando distintos grados de tensión muscular, jugando con la sensación de gravedad y atendiendo al ritmo que se genera en cada una de sus acciones.

Dentro de la **Dimensión Comunicativa** se trabajará fundamentalmente:

- Mundo externo.-
 - o Interacción Personal (Sincronización, Complementariedad y Diálogo corporal)

Porque el alumnado trabajará de manera compartida con el otro, atendiendo a sus dificultades, intereses, posibilidades... para llegar a confeccionar sus secuencias de movimientos (Learrtea, Sierra y Ruano, 2005).

Para terminar, se desarrollará la Dimensión Creativa:

- o Alfabeto Creativo (Fluidez, Flexibilidad, Originalidad y Elaboración)
- o Proceso Creativo

Durante este taller, se hará hincapié en el desarrollo de la creatividad del alumnado a través de sus propuestas, incitándole a ser original, rápido de respuesta y a buscar soluciones diferentes al mismo problema. Para finalizar, se realizará un proce-

so de creación haciendo uso de los recursos aprendidos durante el taller.

Pasamos a desarrollar paso a paso, cada una de las fases que hemos propuesto para el trabajo de los Ritmos de Brandt (2010).

Propuesta práctica

Juego de activación: para comenzar el taller, y familiarizar así al alumnado con el uso de diferentes ritmos, se propone una actividad dinámica y divertida que aumentará además el nivel de energía en el aula y despertará el interés del alumnado por este trabajo.

«El Radio-cassette»: El alumnado responderá a las siguientes consignas:

- Play: todos se moverán de manera libre por el aula siguiendo el tempo de la música.
- Pause: Todos se detendrán y tendrán que hacer una figura con al menos una mano en contacto con el suelo.
- Eject: Tendrán que ir corriendo a pegarse contra la pared.
- Stop: Se tirarán al suelo intentando conseguir el mayor contacto con el suelo
- Rebobinar: Tendrán que hacer todo lo que han hecho antes pero marcha atrás.
- Avance: Esta premisa junto con la de rebobinar irá acompañada con una directriz de tempo. Es decir, avance a cámara rápida, rebobinar a cámara muy, muy lenta...

Fase 1: Investigación y experimentación de los 5 ritmos básicos de Brandt

En esta fase, se explicará y se experimentará con los 5 ritmos de Brandt (2010) (impulso, impacto, balanceo, rebote y continuo).

«Cópíame, ¿a qué te recuerda?»

Este ejercicio parte de un enfoque analítico e intelectual. Aquí el alumnado experimenta poco, pero intenta comprender los 5 ritmos de manera teórica para llegar a dominarlos corporalmente.

1. Andar delante atrás:

a. El alumnado se colocará en tres filas, sujetándose por los hombros, con pies juntos y todos orientados mirando al espejo. Se le indicará que de tres pasos hacia delante y tres pasos hacia detrás, todos a la vez.

b. Se le preguntará a qué le recuerda este movimiento (barco, vaivén, el mar...).

c. Posteriormente se le indicará que el nombre que le puso Brandt a este ritmo es Balanceo. Cuando se camina, y se cambia de dirección siempre se produce un balanceo, de manera inherente al movimiento. Este ritmo ocurre con movimientos que van y vienen, cuya velocidad aumenta hasta llegar al medio de la trayectoria (acento) y empieza a disminuir hasta el final de la trayectoria. Normalmente el principio del movimiento es otro al del final del movimiento (ejemplo el balanceo de un péndulo). Probar varias veces estas trayectorias, incluso de manera individual, tomando conciencia de esta sensación y del ritmo que se genera.

d. Por último le pediremos al alumnado que intenten trasladar esta sensación a otra parte corporal. Lo más sencillo es que lo lleven al brazo, moviéndolo con un ritmo de balanceo, simulando un péndulo.

2. Giro sobre un pie:

a. El alumnado se situará de perfil al profesor, con pies a la anchura de las caderas y rodillas en semiflexión.

b. El profesor pedirá que haga un giro sobre su pierna derecha.

c. De manera natural todos utilizarán los brazos para coger impulso y para estabilizarse después del giro. Hacer que el alumnado tome conciencia de esto.

d. Se pregunta: ¿qué estáis haciendo con los brazos? Ellos

normalmente contestan: «tomando impulso», «ayudándome», «dándome fuerza» etc.

e. Se vuelve a explicar que Brandt (2010) le puso el nombre de impulso a este ritmo, que siempre sucede de manera natural cuando realizamos un giro. Empieza con un acento, a una velocidad alta que va disminuyendo hasta detenerse.

f. Practicamos el giro todos enfrentados al espejo e intentamos hacerlo todos a la vez.

3. Caída Lateral:

a. Todo el alumnado orientado en la misma dirección. Se ejemplifica una caída lateral que deben imitar y realizar.

b. De nuevo se le preguntará que a qué le recuerda este movimiento (golpe, choque...)

c. Se le explicará el nombre con el que Brandt (2010) denomina a los ritmos que empiezan lentamente acelerando hasta detenerse de manera súbita: Impacto.

d. Comentar que todas las caídas suceden con un impacto como puede ser la acción de recepcionar después de un salto, sentarse, etc.

4. El balanceo de ida y vuelta:

a. Le pediremos que haga el movimiento de balanceo con diferentes partes del cuerpo. Tras experimentarlo repetirá el balanceo con uno de sus brazos.

b. Ahora hará la misma acción pero terminando en el mismo punto en el que comienza el movimiento, es decir, generando una trayectoria de ida y vuelta.

c. De nuevo, preguntaremos a qué le recuerda este movimiento que comienza aumentando de velocidad hasta encontrar su máximo (accento) y retorna decelerando al punto de inicio (bote de un balón, el juego de un yo-yo, etc.).

d. Procederemos a nombrar este ritmo como Rebote y a explicarles su definición.

5. Dibujar un círculo en el aire:

a. Para presentar el último ritmo le pediremos que dibuje con un dedo un gran círculo en el aire justo delante de él. Añadiremos que lo hagan de manera lenta.

b. Normalmente tras esta indicación el alumnado dibuja el círculo sin acelerones ni paradas.

c. Le preguntaremos cuál puede ser el nombre de este último ritmo en el que la velocidad no cambia y en donde no hay acentos (un coche que viaje a una velocidad constante).

d. Le daremos el nombre de este último ritmo como continuo y explicaremos su definición.



Fase 2: Creación de secuencias de ritmos orgánicos

En la fase anterior se explicó y se experimentó con los 5 ritmos corporales (impulso, impacto, balanceo, rebote y continuo). Ahora en esta fase se le enseñará al alumnado una secuencia sencilla para que tome conciencia del **ritmo orgánico** de cada acción. Se hará hincapié en el contenido de Interacción Personal, para que el alumnado tome conciencia de las diferentes maneras que tiene de crear movimiento con el resto de compañeros, en sincronización, en diálogo corporal o en complementariedad (Learreta, Sierra y Ruano, 2005), buscando

señales que le sirvan para ir al unísono, esperar el turno o complementar la acción de otro compañero.

La secuencia que el alumnado deberá aprender y ejecutar será un desarrollo del trabajo realizado en la Fase 1, para que ya esté familiarizado con los movimientos y con los ritmos inherentes a las mismas.

«Uniando Ritmos»

1. Crear una secuencia Corta:

Utilizando las acciones anteriores creamos una secuencia corta para representarla todos juntos, haciendo hincapié en los ritmos orgánicos:

«3 pasos al frente, 3 pasos hacia detrás (balanceo), preparación del giro y giro sobre el pie derecho (impulso), 3 pasos hacia delante y caída lateral al lado derecho (impacto)». Se repite varias veces concentrándonos en:

- o la sincronización (intentando ir al unísono).
- o claridad en el ritmo del movimiento.

2. Añadimos movimiento a la frase.

a. Después de la caída nos levantamos para volver a caminar hacia detrás 3 pasos.

b. Después con la mano derecha y produciendo una circunducción de hombro, realizamos un círculo amplio a velocidad constante y sin acentos.

c. Repetimos la secuencia y les preguntamos qué ritmo están empleando cuando se levantan del suelo. Sería un impulso. Esto se hace para que sean conscientes de que todas las acciones tienen un ritmo lo decidamos o no.

d. Añadimos una palmada después del círculo con el brazo.

e. Terminamos con un salto libre.

3. Enlazando todo:

a. Andar delante y atrás: BALANCEO

b. Giro sobre pie derecho: IMPULSO

c. Andar hacia delante otra vez

d. Caída sobre el lado derecho: IMPACTO

e. Recuperación a la posición de pie: IMPULSO

f. Andar hacia detrás

g. Círculo más palmada: CONTINUO E IMPACTO

h. Andar hacia delante

i. Salto libre: IMPACTO (fase de recepción)

Unimos todo y lo representamos varias veces frente al espejo. El alumnado tendrá que:

- Buscar la sincronización, mirando a sus compañeros sin que se note.

- Partir de una buena presencia escénica que hará que el público se concentre y que el ejecutor reaccione de manera más rápida al movimiento del resto de compañeros.

2. Creación de Secuencias de Ritmos Orgánicos

1. Se realiza la misma secuencia anterior pero se les pide que cambien alguno de los ritmos naturales realizándolas con un ritmo que no es el inherente a la propia acción:

Ejemplo:

a. Andar delante y atrás: BALANCEO

b. Giro sobre pie derecho: *IMPACTO* en lugar de impulso

c. Andar hacia delante otra vez

d. Caída sobre el lado derecho: *CONTINUO* en lugar de impacto

e. Recuperación a la posición de pie: IMPULSO

f. Andar hacia detrás

g. Círculo más palmada: CONTINUO Y *REBOTE* en lugar de impacto

h. Andar hacia delante

i. Salto libre: IMPACTO

2. Creación Libre:

Dividiremos al grupo en dos pequeños subgrupos y realizarán la siguiente tarea de manera independiente. Manteniendo el orden de las acciones, cambiar todos los ritmos para crear una secuencia que tenga únicamente ritmos inorgánicos.

Se le pedirá:

-Flexibilidad y fluidez de respuestas, es decir intentar repetir lo menos posible los ritmos.

-Buscar el reto físico, elegir la opción más complicada e incluso «físicamente imposible».

-Buscar el diálogo corporal y la complementariedad.

-Intentar hacer extremadamente visible los ritmos que han seleccionado.

Sugerencias metodológicas: Mientras trabajan sobre esta tarea se les parará y explicará el contenido teórico de los ritmos de Brandt con el soporte de un PowerPoint. Se les explicará el concepto de release y tensión que vienen determinados por la fuerza de la gravedad y por nuestra capacidad de sobreponernos a ella o de dejarnos vencer a ella (ver Figura 1). También se les mostrará un PowerPoint con la explicación de cada ritmo indicando dónde se encuentra el acento en cada caso (ver Figura 2). Se dejará esta diapositiva para que sigan elaborando su secuencia final.

3. Representación de la secuencia:

Los dos grupos se colocarán orientados hacia el espejo para facilitar la tarea. El grupo 1 representará su secuencia mientras el 2 espera en posición neutra, después el 2 representará la suya mientras el 1 espera. Cuando el 2 termina se vuelve a repetir la representación.

La música que acompañará a la representación será aleatoria, con un tempo no muy marcado, ni cambios de ritmo bruscos. Esto facilitará la concentración del alumnado evitando que se «contagie» por el tempo de la música. En este caso se elige un tema de Gustavo Santaolalla, de la BSO de Diarios de una Motocicleta.



Fase 3: Visualización de coreografías con diferentes soportes musicales.

En la fase anterior, se crearon secuencias de ritmos orgánicos, y en esta fase, se mostrarán distintos vídeos musicales, a los que se les cambiará la música original, para que el alumnado tome conciencia de la importancia del ritmo a la hora de crear una coreografía.

Visualización de vídeos:

Se pondrán grabaciones mostrando coreografías de distintos géneros de baile (locking, swing, claqué, rumba...) acompañados por diferentes géneros de música (flamenco, swing, rock...) elegidos al azar.

1. Vídeo de locking con la música de fondo de «My Way»

2. Video de Fred Astair y Eleanor Powell con la música de fondo de:

a. José Merce – Aire.

b. Papi chulo - Lorna

Tras ver los vídeos se pedirá al alumnado que comente y reflexione sobre las siguientes preguntas:

1. ¿Utilizaban los bailarines diferentes ritmos? ¿Los habéis identificado?

2. ¿Era la música la original?

3. ¿Quedaba bien? Es decir, acompañaba al movimiento.

4. ¿Cómo puede ser que quedase bien estética y temporalmente si han sido canciones elegidas al azar?

Durante la visualización de los vídeos se transmitirá la idea de que un movimiento limpio y con una intención rítmica clara siempre es visualmente estético. El hecho de tener los conocimientos para decidir qué ritmo (impulso, impacto, etc.) se quiere emplear y dónde, hace que las secuencias de movimiento que elaboran se conviertan en danza y además puedan ser superpuestas a cualquier música.

Fase 4: Reflexiones y comentarios de la relación entre el movimiento y la música.

En esta fase, se hará una puesta en común sobre las reflexiones que surjan de este taller.

1. ¿Qué es más difícil, el ritmo orgánico o el inorgánico?

2. ¿Qué es más interesante, novedoso y original?

3. ¿Nos ha costado ir a la vez? ¿Cómo lo habéis conseguido sin tiempos?

Esta última pregunta va enfocada a tratar el apartado de la métrica y las duraciones. Preston-Dunlop (2010) al respecto dice que hay dos tipos de ritmo: el métrico y el no-métrico. Sin un metrónomo, algún otro componente tiene que sustituirlo como organizador de la duración; a veces lo hace la respiración, otras el azar, otras la libre elección y otras la acción. El alumnado de esta manera habrá podido experimentar, que no le costaba ir al unísono a pesar de no haber líder, ni música, ni «cuentas», simplemente ha sido porque se tiene clara la acción y el ritmo (impacto, balanceo, etc.).

Por último, y para cerrar el taller incidiremos en la necesidad de no dejar nada al azar ni al ritmo orgánico inconsciente. Todas sus respuestas corporales, motrices y expresivas deben de ser conscientes y decididas, tanto las orgánicas como las inorgánicas.

Preston-Dunlop (2010) considera que perseguir la novedad y creatividad a través de la combinación inusual de esfuerzos y acciones, no puede ser un fin en si mismo. El trabajo creativo debe implicar explorar estas posibilidades para lograr nuevas expresiones, nuevos métodos, nuevos estilos de danza, y para incluir expresiones inquietantes en nuestro repertorio.



Referencias Bibliográficas

- Brandt, R. (2010). *Choreological Studies, en el Postgrado Community Dance*. Londres, Reino Unido: Trinitylaban Conservatoire of Music and Dance.
- Laban, R. (1975). *Danza Educativa Moderna*. Barcelona: Paidós.
- Learreta, B., Sierra, M.Á. Y Ruano, K. (2005). *Los contenidos de Expresión Corporal*. Barcelona: INDE.
- Preston-Dunlop, V. (1980). *A Handbook for Dance in Education*. Londres, Longman.
- Preston-Dunlop, V. (1979). *Dance is a Language Isn't It?* Londres, Reino Unido: Trinitylaban Conservatoire of Music and Dance.
- Real Academia Española (RAE) (2013). *Diccionario de la Lengua Española*. [Web en línea] <<http://www.rae.es>>. [Última consulta: 10-06-2013].