



Para danzar mejor

César Monroy Bocanegra

Factores de movimiento

Este artículo es una guía de trabajo desarrollada en numerosos talleres dictados por el autor en varios lugares del país. El texto se basa en un estudio de Rudolf Laban y ha sido enriquecido con una serie de ejercicios prácticos orientados hacia la toma de conciencia de los conceptos expuestos.

Es fundamental en el danzante contemporáneo el conocimiento del peso, tiempo, espacio y flujo, factores del movimiento que se dan simultáneamente. El impulso del movimiento proviene de esfuerzos internos impartidos a los nervios y músculos que mueven las articulaciones de los miembros, y ese impulso del movimiento es un flujo al espacio, con un ritmo determinado. Es decir, mi cuerpo por la gravedad tiene un peso, ocupa un espacio, realiza flujos internos y externos a diferentes ritmos. El material de la danza es el movimiento, por el cual queremos significar, en este

contexto, la interacción de esfuerzo y espacio (según lo expresa Laban) por mediación del cuerpo. Nuestros movimientos corporales trazan formas en el espacio y las impregnan de esfuerzo; se podría decir, es la energía que viene de adentro, surgida de toda una gama de impulsos, intenciones y del ambiente. El cuerpo debe convertirse en instrumento sensible, para posibilitar que se manifieste la interrelación entre el mundo íntimo y extrínseco.

EL PESO

Es la fuerza que ejerce la tierra, sobre todo cuerpo situado en las inmediaciones de su superficie.

El movimiento está presente en el hombre desde su estado embrionario, rompiendo la forma esférica fetal en los primeros meses de vida, conquistando la posición extendida. Inicia en su extraño mundo una tímida exploración de los estímulos externos, flujo sedentario que obliga al entrenamiento del aparato neuro-muscular. Es la lucha con su peso para ganar el movimiento general de sus articulaciones.

Preliminarmente se recrea el infante, con sus miembros superiores e inferiores, iniciándose así la toma de

conciencia del movimiento, incitándose posteriormente a jugar con su cabeza, hombros, brazos, manos, pecho, espalda, piernas y pies, para que descubra y entienda que estos movimientos pueden ser sostenidos o súbitos, vigorosos o leves.

Los factores del tiempo y peso dan la cualidad dinámica al movimiento y lleva nuestra percepción al ritmo de la acción o la frase.

EJERCICIOS PARA LA TOMA DE CONCIENCIA DEL PESO

1. Caminar lentamente depositando el peso en el pie derecho, en el izquierdo y luego en los dos.
2. Como el ejercicio anterior, pero en las puntas de los pies.
3. Caminar hacia adelante, luego para atrás y giros, flexionando las rodillas y golpeando fuertemente el suelo. Lo anterior con movimientos de brazos (Acompañar con percusión).
4. Marchar en cuclillas con movimientos, repentinos y sostenidos.
5. Saltar dejando el peso en un pie, seguidamente sobre el otro, pausa y retroceder.
6. Desplazarse como robots (En tensión y luego en relajamiento).
7. Jugar sintiendo el peso de una pelota imaginaria, pasándola:
 - a) Con pies y piernas.
 - b) Con caderas y glúteos.
 - c) Con pecho, espalda y hombros.
 - d) Con brazos y cabeza.
 - e) Finalmente con todo el cuerpo.
8. Conciencia del peso en una danza.
9. Análisis del peso en una danza.
10. Pantomima individual y en grupo destacando el factor peso.

EL TIEMPO

Sostiene Laban que, para lograr adecuados movimientos, se debe pasar por tres etapas: exploración, experiencia y repetición, para que el cuerpo sea un instrumento responsable y eficiente, vivo y consciente. Sostener la acción durante un período determinado, es abandonarse al tiempo; lo contrario, acelerar la acción de modo que ocurra en un breve período, es luchar contra el tiempo. Cada movimiento puede tener dos valores temporales característicos: sostenido o súbito.

EJERCICIOS PARA LA TOMA DE CONCIENCIA DEL ELEMENTO TIEMPO

1. Presionar una pared imaginaria, en tiempo sostenido.
2. Golpear una pera de boxeo, en tiempo súbito.
3. Retroceder lentamente.
4. Arremeter súbitamente.
5. Deslizarse desacelerando el tiempo.
6. Dar toques ligeros.
7. Flotar abandonándose al tiempo.
8. Dar latigazos ligeros.
9. Análisis del tiempo en una danza.
10. Pantomima individual y en grupo destacando el factor tiempo.

EL ESPACIO

Extensión indefinida, en la cual están situados todos los objetos materiales. Lo podríamos determinar en dos: el espacio personal, "kinesfera", descrito como una burbuja de aire que nos rodea, (ya sea que estemos en movimiento o estáticos) delimitado por el desplazamiento de nuestras extremidades. El otro es el espacio general. La traslación del primero a otro punto del segundo, es definido como "trayectoria", realizándose rectas, curvas y en piruetas (saltos) donde transitoriamente la esfera del espacio personal se levanta, lográndose una nueva posición en un lugar diferente. Y no sólo se traspassa, sino que se puede girar sobre el centro del cuerpo, con relación a su entorno exterior. De igual

forma se puede llevar a niveles bajos, medios y altos, con variedad de extensiones: naturales cuando el objetivo está al alcance de las partes dinámicas del cuerpo; bajos cuando la extensión está a mitad del movimiento y amplios cuando el estiramiento es exagerado.

Pequeñas partes del cuerpo, con sus propias áreas centrales, pueden también viajar a cierta distancia en el espacio, aunque tal vez sólo una muy corta (Los labios se proyectan hacia afuera al hacer una mueca de desilusión, o se contraen por temor).

La expansión y la contracción es otro aspecto del movimiento en el espacio, que nos relaciona de dos diferentes maneras con el mundo exterior, y su



interrelación puede darse tanto en secuencia como simultáneamente. En la extensión, consideramos los movimientos hacia afuera y hacia adentro, de crecimiento y contracción. Por ejemplo la función fisiológica de la respiración.

En síntesis, al producirse un movimiento el cuerpo conquista espacio exterior.

EJERCICIOS PARA LA TOMA DE CONCIENCIA DEL ESPACIO.

1. Reconocimiento del espacio de trabajo.
2. Ubicación en el espacio, con respecto a su grupo o pareja.
3. Trayectorias de reconocimiento, en líneas rectas, curvas, zig-zag, círculos, etc.).
8. Saltos con giros (A varios lugares del espacio, con un cuarto de vuelta, media vuelta, vuelta entera).
9. Expansiones y contracciones (Con los brazos, piernas, pecho, cara, dedos, pies, etc.).
10. Análisis del manejo del espacio en una danza.
11. Pantomima destacando el factor espacio.

EL FLUJO

Exteriorizamos nuestra energía vital, por medio del flujo del movimiento. Forma placentera y maravillosa de comunicarnos, compartiendo la increíble sensación (en todas nuestras funciones y acciones) de estar vivos. Por medio de este, descargamos nuestro cuerpo y espíritu del stress que lo intoxica. En el diario vivir nos posibilita valernos del movimiento para todos los fines prácticos. Ya en la danza usa las mismas formas del movimiento laboral, aunque dispuestas de diferente modo.

El flujo es la sensación del movimiento fluente, detenido o sujetado.

VALORES CARACTERISTICOS DEL FLUJO

1. Conducido:

Es una acción que puede ser detenida y contenida sin dificultad en cualquier momento durante el movimiento.

2. Libre o Fluido:

Es una acción en la que es difícil detener el movimiento de manera súbita.

EJERCICIOS PARA LA TOMA DE CONCIENCIA DEL FLUJO

1. Presionar (Es un movimiento con evidente flujo conducido).
2. Dar latigazos leves (Es un movimiento con evidente flujo libre).
3. Dar puñetazos (Puede realizarse con flujos libre o conducido).
4. Flotar (como el anterior).
5. Retroceder (Generalmente de flujo libre)
7. Realizar labores cotidianas, con flujos libres y conducidos.

8. Trabajar los niveles con flujos.

9. Análisis del flujo en una danza.

10. Pantomima individual y en grupo, destacando el factor flujo.

Sobre el estudio del movimiento en la danza, dice Rudolf Laban: "...Debe basarse en un cabal conocimiento de la vida del hombre en lo que atañe a sus esfuerzos. La observación de los elementos tales como peso, tiempo, espacio y flujo, y de sus combinaciones, nos da algún indicio sobre el medio de penetración consciente de la jungla de formas y modalidades de la danza.

Tal es el modo en que la danza ha sido utilizada con fines educacionales en el curso de toda la historia de la humanidad. Nuestra época, sin embargo, debe hallar sus propios procedimientos, que deben tomar en cuenta la forma compleja de nuestra educación actual y la tendencia generalizada de nuestra moderna civilización"¹.

1 Rudolf Laban. *Danza educativa moderna*, Paidós, Buenos Aires, 1978, pp. 109-110.