

LA DANZA EN LA MUSICOTERAPIA

MARÍA ROSARIO CASTAÑÓN RODRÍGUEZ

RESUMEN

La danza es una de las formas más antiguas de terapia, intervención musical y expresión artística de los seres humanos. Su estrecha vinculación a las fórmulas rituales y míticas se remonta a la antigüedad y probablemente a nuestra esencia como hombres en la formulación básica del proceso simbólico y de abstracción.

Se proponen algunas técnicas básicas de estiramiento y calentamiento como preparación a las actividades de danza. Se analizan las estructuras fundamentales de relación social e integración sobre las posibilidades de afianzamiento personal, identificación y mejora de la coordinación corporal, desarrollo de las capacidades de movimiento en el espacio e integración en el grupo a través de la danza colectiva. Se estimula la creación coreográfica como medio de expresión y se ofrecen algunas pautas estructurales para su realización.

ABSTRACT

Dancing is one of the oldest forms of therapy, musical intervention and artistic expression for human beings. Its close relationship with myths and ritual forms dates from ancestral times, and is tied to our basic formulation of symbolic and abstract procedures.

We propose some basic techniques for stretching and warming up as preparation for dancing activities. We also analyse the structures of social relationships and the possibilities for integration through choreography. Some ideas about personal achievement, self-identification and improvement of corporal coordination are suggested and related to collective dance. Choreographic creation must be stimulated as a way of expression and some structural patterns to initiate in are offered here.

PALABRAS CLAVE

Expresión, Integración, Danza Colectiva, Afianzamiento de la personalidad, Creación coreográfica.

KEY WORDS

Expression, Integration, Collective Dance,

1.- LA DANZA EN LA MUSICOTERAPIA

La danza ha sido utilizada como una de las formas terapéuticas desde la antigüedad.

Por una parte ello se debe a su contenido representativo, lo que hoy en día llamaríamos la capacidad teatralizadora, la función catártica de la expresión de conflictos contextualizados a través de un proceso simbólico, que permite la exteriorización —con el consiguiente efecto liberalizador de los elementos psicológicos— así como la actuación sobre los mismos.

Tanto es así que los primeros documentos y testimonios de danzas de los que disponemos nos hablan de ellas como actos sagrados, ligados a la magia de los actos ceremoniales. *«Según los documentos que conocemos, la danza en las épocas paleolítica y mesolítica está ligada siempre a un acto ceremonial que coloca a los participantes en un estado fuera de lo común (trance)»* (BOURCIER, Paul: *Histoire de la danse en Occident*, 1978).

Por otra parte la ritmificación y la actuación fisiológica del movimiento sobre el cuerpo humano que conlleva el control de la respiración, la tonificación de los músculos y la evidente mejoría de la coordinación, es un trabajo que se debe desarrollar en todos los ámbitos para conseguir un mejor desarrollo fisiológico y mental.

La danza contribuye enormemente a la configuración correcta del esquema corporal interno y aporta de manera fundamental en los procesos de terapia la globalización perceptiva del mismo como un todo coordinado.

El dominio de la respiración en la ejecución de los movimientos de danza es totalmente necesario, y el aprendizaje de técnicas de control y coordinación motriz-respiratoria llegan a condicionar la forma, velocidad y plasticidad de los movimientos coreográficos.

Todo ello ha hecho de la danza un arte, una forma de expresión, directamente vinculada a los procesos de terapia tanto grupal como individual en las sociedades más primitivas, como aún se hace patente en las tradiciones que mantienen la figura del «curandero, chamán» u otros mediadores de la terapia.

2.- LA DANZA EN LA FORMACIÓN DEL MUSICOTERAPEUTA

La formación de terapeutas que utilizan la música como uno de los recursos en los que apoyarse para realizar su labor, incluye lógicamente una formación en los aspectos musicales de tres tipos: auditivos, vocales y movimiento corporal. Además podemos añadir el interés por los procedimientos instrumentales, pero inicialmente debe ser el propio cuerpo el productor de la música, tanto desde el punto de vista melódico como rítmico.

«Para que un niño pueda percibir de una forma precisa un ritmo, y en consecuencia cualquier música (ya que el ritmo es el elemento dinámico que anima la melodía y la armonía), es necesario que tenga la posibilidad de sentirlo muscularmente» (HIRSCH, Thérèse: Musique et education, 1966).

El propio cuerpo debe ser presentado y reconocido como elemento sonoro básico, como el primer instrumento musical, a través de golpes percusivos, de sonidos verbales, y sobre todo a través de la capacidad de organización y dominio del movimiento.

La percepción del cuerpo como productor de movimientos articulados conforme a patrones rítmicos incorpora un concepto de escucha interior muy importante. Normalmente partimos de elementos cortos y repetitivos, para ir poco a poco incorporando movimientos más largos y abstractos, vinculados a la respiración más ralentizada, o superiores al propio ciclo respiratorio, construyendo frases complejas y ejercitando la memoria corporal.

La estimulación a partir del sonido con el objetivo de conseguir una dinamización total del individuo, se realiza de una manera muy evidente a través de la sensorialización corporal. Los procesos asociativos de movimiento y sonido, subrayando las estructuras globales, son la base de la danza como forma educativa e integradora, ya que permite la expresión del individuo y su comunicación con el entorno, cualesquiera que sean las necesidades que presente.

La comprensión, conocimiento y aplicación de los principios estructurales de la percepción y asimilación de los elementos musicales, son básicos para el reconocimiento de formas arquetípicas que hagan posible la comunicación no verbal, así como para la composición de nuevas piezas que permitan al grupo o al individuo expresarse de forma inteligible.

La danza es una actividad ancestral, propia de todos los seres humanos, y la utilización del movimiento natural es la base de la aplicación educativa. No se requiere un entrenamiento físico específico, aunque sin duda es deseable la mejora de la elasticidad y la coordinación corporal que se consiguen con las diferentes técnicas corporales de calentamiento, estiramiento y relajación.

3.- EL DESARROLLO FÍSICO A TRAVÉS DE LA DANZA

Uno de los logros casi inmediatos de la actuación educativa es la mejora de las cualidades físicas del individuo, especialmente en los aspectos de coordinación y percepción del esquema corporal, así como en la capacidad de respuesta al estímulo sonoro (capacidad de diferenciación y tiempo de reacción).

Para iniciar este trabajo fisiológico es necesario realizar inicialmente una evaluación de capacidades y limitaciones en el desarrollo del mismo. La observación atenta de las calidades de movimiento debe ser el primer objetivo del fisioterapeuta, tanto en el trabajo de integración

como en el desarrollo normal de su labor coreográfica, ya que nos ayuda a determinar las necesidades y objetivos específicos que deseamos trabajar con el grupo.

Cuando se trabaja con un grupo muy diversificado, es necesaria una evaluación inicial de las capacidades y limitaciones de todos y cada uno de los integrantes del mismo, a través de la observación de las respuestas físicas a las propuestas de movimiento.

En este sentido se debe llevar a cabo una exploración lo más completa posible de las posibilidades de movimiento. Partiendo de los movimientos más globalizados, debemos observar la respuesta a la elongación, extensión, contracción y giro de los grandes elementos corporales: piernas, brazos, tronco y cabeza.

La coordinación, la adecuación a la respuesta sonora, la evaluación de la calidad y diversidad de ejecución en los movimientos (grandes/pequeños, veloces/lentos, bruscos/desplegados) y sobre todo, la matización en la realización de los mismos, nos van a dar las pautas de trabajo básico que podremos desarrollar.

En el plano del trabajo físico, la mejora de las capacidades mensurables se plasma sobre todo en la buena observación inicial, el planteamiento de unos objetivos adecuados y una planificación evolutiva esmerada de la progresión de los mismos. Los condicionantes físicos no se pueden forzar, y sólo el tiempo y el trabajo reiterado producen los efectos deseados.

Las limitaciones apreciadas en estos movimientos de los grandes grupos corporales son las que debemos imponernos a la hora de realizar las coreografías, de forma que nadie se quede fuera del grupo.

A partir de esta observación general, es necesaria una observación detallada de las posibilidades motrices a niveles más detallados, especialmente a niveles articulatorios: codos, rodillas, muñecas, tobillos, cuello, cintura. De ellos va a depender esencialmente la introducción de giros, saltos y equilibrios. El desarrollo de su tonicidad y elasticidad será el fruto de largas horas de trabajo, pero el eje del trabajo cotidiano, y un condicionante de la evolución de las posibilidades expresivas y de calidad motriz.

La práctica de la danza de forma continuada aporta a quienes la practican una mejora motora evidente a través de la repetición y el entrenamiento, lo que se traduce finalmente en la fijación de automatizaciones motrices y ordenaciones secuenciales de patrones de movilidad.

En cuanto al entrenamiento físico en sí, nos encontramos con diversos planteamientos de partida.

Por una parte nos encontramos con el concepto más antiguo de la rigidez formal, de la educación corporal más clásica. Si bien es cierta la importancia que tiene para la formación de las capacidades de los profesionales, mejorando y conformando una elasticidad potenciada al

máximo a través del entrenamiento repetido y el desarrollo de las fuerzas musculares, su aplicación en el mundo educativo general debe ser sumamente cuidadosa.

Determinados ejercicios de la formación de danza clásica pueden ayudar puntualmente a la mejora de la tonicidad muscular, pero siempre deben ser adaptados e introducidos con su progresión de dificultad a cada caso particular.

La capacidad de equilibrio y giro mejoran sensiblemente con la introducción de ejercicios físicos que permiten el control de fuerzas contrapuestas necesario, y el dominio de los músculos que las ejercen.

Pero en el mundo educativo es más necesario sin duda que dichos objetivos se consigan a través de la ejecución expresiva en el conjunto de la obra artística, y no desligados de ésta, como un mero ejercicio gimnástico.

Con todo, en los procesos de rehabilitación y sensorialización reeducativa corporal de determinadas necesidades especiales, puede jugar un papel importante la introducción del entrenamiento físico vinculado al mundo de la danza.

La aplicación y desarrollo de la técnica física de la danza a través de los años, ha permitido ir mejorando sensiblemente los mismos, y perfeccionando sobre todo la evolución del proceso motriz. Esa comprensión de los condicionantes físicos del movimiento, que permite trabajar paso a paso sobre el músculo, puede ser muy interesante en el trabajo terapéutico, siempre que se realice con la adecuada adaptación

La vinculación estrecha del entrenamiento físico a la respiración y a la estructura musical del ritmo sonoro, son sin duda los elementos esenciales que se deben aplicar en los niveles educativos. Los procedimientos de estiramiento y calentamiento de todo el cuerpo son imprescindibles para dar inicio a cualquier sesión de trabajo terapéutico de danza.

Así, es deseable comenzar siempre con unas respiraciones ritmificadas, con la sensibilización de la zona abdominal a través de ejercicios de resoplos cortos, para pasar a las respiraciones profundas y lentas. El control de la inspiración, retención y expiración del aire, implica una estimulación rítmica inicial que será el punto de partida para todo el trabajo con el resto del cuerpo. Sin este condicionante, las sesiones de trabajo pueden convertirse en algo fatigoso, cuando no peligroso, lo que implicaría que no se ha adecuado a los objetivos ni a la progresión motriz. La danzaterapia no debe suponer un agotamiento, sino un desarrollo de las capacidades físicas progresivo, siempre partiendo de la adecuación del estímulo musical y la respuesta corporal, placentero y artístico, y no una maratón por encima de las posibilidades físicas.

El esquema corporal de calentamiento global del cuerpo a partir de la repetición de elementos ritmificados por la música, desde los dedos de los pies hacia la parte superior del cuerpo, se puede realizar de numerosas formas, desde las más vinculadas a la tradición clásica como

la barra del ballet, a las más innovadoras de equilibrio-desequilibrio por medio de la contracción abdominal, pasando por la barra en suelo o la aplicación de ejercicios de otras técnicas físicas como el yoga.

En cualquier caso, es necesario el trabajo individualizado y por segmentos corporales basado en la repetición de elementos cortos con la siguiente sucesión corporal:

Pie.- Dedos, empeine, tobillo

Pierna.- Traslación del peso de una pierna a otra, flexión y estiramiento completo de las rodillas, apertura de una pierna manteniendo el peso sobre la otra, levantamiento y sostenimiento a baja altura de una pierna.

Caderas.- Traslación del peso corporal (de pie y sentados), rotación de las piernas, rotación de caderas, basculación delante y detrás de la cadera, colocación y mantenimiento de la cadera en la posición correcta (soporte del peso bajo los hombros)

Tronco.- Estiramiento del tronco verticalmente, alargamiento del tronco y de la columna horizontalmente tendidos en el suelo boca abajo y mirando al techo, flexión del tronco, estiramiento de los costados. Todos estos ejercicios deben realizarse con mucho cuidado, de forma que se trabaje en la estimulación física de forma paralela en los dos lados, para conseguir mantener siempre recta la columna vertebral, sin deformaciones hacia alguno de los lados. ¡Es muy importante conseguir que los músculos de los dos lados sostengan por igual la espalda, ya que es el sostén de todo nuestro cuerpo cuando estamos de pie!

Brazos.- Estiramiento y flexión de codos y muñecas, giro de los hombros hacia delante y hacia atrás, colocación de los omóplatos.

Cuello y cabeza.- Estiramiento y contraposición con respecto a los hombros (cabeza hacia arriba y hombros hacia abajo), estiramiento lateral, estiramiento hacia delante, estiramiento lateral y giro.

Todos los elementos deben realizarse a ambos lados del esquema de simetría corporal, con el fin de intentar equilibrar la hiperestimulación del lado dominante. En algunos casos, la estimulación del lado dominante ha sido tan evidente y desequilibrada que llega a causar auténticas distrofias motrices, bien por falta de tonicidad o por laxitud coordinatoria. La danzaterapia debe estimular el comportamiento equilibrado de ambos lados del cuerpo a través de la tonificación repetida de estas zonas más deterioradas y de potenciar la intervención —no sólo en el estiramiento, sino también en el trabajo creativo— de todas las posibilidades de movimiento espacial.

Los beneficios del trabajo fisiológico a través de la danza son lentos pero muy visibles, aportando una mejora evidente a la movilidad en el espacio, tanto en sentido vertical

como horizontal, fomentando la amplitud y rapidez de los movimientos de manera paulatina, y sobre todo un importante desarrollo de la coordinación y del uso de las dos partes lateralizadas del cuerpo.

Tras el calentamiento y estiramiento físico, ritmificado por la estimulación musical y la respiración, pasaremos a la sesión coreográfica y de expresión, sin duda la más importante desde el punto de vista de desarrollo del mundo simbólico y afectivo.

4.- LA RÍTMICA A TRAVÉS DEL MOVIMIENTO Y LA DANZA

El desarrollo de la formación rítmica a través de la educación de la expresión con el movimiento del cuerpo y la danza a niveles escolares, empezó a ser más conocido y sistematizado a partir de las obras de EMILE JACQUES DALCROZE (1865-1950) y sus estudios de *Rítmica*. Este músico y pedagogo suizo propone que la utilización del movimiento rítmico y expresivo como un elemento educativo está directamente vinculado a una mejor realización de la coordinación total del individuo. La creciente influencia de las tendencias a utilizar movimientos naturales (que dejan su huella tanto en las escuelas de movimiento libre, como en la coreografía para espectáculos: ISADORA DUNCAN), y la nueva importancia dinámica de los principios de tensión/relajación y contracción/decontracción, generan una nueva visión sobre la ordenación de movimientos y gestos, capaces de ser realizados por todos, niños y adultos, cualquiera que sea su condición física, introduciendo un concepto de evolución y desarrollo de las capacidades psicológicas asociadas.

Así se crea el concepto de educación psicomotriz y rítmica basada en la repetición de ritmos, la creación de reflejos, la progresión de la calidad motora, la codificación de la expresión corporal, y también una evolución en la complejidad de la superposición de ritmos y elementos corporales del movimiento, ligada a una asociación con las imágenes que a partir de la música se suscitan en el cerebro, de manera que el movimiento adquiere un carácter expresivo.

Para ello desarrollo una «*Gramática del movimiento*» de ejercicios considerados esenciales para la preparación de las personas que se van a educar rítmicamente. Dichos ejercicios (BACHMANN, Marie-Laure: *La rítmica Jacques-Dalcroze, una educación por la música y para la música*, 1984) comprenden:

- Ejercicios para el *desarrollo de la elasticidad muscular*, es decir, la capacidad de hacer volver a su posición inicial la parte del cuerpo que se ha lanzado, mediante un retorno elástico y automático, o de imprimirle un cambio voluntario de dirección.
- Ejercicios de *contracción y relajación muscular* en diferentes posiciones, obteniendo la una y la otra de forma progresiva o bruscamente, en cada una o todas las partes del cuerpo.

- Ejercicios de *respiración*, para mejorar su técnica y control, así como el estudio de las influencias a que somete al cuerpo, o viceversa.
- Ejercicios de punto de partida y de llegada del *gesto*, que permiten adquirir la sensación del origen de los movimientos musculares y de sus momentos de llegada
- Estudio de los *impulsos y reacciones* voluntarias e involuntarias, para determinar la influencia de éstos sobre el desencadenamiento de movimientos secundarios.
- Estudio de los *gestos y sus encadenamientos* orientados en el espacio, con intervención de las diferentes articulaciones, a través de extensiones y flexiones, con movimientos continuos o fragmentarios, concéntricos y excéntricos y diverso trazo.
- Estudio de las diferentes *actitudes* de aprendizaje de utilización del espacio personal, la consecución del equilibrio, la experimentación de la línea, forma y dirección.
- Estudio de la *marcha*, de los desplazamientos del peso corporal, la longitud de los pasos, las formas de pararse, orientarse y franquear los obstáculos. Estudio de los saltos con o sin impulso, los brincos, la carrera y el rebote.
- Estudio de los puntos de *apoyo*: las manos, los pies, los objetos, la resistencia a otras fuerzas opuestas, lanzamiento de objetos.
- Ejercicios de *utilización del espacio*, tanto en desplazamientos individuales como colectivos, en diferentes planos, construcción y encadenamiento de diferentes formas geométricas
- Ejercicios de expresión de *acciones reales o imaginarias*, y establecimiento de estrechas relaciones entre los movimientos instintivos y los movimientos voluntarios.

Para EDGAR WILLEMS (Las bases psicológicas de la educación musical, 1984 (4ª ed)) los movimientos humanos son «*no solamente una fuente de ritmos, sino también un medio directo, útil e incluso indispensable en la pedagogía para desarrollar el instinto rítmico. Especialmente a través de las manifestaciones premusicales [...] Se debe trabajar sobre todo la marcha, la carrera, el salto, los movimientos de brazos y de manos.*

En cuanto a la utilización que el terapeuta puede hacer de los diferentes tipos de movimientos naturales y su asociación con el estímulo sonoro, es deseable que adquiera un nivel de consciencia y reflexión para que la aplicación sea efectiva y se ajuste a los objetivos deseados.

La utilización del CONTRASTE como procedimiento para fijar y seleccionar la adecuación del movimiento natural al estímulo sonoro, permite establecer en el individuo las

nociones de DURACIÓN, INTENSIDAD, TIMBRE y ALTURA de los sonidos. El trabajo individualizado de reconocimiento y plasmación expresiva de cada uno de los elementos permite crear asociaciones motrices fundamentales. La diversidad en la estimulación con respecto al parámetro del TEMPO o VELOCIDAD también debe ser trabajada.

El danzaterapeuta debe ser capaz de OBSERVAR y ANALIZAR las dificultades que presenta el encadenamiento de movimientos y gestos para cada uno de los individuos del grupo, y la posibilidad de adaptación para ser realizados colectivamente, para lo cual debe SELECCIONAR los que mejor se adecuen al estímulo sonoro y las capacidades personales.

5.- LA DANZA COMO ELEMENTO INTEGRADOR EN LA SOCIEDAD: LAS FORMAS GRUPALES DE DANZA

Cuanto más nos remontamos en los tiempos, más se aprecia la función socializadora de la danza. Y es precisamente en este elemento donde reside la capacidad de integración de todos los individuos en el grupo social, aunando sus capacidades en un solo movimiento colectivo.

Corros

Las danzas de corro o circulares son una de las formaciones esenciales en la relación social de los pueblos. Hay tantos ejemplos de ellas a lo largo de la tradición de las diferentes culturas, que prácticamente aparecen en todos los grupos sociales. Un primer ejemplo importante lo constituye la pintura rupestre de la cueva de Addaura (8000 a.C, era mesolítica) que representa un grupo de 7 personas bailando en corro alrededor de dos personas en el centro del círculo.

Son importantísimas para los niños, porque trabajan la coordinación grupal de la marcha, a diferentes velocidades.

Pueden incorporar todo tipo de variantes, complicándose con diferentes cambios de sentido, multiplicidad simultánea de corros, relaciones interior-exterior con complicaciones de lateralidad, y a veces, combinándose con otros elementos como la diferenciación sexual, o la combinación por parejas.

Los posibles ejemplos tradicionales son incontables, desde las canciones de corro infantiles, pasando por formas del folklore (sardana, danza prima asturiana, danzas de mayo con tejido de cintas, etc.), o por formas históricas como las branles.

Tienen una gran carga simbólica de relación con los elementos astrológicos del universo y de la naturaleza (carácter cíclico de las estaciones, simbolismo del ciclo vida/muerte..)

La formación en corros implica la integración de todos los individuos de una sociedad, sin límite de número, ni de sexo, alrededor de un foco de atención central (puede ser un árbol, una piedra, una persona, o nada en concreto excepto el principio de equidistancia).

Filas

Lo mismo ocurre con las formas de semicírculo abierto y su transición a la organización en filas o farandoles. Estas filas pueden ser simples o incorporar otras organizaciones: multiplicidad de filas en direcciones y sentidos variados, trenzados entre dos filas con sentido opuesto, procesiones, desfiles, filas de parejas abiertas y filas de parejas enfrentadas.

A estas organizaciones elementales del espacio se añaden otras muchas (triangulares, cuadrados..), y numerosas combinaciones de una forma espacial con transición a otra.

Otras formas grupales

Otra actividad grupal importante es el baile del individuo en forma individual, pero realizando un movimiento establecido, de forma coordinada con el resto del grupo. Ello implica un conocimiento previo de la sucesión de movimientos y una codificación o coreografía de los mismos, sea provocada de forma natural o por medio de cambios en el estímulo musical que acompaña a la danza. Puede incorporar todo un juego de señales para señalar el cambio de movimientos entre el grupo social, y normalmente implica un tipo de liderazgo . En este sentido son muy interesantes las propuestas que parten de la utilización de diferentes individuos en el grupo que van insinuando un movimiento propio que luego es imitado o aceptado por el resto. Con este tipo de actividades se promueve tanto la aceptación de responsabilidades y la afirmación de la personalidad individual, como la aceptación de las propuestas de otros individuos en el colectivo. Cuando el papel responsable es rotatorio entre varios individuos del grupo, se reafirma la aceptación de los conceptos de alternancia entre el liderazgo y la obediencia.

En cualquier caso, las limitaciones de cualquiera de los individuos del grupo impone una variación para todos los integrantes, de forma que se evidencia la aceptación social de las mismas. Ello implica la aceptación de las personas con necesidades de integración, y su reconocimiento en una actividad del colectivo, lo que cohesionan y mejora su relación social.

6.- LAS FORMACIONES INDIVIDUALES Y EN PAREJAS

En estas formas es donde el individuo con necesidades especiales puede desarrollar su personalidad expresiva y de comunicación de una manera más personal y específica.

Si el trabajo en grupo ha sido capaz de afianzar la seguridad del individuo en el entorno social y su adaptación e integración al medio, es igualmente importante la reafirmación del elemento individual.

Partiendo siempre de los movimientos naturales más básicos, se debe trabajar el contraste y la comunicación expresiva.

El trabajo con movimientos cinéticos, redondeados, suaves, potencia la expresividad de los elementos sentimentales, vinculados a la melodía. Este tipo de trabajo puede ser dirigido inicialmente, a partir de la ejemplificación, y debe tender a la búsqueda personal de nuevos movimientos personalizados, y a la ampliación del uso espacial, como una forma de mejorar la expresión y la conexión del mundo interior individual hacia una exteriorización sentimental.

Igualmente, y en contraste, se deben trabajar también los movimientos convulsivos, rígidos, bruscos y rápidos, vinculados al mundo rítmico y percusivo. En este caso, es el ámbito de la ritmificación y estructuración de los movimientos lo que implica un desarrollo lingüístico del elemento coreográfico. En cualquier caso, se debe ser consciente de la hipertonicidad que produce el trabajo intenso, por lo que es deseable utilizarlo como elemento contrastante o realizar una relajación posterior para terminar la sesión de danza.

El aprendizaje del movimiento en pareja implica el desarrollo comunicativo a partir del trabajo del lenguaje corporal. La mayor dificultad reside en el trabajo de pareja enfrentada por la lateralidad simétrica que conlleva. La percepción del espacio personal y la interacción de los dos individuos es una ocasión de aprendizaje y adiestramiento de los comportamientos que necesiten una reorientación o un tratamiento especial. Por ello es muy importante destacar el trabajo de descubrimiento del propio espacio y el ajeno, más fácil en una sucesión de movimiento codificado, pero también el animar al descubrimiento de los movimientos propios de cada pareja, y el fomento de la exploración de espacios cada vez más amplios. La coordinación se convierte en el elemento esencial de la danza en pareja, e implica la comprensión y comunicación bilateral, por lo que es un trabajo indispensable para la mejora de las personas con necesidades de reeducación relacional.

7.- LOS ARQUETIPOS FORMALES

La combinación de elementos coreográficos debe realizarse siempre subrayando las estructuras formales musicales y adaptándose a éstas, de tal forma que se produzca siempre una asociación melodía-movimiento. Al hacerlo así, se están fomentando las estructuras básicas de reconocimiento y relacionales, así como la comprensión auditiva.

La construcción coreográfica se realiza a base del CONTRASTE y la REPETICIÓN de los elementos del movimiento, así como de la VARIACIÓN sobre todo en el plano de la

ejecución en el espacio de una selección de movimientos asociados a los parámetros musicales aportados por el estímulo sonoro-musical.

Así, cuando hablamos de estructuras estrofa-estribillo y de formas rondó, se debe formular una asociación de movimiento para cada una de las partes, de tal forma que cuando vuelve el estribillo, todo el grupo participe colectivamente en la danza, mientras en la estrofa se realizan los diferentes solos individuales, con posible cambio de ejecutante (igual que pasa en la música y en la letra).

Del mismo modo, trataremos de forma contrastante las formas de danza (AB, AABB) o ternarias (ABA, AABA), en las que utilizaremos dos estructuras de movimiento contrastante para cada uno de los dos temas melódicamente diferentes, de tal forma que auditivamente tengamos que seleccionar una u otra.

El uso contrastivo de los elementos coreográficos también puede combinarse con desarrollos espaciales, aplicando una misma estructura de movimiento pero aplicando nuevos parámetros: cambio de dirección, cambio de sentido, plano vertical / horizontalidad, etcétera...)

La introducción de pasajes de movimiento libre en estructuras en los que los individuos puedan desarrollar de una manera más expresiva su calidad de movimiento y exteriorizar de forma más efectiva sus emociones, colabora en el proceso de crecimiento expresivo interior, iniciando así la actividad creativa coreográfica en el propio ejecutante.

8.-EL PROCESO CREATIVO: LA COREOGRAFÍA

En ciertas ocasiones tiende a confundirse los conceptos de movimiento y danza. Así asistimos demasiado a menudo a la expresión de dos realidades confrontadas en la forma de entender la educación a través de la danza.

Por otra parte, se han ido desarrollando todas las técnicas expresivas del individuo, y permitiendo cada vez más el desarrollo de la expresividad individual, introduciendo nuevos movimientos, pasos y elementos estructurales más libres.

El principal problema es que, al igual que la excesiva rigidez, la ausencia de pautas coreográficas puede sumir al individuo inicialmente en una cierta desorientación.

Para que la comunicación expresiva del arte pueda realizarse completamente, es necesario el conocimiento de los patrones básicos de la coreografía, es decir, conseguir una organización de las diversas estructuras, que la hagan inteligible.

No se trata sólo de hacer un movimiento cualquiera, sino de saber integrar cada movimiento particular dentro de un todo social. Por esta razón son tan fructíferos los ejercicios de creación grupal, a partir de la observación, la imitación y la propuesta motora.

La danza no es sólo movimiento imitativo. La danza no es sólo la repetición de una serie de movimientos. La danza no es tampoco sólo una serie de propuestas motoras inconexas. La danza debe ser un lenguaje, y eso es lo que hace la coreografía.

Tiene una gran importancia la selección de los estímulos musicales, ya que la vinculación afectivo-emocional de la melodía y el movimiento es muy estrecha. Por ello se debe tender a realizarla con la mayor VARIEDAD posible, introduciendo poco a poco una gran variedad de repertorios, que abarquen desde la música clásica a la contemporánea, pasando por el folklore (que establece vínculos del individuo con sus raíces sociales e históricas), las danzas de otros países, y la iniciación a otras sonoridades y tímbricas, desarrollando así la capacidad de imaginación, asombro y curiosidad ante los nuevos ejemplos musicales, y evitando la monotonía.

No sólo el danzaterapeuta debe realizar una importante labor coreográfica, sino que debemos animar a los propios participante a iniciarse en esta actividad, sintiéndose no sólo ejecutantes, sino creadores de la propia obra. Inicialmente se puede partir de la creación global en las danzas grupales, para poco a poco ir introduciendo y animando a nuestros alumnos a crear elementos y frases de movimientos que son aprovechadas en las coreografías, resaltando su capacidad creativa.

Como resultado del trabajo continuado y de la realización de obras bien estructuradas, el lenguaje del movimiento se hará cada vez más comprensible para ellos, y poco a poco se irá apreciando cada vez más la necesidad de expresión individual. El conocimiento y perfeccionamiento de los movimientos y su ejecución aporta una nueva confianza que se traduce en algunos casos en un deseo de comunicar a través de esta nueva forma de expresión, adoptando la danza como un nuevo y verdadero lenguaje. Todo intento de organización de movimientos por parte de los alumnos debe ser *fomentado*, ya que su capacidad creadora puede necesitar de un poco de ayuda en cuanto a coordinación y transmisión al grupo, pero no hay nada mejor que el hecho de saber transmitir lo mucho que nos tienen que contar. El danzaterapeuta debe *estar atento* a todo intento de creación, para resaltarlo, valorarlo, e incitar a que cunda el ejemplo. El trabajo de afirmación personal y de potenciación de la autoestima se plasma muy especialmente con la realización artística, y la presentación ante el público supone una prueba en el proceso de mejora personal de cada uno de nosotros.

La danzaterapia es un trabajo en equipo, en el que todos somos igualmente creadores, porque el movimiento no se hace realidad hasta que se realiza, y se puede sentir, ejecutar y ver. La danza es para ser ejecutada y también para ser vista, y las consecuencias de la presentación y aceptación por parte del público son fundamentales para su consideración como una forma de expresión. Es un lenguaje que necesita que lo hablen, y también que sea escuchado y visto por los demás, para ser el vehículo de transmisión de las historias que tenemos que contar. Esa es la ventaja de la capacidad de creación que sólo nos da el arte.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- BACHMANN, M.L. (1998). *La Rítmica Jacques-Dalcroze. Una educación por la música y para la música*. Pirámide.
- BOURCIER, P. (1978). *Histoire de la danse en Occident*. Editions de Seuil.
- DALCROZE, E.J. *Le rythme, la musique et l'éducation*. Edition Foetisch
- HIRSCH, T.(1966). *Musique et rééducation*. Délachaux et Niestlé.
- SERRY, J.(1973). *Par le mouvement*. Pro Musica
- VARIOS (1997). *La danza en la cultura tradicional. Estudio y pedagogía*. JCYL
- WILLEMS, E. (1987). *Les bases psychologiques de l'éducation musicale*. Pro Musica.
- WILLEMS, E. (1987). *Le rythme musical et le mouvement naturel dans les cours d'éducation musicales*. Pro Musica.