



UNIVERSIDAD DE MURCIA

FACULTAD DE FILOSOFÍA

**El Valor Terapéutico de la Danza.
Enfoque Sociocultural**

**D. Sandra Murcia Gomicia
2017**



UNIVERSIDAD DE MURCIA
FACULTAD DE FILOSOFIA
Área de Antropología Social

Programa de doctorado: Antropología: cultura, migración y salud.

Tesis doctoral

EL VALOR TERAPÉUTICO DE LA DANZA. ENFOQUE SOCIOCULTURAL

Doctoranda: Sandra Murcia Gomicia

Directores: Luis Álvarez Munárriz y Joaquín Guerrero Muñoz

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	2
1. MARCO HISTÓRICO	6
1.1. EDAD ANTIGUA	7
1.2. EDAD MEDIA	19
1.3. EDAD MODERNA	23
1.4. EDAD CONTEMPORÁNEA	29
2. MARCO TEÓRICO	42
2.1. VISIONES DEL CUERPO HUMANO	44
2.2. EL CUERPO EN ESCENA	64
2.3. TÉCNICAS CORPORALES.	74
3. DISCAPACIDAD Y DANZA	82
3.1. CONCEPTO DE DISCAPACIDAD.	82
3.1.1. DISCAPACIDAD Y CULTURA	83
3.1.2. DISCAPACIDAD: MARCO INSTITUCIONAL Y LEGISLATIVO	85
3.1.3. DISCAPACIDAD, POLÍTICA Y SOCIEDAD	91
3.1.4. DISCAPACIDAD, EDUCACIÓN Y DANZA INCLUSIVA	95
3.2. CONCEPTO DE DANZA.	97
3.2.1. LOS ORÍGENES DE LA DANZA	101
3.2.2. DANZA MODERNA Y CONTEMPORÁNEA	126
3.3. TERAPIA Y DANZA	142
3.4. PIONEROS DE DANZA MOVIMIENTO TERAPIA (DMT)	146
3.5. DANZA EDUCATIVA, TERAPIA Y DMT.	165
4. UNIDAD DE ANÁLISIS CULTURAL	179
4.1. COMUNIDADES DE ESTUDIO	179
4.2. FINALIDAD DE LOS CENTROS DE ESTUDIO	181
4.3. TRASTORNOS SUSCEPTIBLES DE TRATAMIENTO TERAPÉUTICO A TRAVÉS DE LA DANZA	181
5. METODOLOGÍA	191
5.1. MÉTODOS Y TÉCNICAS DE INVESTIGACIÓN	191
5.2. EL TRABAJO DE CAMPO	195
5.3. LA ENTREVISTA ETNOGRÁFICA	197
5.4 SELECCIÓN DE INFORMANTES	199
6. RESULTADOS	201
6.1. POSIBILIDAD DE REMODELAR LAS DIFERENTES CONDUCTAS MOTRICES A TRAVÉS DE LA DANZA.	201
6.2. LOS EFECTOS POSITIVOS DE LA DANZA EN LA DISCAPACIDAD	208
6.3. ELECCIÓN DEL TIPO DE DANZA	214
6.4. PROPUESTA DIDÁCTICA	235
6.5. TAREA PENDIENTE	261
CONCLUSIONES	268
BIBLIOGRAFÍA	273
ANEXO: GUIÓN DE LA INVESTIGACIÓN	286

INTRODUCCIÓN

Esta investigación surge de la necesidad de conocer de cerca ciertas técnicas corporales y averiguar de qué forma pueden afectar a las personas que las realizan. La finalidad de este trabajo es considerar el impacto de la danza sobre el todo que somos, pudiendo así dotar a ésta de valor terapéutico. La razón principal por la que elegí este tema es la de ayudar a las personas tomando como punto de referencia la dimensión del cuerpo humano. Soy bailarina profesional y la danza en este ámbito se lleva a cabo en un periodo prolongado de capacitación técnica, metodológica, física, intelectual y deontológica desde edad muy temprana. Avanzada ya mi vida profesional, soy capaz ahora de separar al bailarín de su condición de artista intérprete. Esta vivencia me ha servido para embarcarme en la idea de investigar el valor terapéutico que tiene la experiencia corporal a través de la danza.

La danza de una forma u otra recorre los diferentes pasajes de la historia, por eso tengo el propósito de indagar sobre su origen, para poder conocer cómo han ido naciendo y desarrollándose las técnicas corporales, intentando descubrir cómo ha sido su evolución hasta nuestros días. Esta investigación abre sus puertas al pasado para que sea posible situar mi hipótesis en el presente. Son muchos los autores que han puesto de manifiesto cómo el movimiento corporal referido al ejercicio puede contribuir en el desarrollo físico y psíquico del individuo. De tal forma que comienzo exponiendo las consideraciones acerca del cuerpo durante la historia para abrir un capítulo sobre la experiencia corporal desde un plano sociocultural que abarca cuestiones filosóficas, culturales y sociológicas, identificadas así sin ánimo de separarlas ya que están profundamente interrelacionadas. La idea es que las técnicas corporales han estado presentes desde los inicios de la humanidad mejorando nuestra salud y calidad de vida hasta llegar a la actualidad. Remontarnos al origen nos hace comprender la relación entre el cambio y sus causas, qué estimula a repetir la vivencia, o de lo contrario, por qué se anula. Debemos ser conscientes de que repetimos las experiencias en condiciones similares y con exactitud suficiente para reforzar su efecto y perfeccionamiento, siempre adecuándonos a los tiempos que corren.

Entiendo que la forma en que es vivida la percepción del cuerpo tiene que ver con la manera de cómo se desarrolla el código técnico corporal y social que lo constituye, y que puede capacitar o dificultar la conciencia de la propia acción. Diferentes textos me han facilitado la comprensión de la importancia del estudio del comportamiento no verbal, es el lenguaje más natural que usamos desde nuestros primeros años de vida como recurso de comunicación. Expresan emociones tanto el hombre como el animal pero la comunicación no verbal del hombre se relaciona con la conciencia y el pensamiento y sobre todo con la curiosidad innata que es fuente de creatividad. Partimos, por tanto, de un cuerpo específicamente humano y, por tanto, diferente del cuerpo animal.

Tanto la lectura de la literatura científica sobre este tema así como las experiencias vividas me van situando en un lugar que desconocía. Ahora quiero ver la danza como un medio que promueva la integración emocional, social, física y cognitiva de la persona, sin la necesidad de adquirir el compromiso cívico de ilusionar y estimular al público, sino todo lo contrario, hacer un trabajo interior e íntimo con nosotros mismos y con el grupo para beneficiarnos de él y no como servicio a la sociedad.

Los datos etnográficos en los que apoyo esta investigación están recogidos en el lugar donde he elaborado mi trabajo de campo. Las Unidades de Observación son dos centros sin ánimo de lucro y en los que la danza constituye un rasgo esencial. El progresivo conocimiento tanto de estas instituciones así como el contacto directo de las personas que los regentan y componen me ha servido para elegir la metodología a utilizar. He desarrollado un trabajo de investigación desde un prisma de base sociocultural. Por ello he tenido contacto directo con los miembros de estos centros donde he efectuado observación participante. El abordaje de este estudio se llevará a cabo usando técnicas cuantitativas y cualitativas; se ha impuesto la distinción entre estas técnicas. Sin embargo la nueva orientación metodológica denomina mixed methods las usan de manera indistinta. Es lo que también se ha denominado triangulación o multi-método. Se está empezando a aplicar en todas las ciencias, aunque son muchos los que mantienen y defiende la distinción entre métodos comprensivos y explicativos.

La hipótesis de este trabajo intenta demostrar el valor terapéutico de la danza. Aunque la idea es reconocida en el campo del saber, todavía se desconocen la multiplicidad de factores reales que están presentes en este hecho. En el trabajo pretendo avanzar en la comprensión de los factores culturales que lo hacen posible hasta llegar a la actualidad y ver cómo un ámbito de la danza se centra en la terapia. Las experiencias individuales y sociales no sólo modifican los genes y el cerebro sino que además son capaces de eliminar muchas de las constricciones biológicas que poseen nuestros cuerpos. En este proceso tan esencial es la biología como la cultura. La influencia de la biología no desaparece pero nuestras experiencias vitales pueden conformar nuestra propia naturaleza. La actividad no solamente repercute en el cerebro sino en la totalidad del cuerpo situado que somos. En este principio me apoyo para defender el valor terapéutico del movimiento corporal bien dirigido como es el caso de la danza.

Tengo especial interés hacia todos aquellos que se encuentran con mayores dificultades de integración en nuestra sociedad, me he preguntado: “si mi objetivo es ofrecer un recurso a aquellas personas que les pueda ser útil, si consigo validar mi hipótesis que considera el valor terapéutico de la danza ¿cómo no voy a tener en cuenta a la población con discapacidad de mi región?” El Instituto Nacional de Estadística (INE) tras su última publicación en el ejercicio de 2008 publicó una Encuesta de Discapacidad, Autonomía personal y situaciones de Dependencia, que indicaba que más de 3'8 millones de residentes en España manifestaron tener alguna discapacidad, lo que significa el 8'5% de la población. Los datos muestran que la región de Murcia es de las comunidades autónomas con mayor tasa de discapacidad. En la encuesta publicada en 2013 por el INE sobre Integración Social y Salud de 2012: se aprecia que las personas con discapacidad tienen un vacío en cuanto a ayudas para participar en actividades cotidianas, en las actividades de ocio y el acceso a un empleo adecuado, manifiestan algún grado de limitación en la participación social debido a su condición de salud.

De la danza se puede beneficiar cualquier persona, me dirijo a esa buena parte de la población con dificultades porque considero que el movimiento corporal encauzado correctamente y con la suficiente estimulación le puede facilitar en la integración social, en sus actividades cotidianas y en el bienestar personal. Dada la funcionalidad de las llamadas Terapias Creativas, dentro de donde se encuentra la terapia a través de la danza su aplicación profesional es amplia; puede desarrollarse en los ámbitos: sanitario, social y de la educación. En este trabajo el eje central se ciñe en la discapacidad, a pesar de que la danza como terapia se puede enfocar en cualquiera de esos ámbitos. Se hace un uso psicoterapéutico de la danza para conseguir la integración de los procesos cognitivos, corporales y emocionales del sujeto.

Después de haber hecho un resumen del contenido de este trabajo de investigación, paso a exponer los objetivos que pretendo alcanzar:

OBJETIVOS GENERALES

- Determinar el valor terapéutico de la danza.
- Considerar la danza como modelo de interpretación sociocultural.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Investigar la visión que se ha tenido del cuerpo durante las etapas más relevantes de la historia: cuerpo/movimiento, ejercicio/ terapia.
- Describir el contexto socio-cultural de la danza desde una perspectiva histórica hasta nuestros días llegando a las técnicas corporales y a concretar sobre las que favorecen el trabajo con la discapacidad.
- Presentar la danza como un texto que narra en su discurso una secuencia de significados que nos dan información tanto de la construcción social y cultural (etnomotricidad) como de la individual y personal del cuerpo en movimiento.
- Diferenciar la danza educativa moderna, la terapia y la Danza Movimiento Terapia.
- Reflejar los beneficios y la importancia del desarrollo de la danza dentro de un centro dirigido a personas con necesidades educativas especiales, así como los efectos positivos que la danza ejerce sobre cualquier persona, incluso en aquellas que tengan alguna discapacidad.
- Ofrecer una propuesta didáctica de la danza en práctica.

1. MARCO HISTÓRICO

La vida es movimiento; el universo es la totalidad del espacio y del tiempo, un sistema de materia y energía; mueve sus sistemas, y cada sistema sus soles, estrellas, planetas y satélites. Rítmicamente acontece cada estación en su época del año, el día y la noche; la vegetación progresa en ciclos rítmicos, suben y bajan las mareas, la luna y el sol, el ritmo del corazón.

“¿Qué es el ritmo? El ritmo está en la respiración, el ritmo está en la circulación de nuestra sangre; ritmo tienen nuestros propios nombres; nuestros pasos lo tienen. Cuando comemos, dormimos o nos movemos, estamos haciendo ritmo; cada movimiento ejecutado en el espacio sin apoyo de la música tiene su ritmo” (Fux, 1981: 42).

Intento allanar el camino para llegar a valorar el papel que puede desempeñar la danza en la discapacidad. Para ello, en el marco histórico he de indagar en la función que ha ido teniendo el cuerpo durante la historia, considero preciso mostrar los principales cambios sociales y culturales que se han dado en torno al cuerpo, al movimiento, sobre la curación/sanación, etc. que harán posible la entrada de las técnicas corporales y la terapia corporal interviniendo en la imagen social del cuerpo en la cultura contemporánea.

Son extensos periodos en los que el ser humano no ha dejado constancia escrita de su presencia pero gracias a algunos objetos musicales y figuraciones rupestres que han perdurado a través del tiempo sabemos de su existencia.

Recientemente el cuerpo es valorado tras un amplio periodo histórico de negación, herencia de las formas judeo cristianas de concebirlo e interpretarlo para entrar en un tiempo que nos recuerda a la antigua Grecia donde era exaltado y reconocido, un “objeto” hermoso y lleno de significados.

1.1. Edad Antigua

En las diferentes civilizaciones el cuerpo ha sido un referente fundamental, a lo largo de la historia bien se ha ensalzado lo corporal, bien se ha reprimido, se ha castigado o premiado, pero la imagen corporal siempre se ha considerado una dimensión esencial de la persona humana. En efecto, con la evolución del movimiento corporal, centrándome en la danza, me atrevo a decir que ha de ser instinto animal lo que en un principio movió al ser humano hacia el ejercicio físico, prehistóricamente la supervivencia del grupo, igual que ocurre hoy a los animales, dependía de que sus miembros tuvieran agilidad, fuerza y velocidad. Aun careciendo de la capacidad de hablar, el ser humano comienza a desarrollar ciertas habilidades inexistentes en otras especies. Desprovisto en sus orígenes de propósitos estéticos, el movimiento a través de la danza y la música, une su existencia a sentimientos mágicos o religiosos, emocionales e impulsivos, facilitando la comunicación y cohesión entre semejantes.

Fue el psicólogo Wolfgang Köhler quien en sus estudios comparados con los primates superiores constató la danza de ronda circular o elíptica de los antropoides y pudo deducir que compartimos el impulso de bailar con los primates heredados por la vía de la selección natural. Esta categoría es la que han usado la mayoría de los pensadores que han abordado el tema de la poesía, la música y la danza.

La pregunta sobre la naturaleza de la danza conectada con el tema de su origen, se remonta a un pasado evolutivo que conforma nuestra forma de vivir y apreciar la danza. Sin embargo se discute ampliamente en qué época de la humanidad se produjo ese fenómeno. A falta de datos sobre las primeras etapas de la humanidad, la categoría de la selección natural permite dar una visión de conjunto de cómo surgió en la vida de los primeros seres humanos:

“El origen coordinado y la diferenciación gradual de la poesía, la música y la danza, nos presentan otra serie de ejemplos. El ritmo en el lenguaje, en los sonidos y en el movimiento, eran primitivamente partes de un mismo todo, y no se han separado sino con el transcurso del tiempo;

aun hoy siguen unidos en las tribus bárbaras, en las cuales las ceremonias políticas y religiosas van casi siempre acompañadas de danzas, cuyos movimientos son acompañados por cantos monótonos, por el batir de las palmas y tal vez por algún sencillísimo instrumento. Esas tres formas de acción se verificaban también unidas en las más antiguas fiestas religiosas, de que tenemos testimonios históricos” (Spencer 1887: 125).

Los datos históricos nos indican que hace unos ocho mil años a.C, se inicia un período en el que surgen modos de vida más estables, nuevos modelos económicos y sociales, el cultivo y la ganadería. Estas transformaciones producidas en el Neolítico darán paso a incipientes Estados y a la institucionalización del arte (Pueyo, 2011: 39). Los años pasan y el trascurso de los siglos ve como se transforma la tribu en pueblo, se va diferenciando su cultura y cada sociedad va separándose en dos clases: una dirigente (gobernantes, sacerdotes y guerreros) y otra dirigida.

Las diversas culturas causan hechos artísticos distintos a pesar de la unidad de concepto en cuanto a la aristocratización de la danza, codificación de los movimientos y especialización de los ejecutantes (Ossana, 1984: 46).

Destacan dos culturas en el periodo antiguo: el lejano Oriente que pertenecen China e India y el Cercano Oriente del cual forman parte Sumeria, Egipto, Palestina, Siria y Persia.

Entre estas dos grandes culturas, las civilizaciones del Cercano Oriente no estuvieron tan influenciadas por el culto religioso y la filosofía espiritual, su actividad física era mayormente militarista, por lo que no tendría una función preventiva y terapéutica, no eran sociedades tan organizadas y rigurosas como las del Lejano Oriente (Pérez Feito *et al.* 2013: 274).

Además del ejercicio físico, para llegar al movimiento bien dirigido y a la correcta técnica corporal hemos de indagar sobre ciertos fines terapéuticos, contactos y posiciones corporales, tratamientos de la energía, etc. desde sus orígenes.

Las primeras civilizaciones fluviales de la historia se desarrollaron hace unos cinco mil años cerca de importantes ríos: Tigris y Éufrates en Mesopotamia, Nilo en Egipto, en los valles de los ríos Amarillo y Azul ó Yangtsé en China e Indo en la India.

Tenemos constancia a través de las tablas mesopotámicas que los asirios-babilónicos utilizaban el calor y el masaje aunque por lo regular lo hacían en baños con fines terapéuticos.

En la traducción de estos documentos de la cultura sumeria destacan Samuel Noah Kramer y Martín Levey. En el capítulo X de la Historia empieza en Sumer: La primera farmacopea. Explica que un médico sumerio anónimo, que vivía hacia finales del tercer milenio a. C, preparó una tablilla e inscribió (con los caracteres cuneiformes de su época) los nombres de una docena de sus remedios favoritos. Este documento de arcilla “manual” de medicina es el más antiguo que se conoce, descubierto por una expedición arqueológica y entregado al Museo de la Universidad de Philadelphia. El médico sumerio recurría al uso de sustancias animales, minerales y sobre todo del reino vegetal para componer sus medicamentos, comprendían también los unguentos y los “filtrados” para el uso externo, y los líquidos para uso interno (Noah, 1985).

En Egipto, la medicina fue una de las ramas del saber más desarrolladas e influyó de forma determinante en la tradición médica posterior, a través de los médicos griegos y romanos. De hecho, la medicina tan compleja del siglo XXI que requiere de gran formación guarda relación con el Antiguo Egipto (sus métodos, presentación de diagnósticos, recurre a medicamentos, a cirugía, a terapias, etc.). Tenían un alto conocimiento del cuerpo humano, en parte debido al proceso de momificación, en cirugía algunas intervenciones atestiguadas, así como es probable el uso de analgésicos y anestésicos, podemos encontrar estas técnicas en el Papiro de Edwin Smith¹, al igual que el sistema de diagnóstico está explicado en el Papiro de Ebers.

¹ El Papiro Quirúrgico de Edwin Smith es un tratado médico egipcio que data aproximadamente del siglo 17 antes de la era cristiana. Actualmente se conserva desenrollado entre cristales en la Academia de Medicina de Nueva York. De acuerdo con el tipo de escritura, el papiro es por lo menos una generación más antiguo que el Papiro de Ebers.

Vemos que nos han llegado recetas en distintos papiros, pues el clima de Egipto ha favorecido la conservación de numerosos de ellos, con referencias médicas redactados con escritura jeroglífica (del griego hierós: “sagrado”, y glypho: “grabar”) o hierática. Edwin Smith busca los misterios del cuerpo humano, su papiro es de contenido fundamentalmente quirúrgico. Él reconoce procesos y condiciones surgidos de causas físicas, describe casos específicos, y hechos concretos que incitan al lector a realizar conclusiones racionales basadas en la ciencia; se interesaba por el cuerpo humano y los fenómenos que éste manifiesta. De igual modo, destaca el Papiro de Ebers por ser uno de los más ancestrales tratados médicos conocidos (contiene 877 apartados sobre medicina), es el papiro más largo del Antiguo Egipto con nada más y nada menos que 20 metros y unos 30 cm de largo, fue redactado cerca del año 1500 a.C durante el reinado de Amenhotep I, de la dinastía XVIII.*

En anteriores papiros médicos, se hallan referencias de la música y la mujer, relacionándola con la fertilidad. Asimismo mediante la respiración curaban enfermedades, utilizando unos cantos en los que se respiraba de una forma determinada. Herófilo, médico de Alejandría, regulaba el ritmo cardíaco de acuerdo con la escala musical. Me parece interesante el tema de la música en Egipto por su relación con las terapias y técnicas corporales actuales, tras los papiros de Lahun se obtiene el primer testimonio escrito sobre la influencia de la música en el cuerpo humano.

Egipto otorgará a la arquitectura monumental, la escultura y la pintura una gran relevancia. Junto al desarrollo de la escritura, la física, las matemáticas y otros avances, la música y la danza dan los primeros pasos en su codificación.

Los egipcios llamaban a los médicos sun-nu “el hombre de los que sufren o están enfermos” y en sus diagnósticos combinaban la ciencia con la magia, ya que esta última y la religión estaban íntimamente ligadas a la vida. Cualquier Dios podía provocar la enfermedad mediante la intervención directa, el abandono o a través de conjuros realizados por hechiceros.

* Ficha del Papiro Ebers en *La Tierra de los Faraones*.

Otra de las antiguas civilizaciones es China, bien sabemos que ha sido y sigue siendo una sociedad estudiosa del hombre, la postura corporal posee y poseía un papel primordial en la salud pues una postura correcta favorece el flujo de energía en nuestro cuerpo. Para la sociedad Oriental la energía forma parte de la vida. Una sociedad caracterizada por sus creencias espirituales e intelectuales. No eran pueblos bélicos y por tanto no tenían actitudes corporales agresivas, además era difícil las prácticas violentas cuando su vida se fundamentaba en las prácticas religiosas según las enseñanzas del Taoísmo, Confucionismo y Budismo (Sambolin, 1979).

Era una sociedad aislada, de hecho aunque tuvieran temor por ser invadidos y construyeran la Muralla China realmente el muro sirve más como una barrera psicológica que física y finalmente impidió las influencias de otras culturas, esto no le beneficiaba a las actividades físicas porque no tenían margen de actuación, no obstante en una sociedad en la que hay niños y juventud la necesidad de movimiento es imperante.

“...a través de retratos, utensilios, esculturas...que se conservan de la época, se sabe que la actividad física estaba presente en la sociedad china mediante bailes, luchas (con y sin impedimentos), arquería, lanzamientos de piedras..., pero siempre desde una visión espiritual y como culto religioso” (Pérez Feito, et al. 2013: 274).

Los primeros testimonios escritos de medicina física y rehabilitación (fisiatría) aparecen en China y datan de dos mil años antes de la era cristiana. Del 2700 a.C. se encuentran datos del masaje terapéutico y ejercicios respiratorios, escritos en el libro Kung Fou (practicado por los bonzos del Tao Tse), es el escrito más antiguo acerca del ejercicio terapéutico y el masaje; está basado en una serie de posiciones y movimientos prescritos por esos sacerdotes y monjes budistas para aliviar diferentes dolencias, bajo una concepción mágico-religiosa (Martínez, et al. 1998: 2). Del 1500 a.C. también aparecen descritos los meridianos del cuerpo, acupuntura, sangrías y el masaje de piel, músculos, pies y manos.

En la dinastía Zhou, que gobernó aproximadamente entre 1050 a.C y 256 a.C, se fomentó la vida cultural y organizada. La terapéutica formó parte de la actividad física, y se realizaban ejercicios destinados a prevenir enfermedades y mantener el cuerpo en buenas condiciones físicas de esos movimientos de naturaleza terapéutica surgieron técnicas corporales como el yoga (Sambolín, 1979).

En la antigua India, en los libros sagrados (los Vedas) se mencionan ejercicios posturales y técnicas respiratorias. El Ayur -Veda (parte de los Vedas, 2000-1500 a.C.) parece ser que sobre 1800 a.C. recoge ejercicios gimnásticos y respiratorios así como la propuesta de tratar con frotaciones las zonas dolorosas y presenta distintos consejos higiénicos y de masaje, con frotamientos y fricciones.

“La terapéutica védica hindú es fundamentalmente mágica; recurre, también, a la práctica de masajes y ejercicios (en los orígenes de la doctrina del Yoga o Ayurveda, año 1800 a.C., se incluía un sistema gimnástico) y a los poderes saludables del aire, el agua y el sol” (Martínez, et al. 1998: 2).

Actualmente para llevar a cabo muchas de las técnicas corporales se necesita: un trabajo energético-corporal, se utiliza el movimiento, la respiración, el contacto corporal, la postura de la persona y la manipulación; una de mis finalidades al tratar el Lejano Oriente, ha sido transmitir conocimientos que nos hagan reflexionar sobre la posible herencia que nos han dejado y que aplicamos en la actualidad.

La concepción que se tenía en el Lejano Oriente sobre el cuerpo superaba el dualismo cuerpo-mente que todavía aparece en Occidente. En la tradición china el individuo no tiene cuerpo sino que es cuerpo y para los hindúes el cuerpo es un cúmulo complejo de procesos físicos y psíquicos. En la ideología religiosa prevalecía la inmortalidad del alma, existía el pensamiento de que el cuerpo necesitaba de las interacciones con la naturaleza y a su vez el alma dependía del organismo.

De la misma forma que acabo de comentar sobre la herencia que ha dejado Oriente, veamos como los griegos fueron capaces de crear patrones definitivos de belleza, de articular un sistema político como la democracia y de basar el conocimiento humano en la razón, la dialéctica o la geometría: la búsqueda de la verdad.

“tradicionalmente se ha señalado a los griegos como los creadores e impulsores de las ideas y valores fundamentales que han configurado nuestra civilización” (Gómez, 2003).

Posiblemente, el cuerpo nunca ha ocupado un lugar tan importante en el arte como en la Grecia antigua, por lo que el cuerpo desde el siglo V a.C era el tema central.

La antigua Grecia de otras culturas próximas más antiguas tomó las bases de su pensamiento, instituyéndose en foco de la civilización occidental gracias a su legado político, filosófico, educativo, científico y artístico. A través de las diferentes artes, los griegos buscan la belleza en la perfección, la proporción y la armonía. La formación musical, impartida por el citarista, formaba la base de la educación junto a las letras y el ejercicio físico.

“Se trataba de una sociedad emprendedora, dinámica y progresista. Estaba compuesta por distintas ciudades-estado, llamadas polis, cada una con un gobierno, una filosofía y una cultura diferente” (Pérez Feito, et al. 2013: 275).

El objetivo primordial de la educación griega antigua y de la educación ateniense en particular, era alcanzar armonía en el desarrollo de las cualidades físicas, intelectuales y morales. La palabra griega therapeuin significa originalmente, además de “curar” y “tratar”, “formar” y “educar”. Fue radical la implantación en la educación griega del movimiento y el deporte, se tenía la creencia de que la práctica de ejercicios corporales es un medio de conseguir y conservar salud física, equilibrio mental e incluso de desarrollar cualidades morales en las personas. Reconocían el balance entre lo físico, mental y espiritual ya que la educación buscaba alcanzar el equilibrio físico-intelectual.

Platón fundó la Academia, un gimnasio situado junto a los jardines dedicados al héroe Academo², en el cual enseñaba a sus discípulos. Aristóteles crea una escuela filosófica llamada Liceo y recobra el ejercicio natural para la educación, lo enfocó a la enseñanza médica y a la salud. Definió a la parte teórica como gimnástica y a la parte práctica como gimnasia (Ibídem).

En la Antigua Grecia Asclepeion (o asklepieion, en griego Ἀσκληπιεῖον) era un «templo curativo», consagrado al dios Asclepio. Uno de los sanatorios más grandes donde el “tratamiento” se componía de una combinación de visitas al médico y al templo, de baños y gimnasia, y en una iniciación a la dietética, por un lado, y a la lectura, el teatro y la danza por el otro (Panhofer, 2005:27).

Hoy día, este pensamiento sigue sostenido con frecuencia por los teóricos actuales del deporte, lo encontramos expuesto en los escritos médicos griegos (Corpus Hippocraticum y Galeno) y especialmente en la República de Platón, donde se modifica el mencionado lema “la gimnasia para el cuerpo y la música para el alma”, para afirmarse que tanto la educación intelectual como la educación física tienen como finalidad última el cuidado del alma. La misma idea reaparece después también en Aristóteles, esa filosofía de considerar la actividad física como trámite para mejorar la educación no era compartida por el pueblo, ni por sus gobernantes quienes preferían la competición.

Los griegos tenían una personalidad competitiva, les era muy satisfactorio vencer a un adversario. Su máxima competición era la guerra, de hecho agón (en griego clásico ἀγών) es una palabra en griego antiguo que significa contienda, desafío, disputa; y en esta situación es donde se lograba la gloria. De carácter belicoso, vieron que podían sustituir la guerra por el agón deportivo, de tal manera que conseguían desfogarse y satisfacer sus rivalidades.

² *Ἀκάδημος* en griego antiguo, es un héroe legendario de la mitología griega. Su nombre ha quedado vinculado a la ubicación de la academia de Platón, la *Hekademeia* (fuera de los muros de Atenas).

Un ejemplo que relaciona la sociedad (rasgos personales de la población) con el tipo de ejercicio físico efectuado, lo encontramos en Esparta: el ciudadano estaba subordinado a la ley (la polis exigía trascender lo individual en términos de la ciudad), aparece la gimnasia militar basada en fortalecer el cuerpo.

Nos interesa cómo era la sociedad por su relación con el movimiento corporal, tratando a Grecia no podemos pasar por alto la formulación del dualismo axiológico que también repercute en el comportamiento hacia el cuerpo.

Le Boulch (1992) afirma que la concepción occidental entre alma y cuerpo es heredera de esa formulación platónica. Inversamente a lo que por lo común se piensa, Platón no tiende a un equilibrio entre el cuerpo y el espíritu; por el contrario, el conjunto de su obra contribuye a fortalecer un dualismo radical que distingue en el ser dos realidades sustanciales distintas.

El hombre es alma y cuerpo, pero “es el alma la que predomina, es la parte principal, el principio y el fin”. No sólo las dos sustancias son distintas, sino que la valorización del alma lleva, como consecuencia, al envilecimiento del cuerpo expresado. “La atención en el cuerpo vicia el funcionamiento del espíritu” (Fedón, 65a). Más adelante: “El alma del filósofo desprecia profundamente el cuerpo” (Fedón, 65d).

El cuerpo es una limitación radical, también en la República Platón atenúa esta formulación en cuanto a realidad del “aquí abajo”. Serán los sucesores de Platón quienes retomen el problema en los mismos términos: cuerpo y alma, dos sustancias distintas y antitéticas (Le Bouch, 1992).

Los filósofos griegos introducen el dualismo, que más tarde corrobora el cristianismo, por una parte estamos compuestos de materia refiriéndonos a lo corpóreo, a lo físico y de otra inmaterial relacionada con lo espiritual y mental. Sabemos que el cuerpo y el alma están separados, los griegos muestran diferencias entre lo que sé de lo que no se ve, la identidad que se pierde y la que perdura, lo mortal y lo inmortal.

Sócrates (470-399 a.C.), Platón (427-347 a. C.) y Aristóteles (384 a. C. – 322 a. C) suponen la cumbre de la filosofía griega, fueron los autores que maduraron una ética del espíritu. El médico Diocles de Caristos se dio una "areté"³, una virtud que llamó hygieina, concepto que se emparenta con el término actual de higiene, contemplada como un equilibrio. Le Boulch (1992), nos cuenta que en sus libros Diocles planea de una manera reglamentada el vivir diario en lo que se refiere a los ejercicios del cuerpo y su dieta, dando lugar con ello a que hablemos de una ética del cuerpo.

Además de la gimnasia, el dualismo y la higiene, acercándonos a uno de los objetivos del trabajo, y tras haber nombrado con anterioridad el Corpus Hippocraticum me veo en la obligación de dar una pincelada sobre el médico griego Hipócrates de Cos por su interés sobre el cuerpo, reconocía el valor de los ejercicios físicos para fortalecer los músculos debilitados, acelerar la recuperación y mejorar las actitudes mentales.

Igualmente, Aristóteles fue llamado el padre de la kinesiología, mostraba las técnicas que rigen el cuerpo, para Bourdieu éstas “varían sobre todo con las sociedades, las educaciones, las conveniencias y las modas, los prestigios”. Un siglo después, Arquímedes (287- 212 a.C.) formuló su principio hidrostático y Asclepiades (125- 56 a.C.) médico griego que ejerció sus trabajos sobre medicina en Roma, aconsejó tratamientos basados en masajes, dietas y medicamentos derivados de plantas.

La fusión entre tratamiento, rituales religiosos, higiene, instrucción, entrenamiento, juramento a los dioses, etc. se observa todavía de forma fragmentaria en algunas sociedades actuales.

De los diversos pueblos con los que los griegos entraron en contacto a lo largo de su historia, los romanos fueron quizás los que ocuparon una posición más privilegiada, tanto para la propia conciencia griega contemporánea como

³ En griego *αρετή* es uno de los conceptos cruciales de la Antigua Grecia; sin embargo, resulta difícil precisar con exactitud su extraño y ambiguo significado. En su forma más general, para algunos sofistas la areté es la "excelencia" o prominencia en el cultivo de la elocuencia; la raíz etimológica del término es la misma que la de *αριστος* (*aristónt*, 'mejor'), que designa el cumplimiento acabado del propósito o función. Es un concepto vago que implica un conjunto de cualidades cívicas, morales e intelectuales.

para toda la tradición posterior, basada en el legado común de ambas culturas (Gómez, 2003). Es relevante esta unificación del mundo griego bajo la dominación imperial romana ya que tiene consecuencias en el terreno de la cultura moderna.

Los romanos predominaban por su sobriedad y austeridad, laboriosidad y disciplina caracterizaban a la Roma de la época, una sociedad que acentuaba el sentido del patriotismo. Los romanos oponían la proverbial latina *grauitas* (seriedad y austeridad) a la *leuitas* (ligereza o frivolidad) característica griega.

Ambas culturas tienen diferencias, por ejemplo a la hora de pactar y jurar, los romanos consideraban la *fides* (lealtad) como una de sus virtudes tradicionales más determinantes (fidelidad incondicional y respeto máximo hacia este tipo de acuerdos); en cambio, los griegos mantenían una actitud más laxa, lo que les permitía elevar a la categoría de héroe. Se daba una falta de adecuación entre los parámetros valorativos de ambos, cuyas consecuencias se dejaron notar en diferentes momentos de la historia (Gómez, 2003).

Una sociedad que pensaba que el ejercicio era únicamente necesario para la salud y para el entrenamiento bélico, no lo apreciaba como placentero durante el tiempo libre. La influencia sobre Roma fue de la época helenística, se extendió la gimnasia atlética y profesional principalmente con la finalidad de manifestarlas en espectáculos de lucha, éstos despertaban gran entusiasmo entre el público.

A diferencia de Grecia, los romanos no tenían una valoración estética del cuerpo, no buscaban armonía entre lo físico y lo mental, más bien el cuerpo era o fuente de placer o instrumento a someter a la razón y a la voluntad. Buscaban técnicas corporales agresivas, la mayoría no se guiaban hacia una formación perfecta de la persona, sino que inquirían violencia en el movimiento, de esta forma que los nobles del gobierno romano ofrecían un mercado de hombres y dinero. A la historia me remito nombrando los enfrentamientos brutales y sangrientos que se producían en el Coliseo (cuyo nombre era Anfiteatro Flavio), los combates de gladiadores sin ir más lejos.

La filosofía educativa que proyecta el desarrollo integral del individuo en Grecia, no se tiene en Roma. El gusto romano por la sangre derramada en el anfiteatro (*munera*, lucha de gladiadores y *venationes*, lucha de animales) no tenía comparación con el griego, como he comentado a los griegos también les motivaba, de hecho en algunas modalidades de sus juegos atléticos como el boxeo o la lucha total (pancracio) la violencia era innegable, aun así nunca alcanzaron el grado de truculencia y brutalidad demostrado en las exhibiciones romanas.

Demuestran autores como Michel Foucault, Paul Veyne, Aline Rousselle y Peter Brown, novedad en las actitudes con relación al cuerpo y la sexualidad manifestada en el Imperio Romano incluso antes de la Antigüedad tardía (Le Goff y Truong, 2005)

También, hay que decir que tanto en Grecia como en Roma, destacaron de forma extraordinaria los ejercicios corporales, se usaron para dar mantenimiento físico, sobre todo para los que practicaban la gimnasia, llegando a competencias atléticas. En ambas, se utilizaban instrumentos para corregir deformaciones posturales, a veces de forma radical.

Los romanos introdujeron prácticas balnearias, en Roma y en los territorios que iban conquistando, prueba de ello las numerosas construcciones romanas que han dejado en nuestra península como los baños romanos de Fortuna (Murcia).

Me parece apropiado terminar esta etapa con la siguiente cita latina que proviene de las Sátiras de Juvenal:

“Debemos orar por una mente sana en un cuerpo sano” (Sátira X)

1.2. Edad Media

En el año 476 termina el Imperio Romano de Occidente en poder de los pueblos bárbaros iniciándose la Edad Media, etapa que finaliza con la caída del Imperio Romano de Oriente o Imperio Bizantino, cuando los turcos otomanos lograron apoderarse de Constantinopla, la capital del Imperio. Suele dividirse en Temprana o Baja Edad Media (siglos V al X) y Alta Edad Media (siglos XI al XIII).

Una etapa caracterizada por el sistema feudal y la sociedad estamental. Las costumbres paganas se adaptan al cristianismo, la fiesta dionisiaca pasa a carnaval, el solsticio de verano en conmemoración de San Juan. Asistimos a la aparición de la formación del Estado, el cuerpo será una de las metáforas que más se impondrá y cuyas instituciones se encargarán de moldearlo. El cuerpo es el lugar crucial de una de las tensiones generadoras de dinámica de Occidente. Ciertamente, el lugar central acordado al cuerpo no es una novedad en Occidente; basta para ello recordar el culto, que venimos explicando, de que fue objeto en la Grecia antigua (Le Goff y Truong, 2005: 29).

El poder feudal y clerical tenía un alto apuntamiento sobre el cuerpo. Sobre él, nos recuerda Foucault (2005), que *“se producían los suplicios, los descuartizamientos, las amputaciones, las simbologías de las marcas en el rostro o los hombros, la exposición vivo o muerto”*. Todo conformaba un mecanismo donde el cuerpo era el blanco mayor de la represión.

Posteriormente, desde el triunfo del cristianismo en los siglos IV y V, se dio una cuasi revolución en las concepciones y en las prácticas corporales pero aunque se seguían implantando técnicas terapéuticas con el dominio del cristianismo, la realización de ciertos ejercicios quedó prohibida y la hidroterapia pasó a un segundo plano; aunque en España, durante la Edad Media se hicieron prácticas hidrológicas. Su justificación descendía de que todo provenía del culto al alma que prevalecía sobre el culto al cuerpo (Le Goff y Truong, 2005).

He de nombrar al médico romano y escritor sobre tópicos médicos Caélio Aureliano por su influencia en la medicina de la Edad Media de Occidente, principalmente se distinguió por sus traducciones de la medicina griega al latín y los conocimientos médicos de la escuela metódica, en su práctica siguió con la tradición Hipocrático-Galénica. A finales del siglo V se utiliza la hidrogimnasia, la suspensión y la cinesiterapia, con pesos y poleas. Se percata de la reeducación de la marcha mediando el ejercicio físico y de que la artrosis de manos mejora con el uso de cera durante los ejercicios.

Se asiste a un hundimiento de las prácticas corporales, así como a la supresión o bien a la relegación de los lugares que ocupaba el cuerpo en la antigüedad, pero *“paradójicamente el cuerpo se convierte en el corazón de la sociedad medieval”*. El cuerpo sigue siendo “lo no tenido en cuenta” de la civilización occidental pero curiosamente entre la incertidumbre Dios-hombre, hombre-mujer, razón-fé, lo más crucial es la relación cuerpo-alma (Le Goff y Truong, 2005). Supongo que una persona de la sociedad medieval que reflexionara sobre el cuerpo se podría preguntar “un cuerpo glorificado y a la vez reprimido y rechazado ¿cómo?” . Vemos, por ejemplo, en el Jardín del Edén que la representación del cuerpo es admiración ante el yo y el otro, al igual que plantea el buen y el mal uso de sí . “En la cristiandad medieval la salvación pasa por una penitencia corporal, el papa Gregorio Magno califica el cuerpo de *abominable vestimenta del alma*” (Ibídem).

Como sugiere Jean-Claude Schmitt, gran historiador de los gestos en el Occidente medieval, es preciso sostener que *“la cuestión del cuerpo ha alimentado a partir del siglo V el conjunto de los aspecto ideológicos e institucionales de la Europa medieval”*. De un lado, la ideología del cristianismo reprime el cuerpo, y del otro, con la encarnación de Dios en el cuerpo de Cristo, hace del cuerpo del hombre “el tabernáculo del Espíritu Santo”, teniendo esta doble visión podemos comprender que: el clero reprimiera las prácticas corporales pero que también las glorificara, igualmente la Cuaresma se abatía sobre la vida cotidiana del hombre medieval y el Carnaval retozaba en sus excesos (Le Goff y Truong, 2005).

Durante la primera época el pensamiento era el de la exaltación de una vida pos-terrenal. Se ponía énfasis sobre la distinción entre lo terrenal y lo celestial, el bien y el mal, cuerpo y mente, lo espiritual y lo carnal. Para poder salvar el alma, el cuerpo resultaba un obstáculo; la danza siendo una actividad de orden físico y también un placer, fue desterrada del culto religioso. El teatro litúrgico ignora la danza; en el teatro religioso popular sólo bailan los ángeles en ronda y el diablo (Ossona, 1984:60).

Una época dominada por el cristianismo en la que el pensamiento depende sobre todo de la concepción de la Iglesia, incluso la medicina en esta etapa se denominaba Medicina Monástica y Escolástica, me llama la atención que la mujer ni si quiera tenía alma, el cuerpo es lo que condena al hombre por lo que el cuerpo se convierte en pecado. Me gustaría ratificarme en las palabras de Santo Tomás para llevarnos a la filosofía medieval y a la vez contextualizarnos en el pensamiento de la Iglesia de ese momento histórico:

“el cuerpo de la mujer es lo que condena al hombre, quien es superior; el hombre no es responsable de su perdición a causa del cuerpo, es la mujer el elemento de perdición” (Tomás Aquino, 1981: 68).

La Edad Media dará un fuerte impulso a la depreciación corporal y sexual por medio de sus ideólogos. El cuerpo es sinónimo de cárcel, carne, prisión... de ahí el apresuramiento de salir de él, para el hombre convertirse en espíritu. Estamos refiriéndonos a una sociedad jerárquica, la organización social se debía al sistema feudal, una población caracterizada por la unidad cultural cristiana donde la Iglesia dejó a un lado la educación del cuerpo pero con el advenimiento de la corte provenzal se establece un código de comportamiento social y con él la danza de corte adquiere características que la diferencian completamente de la del pueblo.

Para Le Goff y Truong el cuerpo en la Edad Media es una fuente de debates (algunos de los cuales han experimentado resurgimientos contemporáneos) como la sexualidad, la vestimenta o el trabajo que era considerado una penitencia, separa a esclavos de patronos que se entregan al otium (ocio).

A partir del siglo XI y hasta el XIII, se produce una revolución mental: el trabajo se revaloriza, se promueve y justifica. Los vagabundos son expulsados o bien se les asigna el trabajo forzado. Los oficios indignos como los que precisan la efusión de sangre (carnicero, cirujano...), los mesoneros (por ser sospechosos de visitar prostitutas), tintoreros (vencidad de la suciedad), etc. adquieren la estimación que habían perdido.

Aunque las prácticas de la aristocracia estaban relacionadas con la caballería, que seguía siendo un signo de poder, proliferaron la caza y los torneos (refiriéndose a los torneos, el historiador del juego Johan Huizinga, decía que el único deporte medieval era la guerra y que los torneos eran una ceremonia de preparación para ésta), el pueblo llano practicaba lucha, tiro con arco, etc. aun así estamos en un momento de la historia de crisis para el ejercicio físico (Sambolin, 1979).

A pesar de la situación, bailes juglarescos, cortesanos y populares, tarantelas, o las obsesivas danzas de la muerte, caracterizaban el Medievo. Numerosas iglesias, como la de Ejea de los Caballeros en Aragón, muestran representaciones de bailarines y músicos.

Se constata una valoración de las renunciaciones del ascetismo medieval, de la represión de manifestaciones que, a juicio de los monjes, tiranizaban el alma logrando el abandono, rechazo e infravaloración de actividades corporales tradicionales. Debemos contextualizar el desinterés por el deporte, el menosprecio del trabajo manual, el control de la sexualidad, la reprobación de las gesticulaciones, la subordinación de la mujer, etc. Para finalizar este periodo quiero concluir con unas palabras dispuestas en el libro "Una historia del cuerpo en la Edad Media" cuando se pregunta: "*¿Por qué no se habla del cuerpo en la Edad Media?*" *Porque constituye una de las grandes lagunas de la Historia, un gran olvido del historiador. La historia tradicional, en efecto, estaba desencarnada. Se interesaba por los hombres y, accesoriamente, por las mujeres. Pero, casi siempre, sin cuerpo. Como si la vida de este se situara fuera del tiempo y del espacio, recluida en inmovilidad presumida de la especie* (Le Goff y Truong, 2005:11).

1.3. Edad Moderna

La caída de Constantinopla (1453) y la llegada de Colón América (1492) sellan el comienzo del Renacimiento, un cambio progresivo que se va haciendo notar en la sociedad, la economía, el arte y la ciencia. La Antigüedad Clásica se convierte en modelo de los artistas, cuyo individualismo corrigen firmando sus obras.

Llegamos al siglo XV, resurge el interés por la cultura griega y romana, se intenta revivir los valores formales y espirituales de la antigüedad, reaccionando contra el espíritu religioso y autoritario de la Edad Media, es el paso del mundo Medieval al mundo Moderno. Fue una época de grandes inventos como la imprenta que permitió una mayor y mejor divulgación de los ejemplares escritos, en lo que nos acontece: textos referentes a los beneficios del movimiento controlado y a la terapéutica; como por ejemplo, el Tratado de Terapéutica de Miguel Servet o los manuscritos hipocráticos y galénicos de terapéutica ya existentes.

La imprenta también influyó en el incremento de la cultura musical que viene establecido por las ideas humanistas (al igual que la música profana e instrumental que también se desarrolla en este momento). Se empiezan a imprimir las primeras partituras.

Se forma un nuevo ideal de hombre, como resultado la población es libre en una sociedad abierta y ampliamente desarrollada.

“El ascenso del individualismo occidental logrará, poco a poco, discernir, de manera dualista, entre el hombre y el cuerpo, no desde una perspectiva directamente religiosa, sino en un plano profano” (Le Breton, 2002: 39).

El siglo XVI es la puerta de entrada para que la sociedad pudiese librarse del viejo molde que establecía métodos rigurosos de actuación y comportamiento, en su mayoría impuestos por la Iglesia, este hecho permitió salir de la rigidez de las estructuras lineales e imprimir nuevas formas de movimiento, ya se ha sustituido el teocentrismo medieval por cierto antropocentrismo.

El Renacimiento fue una época cómo si así dijéramos de "Reconocimiento". He comentado que aparece la firma en las obras de pintores frente al anterior anonimato; los poetas renacentistas gozan, mientras viven de un considerado renombre; reconociéndose como "cuerpo con pasiones" defiende Hobbes o como "pura alma racional" manifiesta Descartes, ambos tienen la misma finalidad: la revalorización del ser humano y por ende de su cuerpo.

Las fiestas renacentistas eran aderezadas con espectáculos en los que se combinaba poesía, música y ballet, así aristócratas y burgueses se distraían. ¿Cómo afecta ese reconocimiento al cuerpo?

"Con el nuevo sentimiento de ser un individuo, de ser él mismo, antes de ser miembro de una comunidad, el cuerpo se convierte en la frontera precisa que marca la diferencia entre el hombre y otro" (Le Breton, 2002: 45).

En cuanto a la proporción, cuya esencia es la de causar armonía cada artista escogió su propio sistema o el que más le convenciera debido al gran número de tratados parecidos ("El libro del arte" de Cennini, "Divina Proporción" de Luca Paccioli, "De la Pintura" de Alberti). También surgió interés por el movimiento: el platonismo florentino, dirigido por Marsilio Ficino, dio importancia a la representación del movimiento en la figura humana. Ficino hace elogios de la danza, sobre todo de las danzas violentas, dionisíacas; cree que toda forma visible es viva, animada, dotada de movimiento y su principio es el alma misma; es decir, el movimiento sería el lenguaje del alma (Bibliodanza).

En el Renacimiento se asientan las bases modernas de la anatomía. Nos podemos plantear, de qué forma mejorarían las condiciones físicas si aún no conocían del todo bien el cuerpo humano; ahí es cuando aparece la gran figura de Andrés Vesalio (1515-1564), médico y pionero sobre anatomía, cuya obra se basa en la observación directa del cuerpo humano. Asimismo, la mayoría de artistas del Renacimiento realizaron sus propias investigaciones, para acercar cada día más la figura humana a la representación plástica (a Leonardo se le atribuyen los primeros estudios de anatomía comparada entre los animales y el hombre).

Con Vesalio se inicia una nueva antropología que censura a la anterior por el hecho de convertir al hombre en una parcela del universo, convierte tanto al hombre como a su cuerpo. Su ruptura epistemológica posibilita el pensamiento moderno del cuerpo, aun cuando solo sea anunciador (Le Breton, 2002).

Igualmente, destaca Leonardo Da Vinci en los caminos de la anatomía moderna, incluso precede a Vesalio en la disección y realiza cantidad de notas y fichas sobre anatomía humana. A pesar de que se mantenga en los límites del individualismo y en el universo precopernicano, Vesalio es esencial para que el hombre aprenda a posicionarse entre el cosmos y su comunidad, este autor está haciendo que el hombre se descubra.

Los artistas estaban predispuestos favorablemente a representar el movimiento de sus figuras. Por ejemplo, en el *Hércules y Anteo* de Pollaiolo destaca el detallismo anatómico así como el violento movimiento de las figuras luchando, en la expresión de los rostros existe un gran contraste entre el gesto concentrado de Hércules y el desesperado de Anteo; *El triunfo de Galatea* de Rafael es de movimiento vigoroso y expresivo; Botticelli representa figuras que se mueven siguiendo cadencias más suaves como *La Natividad Mística* o *La Primavera*.

De Vesalio a Descartes, de la *Fábrica*⁴ al *Discurso del método*. El cuerpo deja de ser apropiado para representar a la colectividad humana cuya dimensión holística comienza a distenderse. Durante esta época la evidencia experimental termina con errores anatómicos y fisiológicos heredados de periodos anteriores. Destacamos entre otros a:

Copérnico que publica su teoría heliocéntrica; a Mondino de Luzzi, medieval por nacimiento pero renacentista por derecho, publicó en 1316 en la Escuela de Bolonia su *Anathomia* (uno de los primeros textos de anatomía humana); a Giovanni Borelli, que su mayor aportación es la aplicación de las leyes físicas y matemáticas a los procesos biológicos, describió movimientos corporales basándolos en principios de mecánica y física. A partir de los avances anatómicos se abrió el camino para rechazar los saberes populares y reivindicar el saber biomédico reciente. El saber del cuerpo se convierte en el patrimonio más o menos oficial de un grupo de especialistas protegidos por las condiciones de racionalidad de su discurso (Le Breton, 1990).

Estamos en un momento en el que la cultura erudita que se va desarrollando durante el siglo XVII apenas alcanza a una minoría de la población europea, pero provoca hechos y transformaciones, lo vemos en los cambios del marco social y cultural. En este siglo, con la llegada de la filosofía mecanicista, se va perdiendo el fundamento religioso.

La participación de Hieronimus Mercurialis⁵ fue importante ya que recuperó las ideas que Galeno tenía en relación al cuidado del cuerpo humano, de tal forma que fue devolviendo a la actividad física el valor que había perdido durante la Edad Media y volvía a nacer un medio para conservar la salud (Martínez, M. *et al.* 1998).

⁴ *De humani corporis fabrica (Sobre la estructura del cuerpo humano)* su obra más relevante y manual imprescindible para los estudiantes de medicina de los siguientes cuatro siglos.

⁵ Médico, naturalista, filósofo y pedagogo italiano (1530- 1606) que junto con Vergerio (1349-1420) y Vittorino da Feltre (1378-1446), culmina el movimiento de renovación pedagógica que ocurrió en el Renacimiento.

Vigarello (2005) relata que durante el siglo XVII el cuerpo es considerado flexible, obediente, manejable, dócil... y este hecho fundamenta el uso de masajes y las razones para favorecer una grata forma, fruto de esta consideración hacia el cuerpo, desde jóvenes hay una preocupación hacia él, de hecho a los niños se les enseña para que tengan una posición correcta.

Durante los siglos XVI y XVII se renuevan los criterios de conocimiento, lo verdadero ya no está basado en la herencia ancestral de la cultura, se sustituye el saber tradicional por un saber de especialistas, aquellos que aprecian lo verdadero a partir de un conjunto de reglas independientes de las culturas y de la historia (Le Breton, 2002: 83).

Los principios racionalistas del siglo XVII justifican el poder del Estado y el Absolutismo, magnificado por el monumentalismo artístico, contrastes y líneas curvas. La cultura barroca es rica en la producción de discursos sobre el cuerpo, es variada en sus imágenes; aunque parte de la experiencia recogida en el Medievo (irracionalidad barroca puesta al servicio del absolutismo) presenta nuevas formas de relacionarse con el cuerpo.

La fascinación por el cuerpo exhibido, el fragmentado, el mortificado o el glorificado, revela de qué manera esta época recogió los resultados de la lucha de la cristiandad para aceptar la corporeidad, más allá del dualismo.

De los autores clásicos referenciados, hemos sabido que la práctica corporal es imprescindible en la educación integral. Este pensamiento volvió al mundo Moderno pero tras el despliegue en cuanto a lo corporal, entramos en una etapa histórica radicalmente opuesta, se vuelve a perder la emancipación del ser humano y esa activación de la personalidad que identificó al Renacimiento. Hasta la mitad del siglo XVIII se extendieron periodos marcados por el intervencionismo del Estado y de la Iglesia, durante la Reforma y la Contrarreforma.

Dicho intervencionismo coaccionaba y manejaba las formas de actuar de la sociedad. Recordar a Foucault (2005) cuando nos habla de "*el arte del buen encauzamiento de la conducta*", me refiero a estas palabras por su carácter disciplinario ubicándolas en esa vuelta del cerrado teocentrismo. En esta construcción de poder, el encauzamiento será sinónimo de: "*militares obedientes= imperativo político; prevención de libertinaje y homosexualidad= imperativo moral y, educar cuerpos vigorosos= imperativo de salud.*"

Después del esplendor que se produce durante el Renacimiento, se inicia una etapa que comienza por nuevas necesidades: liberados de aquellas ataduras derivadas de la Edad Media no se vive con plena libertad pero si con menos restricción.

En este ambiente creado por la Iglesia, se escribieron textos autobiográficos, se hacía un esfuerzo por proporcionar un lugar al cuerpo, al igual que he comentado anteriormente sobre Santo Tomás de Aquino haciendo una mención negativa hacia el cuerpo, quiero posicionarme de otro lado recordando a Santa Teresa de Jesús quien consideraba que la perfección del Espíritu exigía una práctica corporal.

A lo largo del siglo XVII la sociedad va liberándose del viejo molde que implantaba métodos rígidos de comportamiento y actuación especialmente impuestos por la Iglesia.

1.4. Edad Contemporánea

La Revolución francesa, las guerras napoleónicas y sus efectos en Europa, gestan el fin del Antiguo Régimen y el inicio de la Edad Contemporánea; a lo que se suma la aparición de la máquina de vapor (1705), L'Encyclopédie (1751) y la Independencia de los Estados Unidos (1776).

El absolutismo da paso al Despotismo Ilustrado, principio del fin del feudalismo. Durante el *Siglo de las Luces* las ideas de la Ilustración se difunden en todos los ámbitos de la sociedad europea. El arte debe cumplir tanto una función moral como social de corte humanista.

Los estudios comentados en el apartado anterior de Giovanni Alfonso Borelli intervinieron durante el siglo XVIII, el médico alemán Fridericus Hoffmann se vio influido por el físico y matemático, restableciendo la importancia del ejercicio físico para la higiene y el tratamiento (Martínez, M. *et al.* 1998). Instauró las diferencias entre *gimnasion*, *kinesis* y *ponos*, es decir: ejercicio, movimiento y trabajo. Fue precursor de la mecanoterapia⁶.

Valores e ideologías mueven nuevas concepciones del cuerpo en el siglo XVIII, más instrumentales y productivas, que parecen sugerir una evolución del gesto desde lo analógico a lo racional.

“El universo del movimiento gestual y de sus representaciones cambia con el siglo XVIII. Un triple desplazamiento científico, cultural y social, parece actuar sobre la visión clásica del ejercicio corporal. El realismo de la cifra, más que nunca antes, conduce la mirada hacia balances y efectos. Una visión más utilitaria del mundo obliga, poco a poco, a evaluar de otra manera las consecuencias del movimiento” (Vigarello, 2005).

⁶ Es una disciplina que se engloba dentro de la fisioterapia y se define como el arte y la ciencia del tratamiento de distintas enfermedades y lesiones, mediante ingenios mecánicos.

Una etapa en la que se concibe que el cuerpo se puede corregir y aparecen diferentes modos de corrección corporal, asociada a la aparición de *Orthopédie, ou l'Art de prévenir et de corriger dans les enfants les difformités du corps*: “*Ortopedia, o el arte de prevenir y de corregir las deformaciones de los niños*”. Nicholas Andry de Boisregard (1658 - 1742), médico francés, creó el término y la disciplina *ortopedia*, de las palabras griegas *orthós* (derecho, erguido) y *paideía* (educación, ejercicio).

Será un punto de inflexión en la Historia los cambios intelectuales y sociales del siglo XVIII. Los médicos de la época se vieron influenciados por las ideas naturalistas de ciertos filósofos ilustrados, reconocen las ventajas saludables del ejercicio moderado. Algunos médicos, como Jonh Floyer o Vicente Pérez, se dedicaron a estudiar las propiedades curativas del agua, ya podemos hablar de hidroterapia⁷.

A partir de la segunda mitad del siglo XVIII, empieza a darse una enseñanza que retoma ciertas obras de la medicina, las prácticas sobre el cuerpo tienen propósitos preventivos y positivos. Estamos en un momento en el que las deformaciones comienzan de dejar de ser accidentes. Presentes aún las controversias entre los modelos barrocos y clasicistas; el movimiento alemán *Sturm und Drang* se opuso a la Ilustración alemana o *Aufklärung*, concedió a los artistas la libertad de expresión en contraposición a las limitaciones impuestas por el racionalismo de la Ilustración y los movimientos asociados a la estética; y así, se convirtió en el precedente del Romanticismo.

A finales del siglo XVIII y principios del siglo XIX se dan diferentes influencias, asumen el carácter estructural tratados de urbanismo, fisiología e higiene; en este contexto aparece la conceptualización de Educación Física para diferenciarse de la gimnasia, comprendiendo el nuevo concepto como una pedagogía de las actitudes y de la motricidad.

⁷ Es la utilización del agua como agente terapéutico, en cualquier forma, estado o temperatura, es la consecuencia del uso de agentes físicos como la temperatura y la presión. El término procede del griego *Hydro* (ὑδρο-, agua, griego antiguo ὕδωρ, hýdor) y *Therapia* (θεραπεία, curación).

La gimnasia evolucionó y se expandió por el mundo a partir de Guts Muths (1759-1839), entre otros. Buscaba la combinación de gimnasia y pedagogía con la finalidad de que los ejercicios corporales formaran parte de la educación, luchó por integrar la gimnasia en la escuela. Escribió varias obras relevantes para la educación física, quisiera destacar la “*Gimnasia para jóvenes*” (1793) por su criterio acerca de que la gimnasia se debe basar en la filosofía y la medicina (Sambolin, 1979).

En esta misma época aparecen nuevos trabajos sobre la importancia terapéutica de los ejercicios físicos. Podemos citar a Pehr Henrik Ling durante su estancia en Copenhague y la influencia que había recibido del filantropismo⁸, se vio en la necesidad de crear métodos que ampliaran la educación corporal; se convirtió en el fundador del Instituto Gimnástico Central de Estocolmo. El médico sueco iniciador del llamado Movimiento del Norte, desarrolló las ideas de Rousseau, fundó la llamada gimnasia sueca hacia 1814, constaba de unos ejercicios de carácter rígido con poco espacio para la creatividad y la expresión artística, pero que ofrecieron unos principios esenciales y pedagógicos a la actividad física, faltos en su tiempo. A él se debe la clasificación de los ejercicios en pedagógicos, militares, terapéuticos y estéticos, aunque Ling no contribuyó en estos últimos porque pensaba que debían ser desarrollados por otros profesionales.

En el siglo XIX la sociedad es más abierta y menos reacia a los cambios que se viven, se va rompiendo la sociedad estamental debido a las revoluciones políticas y a la industrialización. Dentro de la actividad física como ya he dicho no es todo global sino conceptual, se diferencia la gimnasia de la educación física, el juego de la danza, la expresión corporal del deporte, etc.

⁸ Del griego φίλος *philos* (o *filos*), y άνθρωπος, *anthropos*, que se traducen respectivamente como “amor” (o “amante de”, “amigo de”), y “antropos” (o “ser humano”), por lo que filantropía significa “amor a la humanidad”.

Es una etapa en la que la rectitud se convierte en tema de desarrollo en libros que estudian funciones del movimiento (fisiología). Se funda un interés especial por la posición recta iniciada en el sustento de los argumentos sobre la higiene, a diferencia de lo que ocurría anteriormente cuando se sustentaba en postulados morales.

“La Educación Física importa a todos los hombres, pero es indispensable sobre todo para las clases trabajadoras en las que resulta un medio de sustento y una salvaguarda” (Vigarello 2005: 118).

Debido a la variedad de trabajos de anatomía y fisiología, se empieza a descomponer el movimiento, se estudian con minuciosidad los ejercicios corporales. Esos estudios y trabajos comentados sobre el cuerpo han sido influenciados por el mundo industrial y buscan la eficacia máxima. Se ha de conseguir la posición recta a través de secuencias organizadas y ordenadas, dosificadas de ejercicios.

El siglo XIX presenta una concepción del cuerpo con: influencias científicas, pretensiones, prácticas correctivas según estrato social, una situación político-social que requiere de exigencias, preocupaciones, con tener que cubrir necesidades, etc. todo afecta a todo, también al cuerpo. El cuerpo permite adaptarse a la vida, se introduce la gimnasia que asiste a no arriesgar con la especie humana, la práctica corporal igualmente afecta a los significados sociales y a los objetivos morales en tanto que la actividad corporal correctora violenta las diferencias sociales (Vigarello: 2005).

“Las capas de fantasía que alteraban el contenido científico desaparecen cada vez más a medida que pasa el tiempo. La proyección inconsciente sobre la representación estaba facilitada, hasta el siglo XIX por la necesidad de una reproducción artística en los tratados de anatomía o de clínica” (Le Breton, 2002: 200).

Época en la que destacan hechos como la actitud de Luis XVIII y los ministros de la Restauración por patrocinar de forma decidida el método de Educación Física y Moral de Francisco Amorós, convirtiéndolo en el único oficial del Estado francés, es el ejército la institución que más recursos aportó para adaptarlo a su modelo de instrucción.

Se está estableciendo una unión entre lo físico y lo moral, incluso los más jóvenes de la burguesía reciben educación postural, la postura adquiere un papel simbólico que se irá perdiendo conforme se evolucione hacia una mayor preocupación por la psicología. Es la primera vez que no se apunta a la tonicidad únicamente, los procedimientos que valorizan el control postural⁹ plantean, además, otras finalidades. Puede que en general las prácticas corporales no cambiasen pero afirma Vigarello (2005) que si hay una modificación de expectativas en torno a la actividad corporal, se abren interrogantes.

Terminando el siglo XIX, ha aparecido la quiroplaxia, es decir, un sistema de manipulaciones vertebrales de la mano de Daniel Palmer; y la osteopatía, que es una pseudociencia desarrollada por el médico estadounidense Andrew Taylor Still y basada en la teoría de que muchas enfermedades son debidas a una pérdida de la integridad estructural. A finales del siglo XIX, sobresalen los estudios del neurofisiólogo C.S Sherrington sobre inervación e inhibición recíprocas, serán consecuentes de cara al siglo XX (Martínez, M. *et al.* 1998).

⁹ El proceso del control postural se ajusta a dos leyes fundamentales: la ley *cefalo-caudal*, por la cual se controlan antes las partes del cuerpo que están más próximas a la cabeza (se controla antes los brazos que las piernas) y la ley *proximo-distal*, por lo que se controlan antes las partes que están más próximas al eje corporal o línea imaginaria que divide el cuerpo de arriba abajo en dos mitades simétricas (se controla antes el brazo que los dedos) (Cobos, 2003:23)

A comienzos del siglo XX, la Primera Guerra Mundial hizo que se incrementara el uso de ejercicios físicos, sobre todo los relacionados con la rehabilitación. En Alemania después de la Guerra se produjo un cambio a la hora de llevar a cabo los ejercicios, se iba dando cada vez más importancia a la relajación, de esta forma hubo una gran insistencia para que se incluyeran en los programas terapéuticos ejercicios de relajación (Martínez, M. *et al.* 1998).

Tres médicos estadounidenses idearon terapias relacionadas con el movimiento que hoy se utilizan: W.G. Wright desarrolló muchas técnicas cinesterapicas, lo que podemos entender como el arte y la ciencia del tratamiento de enfermedades y lesiones mediante el movimiento; C.L Lowman, creó como término y como método: la hidrocinesiterapia, es la terapia por excelencia para mejorar o recuperar la funcionalidad, flexibilidad y potencia muscular, mantiene la forma física y se realiza mediante ejercicios dentro del agua; Thomas DeLorme, pensó un método de dosificación sistemática del esfuerzo que llamó ejercicios de resistencia progresiva (Ibídem).

“... pero la medida más revolucionaria en la movilización terapéutica durante el siglo XX, tal vez sea la movilización precoz de los pacientes después de intervención quirúrgica mayor, propuesta por Leithauser” (Ibídem).

Una vez que se han dado los conceptos de inervación e inhibición recíprocas, diversos médicos contribuyeron a introducir en la terapia con ejercicios los reflejos normales y patológicos. En esta línea el principal investigador fue el neurofisiólogo Herman Kabat, utilizó el reflejo de extensión, flexión y tónico, entre otros, y denominó a su método “facilitación propioceptiva”. Desde principios del siglo XX, se dieron diversas publicaciones de escuelas europeas, americanas y orientales (primordialmente: China y Japón), se implantaron las bases actuales del masaje, se diferenciaron distintos métodos y técnicas terapéuticas. Aproximadamente sobre 1952, Gertrude Beard describió y definió el masaje clásico, estableció las tendencias actuales de masaje (Ibídem).

A pesar de que ha sido un siglo en el que se han dado las grandes catástrofes bélicas de la humanidad, también hubo un fuerte desarrollo de la tecnología que permitió avances, lo que ocasionó nuevas formas de tratamientos, actividades e instrumentos corporales, entre muchas más cosas. Veamos que, durante los años dorados se dio un crecimiento económico bestial y el enfrentamiento de EEUU con la Unión Soviética (capitalismo-comunismo) hizo que el capitalismo se acompañara de la fuerte presencia del Estado, se otorgó importancia a cuestiones sociales y empezamos hablar del Estado de Bienestar.

“El hedonismo, la idea del placer como modo de vida, se ha convertido en la justificación cultural, si no moral, del capitalismo” (Bell, 2004).

En el mismo contexto, uno de los asuntos que abordaron los diplomáticos que se reunieron para crear las Naciones Unidas en 1945 fue la posibilidad de establecer una organización mundial dedicada a la salud (OMS). El empuje de los imperativos de la vida planteó la necesidad de tomar en consideración el cuerpo.

El arte que se manifiesta a principios del siglo XX confronta las tensiones propias de su tiempo y se canaliza en propuestas individuales y colectivas. El proyecto de los ballets rusos liberó a Diaghilev del Teatro Imperial y le permitió unir música, coreografía, danza y diseño sin más deber que el del resultado final (Markessinis, 1995).

Pintores como Matisse, Picasso, Braque; los coreógrafos Fokine, Nijinsky, Massine o Balanchine; bailarines (germen de prestigiosas escuelas); escenógrafos, diseñadores; músicos de la talla de Stravinski, Debussy, Ravel, Satie, Falla: hicieron que música y danza experimentaran una gran transformación del arte a principios del siglo XX.

Estados Unidos, tras su guerra civil advierte un desarrollo industrial y demográfico que modifica el pensamiento y la cultura. Su arte gira entre el localismo y el refinamiento europeo.

Nos abrimos camino en una sociedad de mercado, van cayendo grandes ideologías y predominando la burocracia, la mujer por fin emancipada, los medios de comunicación influyendo directamente sobre la población. Contrario a lo que sucedía en siglos anteriores, donde la figura corporal pasaba a un segundo plano, culto al cuerpo, el hecho de observarlo o tocarlo incitaba a todo un ritual de cortejo; de la época contemporánea, enmarcada en un contexto filosófico positivista, nos llega una visión “liberal” que considera al cuerpo como un objeto que debe adecuarse a lo útil y práctico.

El grueso de esta investigación se halla en la educación física, que no se debe considerar que está sujeta exclusivamente a unas edades determinadas ni tampoco a la enseñanza formal de una asignatura en el sistema educativo, sino que simboliza la acción formativa de unos aspectos concretos a través de la vida de la persona (Sánchez: 1996).

En el tema central que nos acontece el ejercicio físico ha optado por dos tipos de prácticas, tras la conceptualización de la Educación Física, se hace diferencia entre el deporte y la gimnasia.

Desde un punto de vista general el deporte puede ser interpretado como una serie de normas o reglas a desempeñar dentro de un espacio determinado, frecuentemente está relacionado con la competitividad deportiva (con uno mismo o con los demás). Por lo general debe estar institucionalizado.

La gimnasia, el ejercicio y movimiento corporal dirigido, en mayor o menor medida, tratan la destreza motriz encauzada al mantenimiento, educación y progreso corporal, prestan atención a capacidades expresivas, precisas, sensitivas, perceptivas, entre otras. Pueden estar o no instrumentalizados o reglamentados.

Ya se observa a partir de mediados del siglo XX hasta nuestros días que el cuerpo adquiere otra dimensión porque a lo largo de la historia hemos visto un ir y volver, un dejar y tomar durante los diferentes periodos, de forma muy resumida podemos apreciar: en la prehistoria (ejercicio físico para poder sobrevivir), en Esparta el objetivo de la educación física para formar hombres

de acción, que en Grecia se buscará la combinación de éste con hombre sabio (hombre de acción + hombre sabio); al igual que en Esparta, Roma usó las actividades físicas con fines militaristas; durante la Edad Media, retornamos nuevamente a las formas primitivas de deporte (guerra y caza); en el Renacimiento volvemos a Grecia, con un renovado interés por practicar la educación física, que tanta importancia había adquirido en la Antigüedad, de hecho se caracterizó por su admiración hacia la cultura griega; llegando a la Edad Moderna con tres modos de abordar los ejercicios físicos especialmente vinculados con la evolución de la gimnasia. La primera zona de actividades enfoca el nacimiento de la gimnasia en Alemania (Guts Muths), la segunda señala la evolución de la gimnasia en los Países Nórdico (Pehr Henrik Ling creador de la gimnasia sueca); y la tercera, plantea un tercer enfoque y soluciones de los problemas gimnásticos, los que en conjunto constituyen la corriente francesa (Francisco Amorós y Ondeano, Marques de Sotelo).

Hasta lo ahora explicado, podemos hacer suposiciones de la herencia que recoge actualmente nuestro cuerpo. Aún siguen ciertas ambigüedades de los siglos XVI y XVII, el modelo dualista perdura y acompaña a la “liberación del cuerpo”. El cuerpo ya no representa error o aquello que hay que corregir, el cuerpo es una garantía.

“El hombre es ese no-se-que y ese casi-nada que desborda su arraigo físico, pero que no podría estar dissociado de él. El cuerpo es el hábitat del hombre, su rostro” (Le Breton, 2002: 152).

El dualismo moderno no separa despiadadamente al alma o espíritu y al cuerpo, avanza bajo distintas formas como si de un fantasma se tratase y ofrece una visión dual del hombre.

La sociedad occidental sigue un proceso de individualización y por ende el cuerpo lo hace del mismo modo. A finales de los setenta se da una preocupación por el yo, se invierte en la esfera privada, se modifican las relaciones tradicionales respecto al cuerpo. Recordemos a Durkheim “factor individualización”, que parece ser un rasgo que caracteriza la modernidad avanzada. Este autor (Durkheim, 1985) dice que desde las sociedades que

estaban unidas y ligadas alrededor de creencias parecidas, que desde esas creencias colectivas donde reinaba el consenso hemos llegado a un mundo moderno caracterizado por la individualización, así que la sociedad deja la puerta abierta a la *anomia* porque la individualización dificulta que las personas compartamos creencias comunes.

En una época en la que todo caduca, es normal que el cuerpo que “perdura” sea nuestro templo: hoy se es dueño de nuestro cuerpo. Como templo tiene sus espacios: centros comerciales, hipermercados, centros de ocio, etc. El ideal de liberación corporal, se ha transformado en el motor de la sociedad consumista.

“De la concurrencia frecuente a salones de belleza, a las sesiones de terapias corporales de grupo, de jogging a la maratón, del uso de naves de aislamiento sensorial al esquí o al patinaje, de la cosmética a la dietética, el individuo busca, por medio del cuerpo (y porque el cuerpo es el lugar de la ruptura) vivir un desarrollo de lo íntimo” (Le Breton 2002: 154).

La comprensión narcisista del hombre contemporáneo modifica los términos dualistas de la historia invirtiendo el valor del cuerpo, éste ya no es signo de descenso sino que se convierte en liberación.

Según Le Breton la salvación del cuerpo en la actualidad está en desacuerdo con lo cotidiano, las prácticas de esa liberación (salvación) son el resultado de clases sociales medias o altas. Aunque estemos delante (seamos conscientes) estas prácticas se hacen de acuerdo impone el mercado del cuerpo en un momento dado.

Estoy de acuerdo con el autor en que solo seremos libres cuando haya desaparecido la preocupación por el cuerpo, refiriéndome a esa preocupación en el ámbito superficial (apariencia). Comparto con el autor que desde finales de los años setenta, y con una extensión cada vez mayor, surge un nuevo imaginario del cuerpo que conquista prácticas y discursos hasta entonces inéditos.

Particularmente en España, tras terminar la dictadura y pasar un tiempo de discreción y represión, el cuerpo se convierte en un tema privilegiado en la sociedad. Se ofrecen programas, proyectos, investigaciones, etc. con un tema central: el cuerpo.

La Constitución Española de 1978, en el artículo 43.3 expone:

“Los poderes públicos fomentarán la educación sanitaria, la educación física y el deporte. Asimismo, facilitarán la adecuada utilización del ocio”

Se dan diferentes líneas sobre el cuerpo hoy día, muchas de ellas aparentemente divergentes, por ejemplo: como señala Le Breton (1990), de un lado encontramos una perspectiva casi gnóstica, la parte maldecida del humano, parte que la ciencia se afana por remodelar, intenta librar a las personas de su arraigo carnal. En el lado contrario, el cuerpo se salva a través de lo que experimenta, de su apariencia, de la seducción...es objeto del mercado que se ha desarrollado en los últimos años entorno a cosméticos, gimnasios, mantenimiento de la forma, terapias y prácticas corporales, etc.

De una forma o de otra el hombre no se asocia con el cuerpo. La versión moderna del dualismo opone al hombre y al cuerpo (ya no es al alma del cuerpo). Lo que nos rodea, como la publicidad, pone el acento en la preocupación por uno mismo; se produce una distinción hombre-cuerpo, el cuerpo es una vía de liberación si es “aceptable” o de lo contrario una parte maldita.

En este ambiente de dualismo, de mercado corporal, de individualismo, etc. se introducen perfectamente las técnicas corporales porque potencian el desarrollo (personal y social) de la persona y mejoran su calidad de vida. Cubren necesidades comunes sociales relacionadas con la recuperación o mantenimiento de las cualidades físicas-motrices, las capacidades perceptivo-motrices, expresivo-motrices y socio-motrices.

De la misma forma que he presentado diferentes líneas sobre el cuerpo, se dan prácticas con distintas finalidades. A modo general, podemos encontrar prácticas más tradicionales como la gimnasia sueca (Ling pretendió corregir a través de ejercicios estáticos y terapéuticos) o la gimnasia moderna (general, artística, rítmica, aeróbica, acrobática y trampolín). Las técnicas corporales forman un amplio abanico dentro de las prácticas del cuerpo, ya que las podemos hallar en prácticas suaves como Feldenkrais, sensopercepción, etc.; en prácticas con soporte musical como la danza; en prácticas reeducativas (correctivas), terapéuticas, etc.

Las técnicas corporales en la mayoría de las ocasiones se fusionan con otros ámbitos, así como ocurría en Asclepeion (baños y gimnasia, dietética y danza) . En las sociedades en las que las entidades sanitarias y educativas están separadas empieza a despertarse un interés creciente por parte de los terapeutas, sobre todo en el campo de la psiquiatría. Es evidente que los sistemas de la terapia y la educación existen en el seno de una relación cultural condicionada por el medio y que su adaptación hace que el apoyo teórico y práctico cada vez estén más cerca (objetivos, métodos, contenidos, institucionalización y profesionalización).

Al igual que dicha relación cambia de forma permanente, también cambia el sistema sanitario y educativo, que se adapta constantemente a nuevas situaciones y es modificado por nuevas influencias económicas, filosóficas y religiosas (Capra, 1983:340).

Observamos que el movimiento corporal satisface diversas necesidades y a eso le sumamos: el carácter histórico de salud y cuerpo, la contingencia sociocultural del estilo de vida saludable y el sentido político de las prácticas o técnicas corporales; así es que su reconocimiento es internacional. La acción, la manera de proceder de los individuos se relaciona con la historia humana, la conciencia individual no surge por tener que adaptarnos, sino de la asimilación que el hombre hace de un sistema de valores, instrumentos y productos sociales.

Quiero concluir este apartado, diciendo que nuestra sociedad vive una auténtica apología del cuerpo, encontrándonos con un cuerpo centro de muchas intranquilidades, como son: las preocupaciones sociales (el cuerpo bello, armonioso, cuidado de la imagen), técnicas (búsqueda de rendimiento, tratamiento para la curación, instrumento de producción en el trabajo y en el deporte), ideológicas (reivindicación al uso del cuerpo), etc. Mi línea de trabajo intenta alejarse de dicha apología, considerando a la persona no como un cuerpo, sino como unidad somato-psíquica-social y partiendo de ahí corroborar si realmente al movimiento corporal dirigido de una forma estudiada, que llamaremos danza, se le puede dotar de valor terapéutico.

Doy pie al siguiente capítulo habiendo reconocido que durante la historia el cuerpo se ha presentado en tres niveles: el Cuerpo individual, comprendido desde la fenomenología como experiencia vivida del cuerpo (mente, materia, alma, psique); Cuerpo social, usos representacionales del cuerpo (símbolo con el que pensar sobre naturaleza, sociedad y cultura) como veremos que sugiere Douglas; Cuerpo político, regulación, vigilancia y control de los cuerpos. La estabilidad del cuerpo político reside en su capacidad para regular las poblaciones (cuerpo social) y para someter a disciplina a los cuerpos individuales.

2. MARCO TEÓRICO

El marco teórico es la base conceptual en la que nos vamos apoyar para llevar a cabo nuestra investigación. Es un estudio de tipo antropológico basado en la categoría de cultura. Partimos de un modelo de cultura en el que distinguimos cuatro dimensiones denominados módulos universales de cultura: ideal, sociopolítico, tecnoeconómico y territorial (Álvarez: 2015). De todas formas para la elaboración de esta investigación tomaré como hilo conductor el sub-sistema ideal de la cultura: conjunto de creencias, valores y normas vigentes en una determinada comunidad. Constituyen la base que regula la vida de las personas dentro del medio físico que habitan. Se pueden enfocar desde muchas perspectivas. En este trabajo de investigación tomo como punto de referencia la dimensión individual: conciencia que cada sujeto tiene sobre lo que es y cómo debe comportarse dentro del medio socio-ecológico en el que vive. Si aceptamos que la conciencia se expresa en forma de hábitos engarzamos con la clásica descripción de E. B. Tylor para definir este enfoque como el repertorio de hábitos y capacidades que orientan y dan sentido a la existencia de los miembros de un grupo social.

“Cultura es la elaboración constante y creciente de los símbolos de los que nos valemos para representar nuestra vida como personas, es decir, una vida consistente en el desarrollo significativo de nuestras personalidades hacia la madurez; desarrollo que tiene lugar en la atmósfera de las relaciones interpersonales que constituyen la trama misma de nuestra vida” (Guntrip, 1973: 123).

La cultura no existe en abstracto sino que es creada y recreada por las personas. De ahí que para la elaboración de esta investigación tomaré la categoría de cuerpo-persona o dimensión individual de la cultura.

El cuerpo humano es un «concepto clave» para comprender la esencia del hombre desde un punto de vista cultural. En el lenguaje corriente el término «cuerpo» se asocia con masa y materia. Así en el diccionario de la Real Academia de la Lengua Española se dice de los cuerpos en general: *“Lo que tiene extensión limitada y produce impresión en nuestros sentidos por*

cualidades que le son propias". La palabra cuerpo viene del latín corpus: corporal, relativo al cuerpo; corpóreo, que tiene cuerpo, volumen o consistencia material; corporeizar, convertir en cuerpo (dar cuerpo o materia a una idea u otra cosa no material). Menciono una definición de cuerpo que me es útil para relacionar con la discapacidad, que veremos posteriormente. "El cuerpo es en sí mismo una tensión de fuerzas: es un sumergirse para salir adelante en un transitar".

Es un rasgo nuclear de la vida individual, no solamente somos cuerpo sino que además somos conscientes de que tenemos cuerpo. Es una experiencia central y un factor ya que configura nuestro ciclo vital dentro del en el que vivimos. Suscribo plenamente esta tesis:

"Diré únicamente que es evidente, sobre todo entre nosotros, que no ha habido ser humano que haya carecido de tal sentido, no solo de su cuerpo, sino también y al mismo tiempo de su individualidad espiritual y corporal" (Maus: 1971:310).

Este trabajo parte de la consideración del cuerpo de la persona no como una entidad material, sino como una entidad biológica de alto nivel conformada por una serie de creencias, valores y costumbres vinculados a una cultura y una sociedad, que condiciona respuestas, conductas e interpretaciones sobre la discapacidad, desde esta perspectiva se propone romper con la pasividad acerca de la discapacidad y que las personas con diversidad funcional pasen a ser sujetos activos. Considero el cuerpo como estructura dinámica plena de capacidades senso-perceptuales, propioceptivas y motrices que nos permiten relacionarnos con el mundo exterior e interior para materializar lo que pensamos y sentimos.

"El cuerpo por tanto, desde las ciencias sociales y humanas, se va a dibujar como una entidad de sentido, cultural y subjetivamente significada, que posee además de funciones biológicas y estructuras anatómicas y morfológicas, otras funciones que son de naturaleza comunicativa y estructuras de significado tan complejas como aquellas que se pueden apreciar a través del estudio microscópico de los tejidos humanos" (Roqué y Guerrero: 2017).

2.1. Visiones del cuerpo humano

El concepto de cuerpo ha sido tratado desde muy diversos puntos de vista. Encontramos, en las ciencias sociales: cuerpo social, político, intermedio...en teología: cuerpo místico, cuerpo de Cristo, Teología del cuerpo...en el ámbito militar: cuerpo de ejército, cuerpo de batalla, cuerpo de tropas, cuerpo de artillería... en las artes escénicas: cuerpo de baile, modalidades del cuerpo en la actuación... en otras áreas el cuerpo adquiere diferentes significados bien si está relacionado con la química, física, arquitectura, tipografía, etc.

Existe una amplia bibliografía sobre las interpretaciones del cuerpo humano (Porter, 2003). Ante tamaña variedad de corrientes teóricas y propuestas metodológicas, he optado por condensarlas en una triple clasificación: filosófica, cultural y sociológica. De hecho no se pueden separar pues se entrecruzan y muchos de ellos se complementan, pero en aras de la exposición la considero fértil.

a) *Perspectiva filosófica*

En el campo de la filosofía existe un consenso en reconocer que el mejor acercamiento filosófico a esta cuestión es el realizado por M. Scheler. La categoría que articula toda la reflexión de este filósofo es la de "corporeida" vista como una dimensión esencial de la persona y, por tanto, una categoría central de la antropología. Este filósofo distingue claramente dos conceptos de cuerpo: *Körper* y *Leib*. Son dos términos de la lengua alemana que no tienen una traducción exacta en castellano. Se empieza a aceptar esta traducción: «*Körper*» en cuanto objeto o cosa, cuerpo-objeto entre los demás objetos, una masa inerte, es decir, una entidad física sometida a las condiciones del espacio y del tiempo, un conjunto de órganos más o menos independiente, en una palabra, la dimensión material de la persona humana; «*Leib*» que refiere al cuerpo vital y personal en la medida que no me resuelvo en una cosa material ya que sé que tengo cuerpo aunque no tenga un dominio absoluto sobre él, es decir, unido y asumido por una persona, la subjetividad exteriorizada y encarnada en materia (Álvarez: 2004). Se puede considerar este enfoque

filosófico como el culmen de toda una reflexión histórico-sistemática que paso a exponer.

El cuerpo durante su historia pasa por la infravaloración que Platón hace de él acerca del mundo sensible y por la desconfianza cartesiana, los estudios de Descartes y Hobbes abordan el cuerpo humano desde una perspectiva meramente mecanicista y materialista, ya en la segunda mitad del siglo XIX autores como Kierkegaard, Nietzsche y Freud critican el rígido dualismo antropológico. Dualismo que ya es ampliamente superado en la Filosofía de A. Gehlen.

Para la filosofía platónica el cuerpo es la cárcel del alma, por lo que el alma es más real que el cuerpo. Recordemos la teoría filosófica de Aristóteles del *hilemorfismo*, que se opuso al idealismo metafísico de su maestro Platón, según la cual todo cuerpo consta en su totalidad de dos componentes esenciales: la materia y la forma, éstas no pueden tener existencia independiente o separada, ya que ambas forman una unidad indisoluble. El pensamiento cristiano precisa la espiritualidad del cuerpo. La filosofía moderna de Descartes consideró el cuerpo *res extensa* lo que ocupa un lugar en el espacio y afirma que *la extensión ocupa lugar, el cuerpo tiene extensión, y la extensión no es cuerpo*, Lo distingue de la *res cogitans* que no tiene extensión y es inmaterial. El programa cartesiano ha determinado la relación entre mente y cuerpo: por un lado, el Discurso del método y las Meditaciones premian la capacidad de la mente de conocerse a sí misma borrando los cambios procedentes de los sentidos; por otro, el Tratado de las pasiones limita la experiencia humana en interacciones puramente mecánicas, las pasiones se interpretan como un reflejo mecánico, una respuesta del cuerpo a las circunstancias y al medio. En esta línea también se encuentra uno de los grandes racionalistas de la filosofía del siglo XVII: Spinoza que para evitar el dualismo definió el cuerpo como “*extensión existente en acto*”. Afirma que un cuerpo se define dinámicamente por su capacidad de afectar o ser afectado. El modo en que Spinoza entiende la relación entre el cuerpo y el alma, transforma el principio tradicional sobre el que se fundaba la Moral como empresa de dominio de la pasiones por la conciencia: cuando el cuerpo actuaba. El alma

padecía. Y el alma no actuaba sin que el cuerpo no padeciese a su vez. Según la *Ética*, por el contrario, lo que es acción y pasión en el cuerpo, es necesariamente acción y pasión en el alma. La concepción de un cuerpo la define Spinoza por su capacidad de afectar y ser afectado más que por sus órganos y funciones, animan a ciertos grupos de bailarines a trabajar sobre estados corporales a los que acceden a través de experimentos sensorio-perceptivos: cerrar los ojos, descubrirse en el tacto, usar el gusto o el olfato, variar la respiración, repetir movimientos hasta el agotamiento, etc. Los actores no solamente reaccionan sino que crean un cuerpo nuevo nacido de muchos otros, son cuerpos que buscan, son cuerpos que están activos. Estas prácticas están dirigidas a modificar el estado cotidiano para dar paso a un nuevo cuerpo y un nuevo modo de habitar la escena.

En el campo de la filosofía fue Nietzsche quien sostiene que la música viene a ser la última manifestación tardía de cada cultura. Sobre el movimiento y la música dice "*sin la música la vida sería un error*". No solamente se refiere a la composición musical sino al estilo de pensamiento y a la forma de vida. La música también puede sonar como el lenguaje de una época ya desaparecida. Para él, el lenguaje es un aparato de captura del movimiento, por definición la música es movimiento, es una entidad que se mueve y al moverse mueve lo real. Hay relación directa entre música y movimiento, la música mueve al cuerpo a través de la danza. Nietzsche va a establecer una relación entre lo que se mueve y lo musical, va a buscar un pensamiento que sea música y no lenguaje y que ese pensamiento haga mover la vida.

De esta forma no podía creer sino en un Dios que supiera danzar. El cuerpo ágil, el cuerpo convincente, el bailarín simboliza y resume un alma feliz consigo misma. Leyendo sobre Zaratustra destaca la importancia de la danza en la obra así como la pasión de Nietzsche por la música. Ésta no solamente hace mover al cuerpo sino que nos conmueve, determina nuestro estado mental. Para Nietzsche el ser humano está parado en una configuración identitaria de la que solamente podrá salir danzando pero para ello necesita afinar el oído. La belleza es la esencia de la música, es el arte más general, todo arte tiene principios y cuando está completo se convierte en música; el

amor no es más que música. Según Nietzsche, Zaratustra no habría que leerlo sino oírlo. De Apolo a Dionisio, de lo corporal a lo no corporal, de lo limitado del cuerpo a lo ilimitado, es a través del baile como se pueden decir todas las cosas ¿hay algo que no se pueda decir bailando? Cantando y bailando se descubre el ser humano en una comunidad superior.

En su última época Nietzsche ya no busca un arte que no sea expresión de la vida, ni palabras que no canten, ni música que no sirva para bailar, pues sólo el espíritu bailarín y ligero puede abrir el camino que conduce al superhombre. Éste es aquel que sabe pasar por la vida bailando, es capaz de bailar por encima de sí; aprendemos en este apartado que tenemos que bailar con los conceptos, con las ideas, con aquello que nos configura como personas, con la identidad. Frente a la moral y sus rígidos preceptos, hay que estar por encima de ellos, danzar, “jugar y valorar”.

Con la visión cartesiana del cuerpo conecta la fenomenología. Así Husserl escribe que el cuerpo y el alma constituyen el mundo circundante y son determinantes del espíritu. Sartre (1989) plantea: “*cuerpo para el ser, cuerpo para el Otro y cuerpo para el Otro percibido por el ser : el cuerpo para el ser* (el cuerpo-sujeto) siempre se encuentra posicionado en el mundo, el cuerpo no es algo distinto al ser; por el contrario, es necesariamente un cuerpo, en tanto ser en el mundo. El *cuerpo para el otro* (el cuerpo objeto) no aborda la forma en que mi cuerpo se le aparece al otro, sino la forma en que el cuerpo del otro se me aparece a mí (es posible hacer esto porque “(...) *las estructuras de mi ser para otro son idénticas a las del ser de otro para mí*”). Su tercera dimensión ontológica del cuerpo tiene que ver con el hecho de vivir mi cuerpo tal como se les presenta a los otros, puedo comprender mi cuerpo a partir de la objetividad; esto significa intentar verme de la forma en que el otro me ve. Al hablar de cuerpo como algo que “tengo” o como una “posesión” se establece una polaridad entre el yo que posee y lo poseído. El supuesto poseedor (conciencia, yo) y lo poseído (el cuerpo) no son independientes el uno del otro. A veces el “yo” ordena y el cuerpo no responde, otras el cuerpo actúa y el “yo” no puede controlarlo (Roqué y Guerrero, 2017:25). Pienso que a través de la

danza esa polaridad se puede reducir, pudiendo alcanzar más conciencia tanto del propio cuerpo como del yo.

☀ **Cuerpo dominado:** autores como Foucault, recordar las *Tecnologías del yo* que permiten intervenciones sobre el cuerpo y también sobre el alma; Nietzsche, su visión sobre el placer de hacernos daño o la afición del hombre en modificar su cuerpo; Weber, la ética trata de regular las energías corporales y su destino controlando o negando los placeres carnales; Durkheim y su estudio del suicidio (la mayor negación del cuerpo), reflexiones sobre la importancia del cuerpo en las sociedades de creciente solidaridad orgánica; han contribuido al interés por escribir sobre el cuerpo. El cuerpo para Foucault, no es solamente un receptor de significados, sino que se construye también a través del discurso. El discurso es un sistema de ideas que se corresponden con un determinado momento histórico y contexto sociológico, guía nuestro conocimiento de las cosas y construye una visión del mundo y de las relaciones sociales, esencialmente refleja una forma de concebir el poder. La genealogía del cuerpo es una mirada histórica, el cuerpo es un pretexto para dirigir la atención sobre los regímenes de poder en los estados modernos. Merleau-Ponty reconoce que el cuerpo propio es algo más que una cosa, algo más que un objeto de la ciencia, es ante todo la condición permanente de la existencia. *“El cuerpo expresa la existencia total, dirá, no porque sea su acompañamiento exterior, sino porque ésta se realiza en él”* (Merleau-Ponty, 1985:183). Foucault en su análisis del poder, sigue a Merleau-Ponty, en su propuesta de la biopolítica los cuerpos constituyen el ser y resisten al poder precisamente para poder existir. El poder resultante de la biopolítica es el poder de resistencia contra el poder-dominio, que no sólo resiste al poder sino que produce subjetividades alternativas que buscan su propia autonomía. De tal modo que su trabajo entrelaza al cuerpo en las relaciones de poder, a través de los mecanismos, dispositivos y tecnologías modernas para el gobierno del cuerpo y su *docilización*, normalización y dirección. Desde los años setenta su análisis, sobre las relaciones de poder y la disciplina corporal, lo han ido retomando tanto sociólogos como otros analistas.

El filósofo y sociólogo alemán A. Gehlen, al explicar la Antropología como ciencia especializada separada de su aceptación teológica y filosófica, hace una distinción entre dos campos disciplinares: una parte anatómica-biológica de la que se ocupa la antropología física, y otra etnológica-sociológica-cultural que interesa a los antropólogos sociales y culturales (1993: 27). Esta distinción alude al dualismo cartesiano cuerpo-objeto-biología y mente-sujeto-cultura. De todas formas recupero de su filosofía una visión de los movimientos planificados del cuerpo que será esencial para comprender la naturaleza y la función de la danza:

“Si los movimientos humanos sensibles y perceptivos se despliegan en el trato e intercambio con las cosas, edificándose de un modo descargado de pulsiones e indigencias determinantes, van desarrollando su kinefantasía. Hay en ellos reducciones, cambio de inspectos, esbozo de hacia dónde se dirigen; coordinación libremente variada, etc. Es decir, hay una simbólica (modo de actuar dirigido por símbolos) en la realización de sus movimientos” (Gehlen,1980).

Todos estos filósofos nos pueden servir para clasificar cuatro grupos de filósofos según como responden al problema del dualismo cuerpo-alma. Los enumero porque son fundamentales para entender como se concibe la danza en la época actual.

1. Los *monistas* (del término griego μόνος –mónos–: sólo, único) son los filósofos presocráticos, que defendían un único ἀρχή (*arjé*) o principio constitutivo de las cosas, que es lo existente, y que a partir de él surge la pluralidad por procesos físicos. Para quienes la realidad comprende a la vez aspectos físicos y mentales.
2. Los *fisicalistas* o *materialistas*, según los cuales la mente y el cuerpo no son realmente distintos y la mente es una entidad (substancia) física-material. Afirman que todo aquello que existe es exclusivamente físico. El fisicalismo es una forma de monismo que está relacionado íntimamente con el materialismo.

3. Los *idealistas*, afirman la primacía de las ideas o incluso su existencia independiente. Sinónimo del inmaterialismo y opuesto al realismo. Supone que los objetos no pueden tener existencia sin que haya una mente que esté consciente de ellos. Para poder conocer las cosas, se debe tomar en cuenta la conciencia, las ideas, el sujeto y el pensamiento. Sostienen que el cuerpo es una ilusión, y que solo la mente existe, de manera que es ella la que construye o proyecta en nosotros el mundo material (el mundo es una construcción intencional de la mente).
4. Los *epifenomenistas*, para quienes el cuerpo puede afectar a la mente pero no al revés; el sentimiento de placer o el dolor de una emoción es el efecto de un cambio fisiológico. El concepto de epifenómeno se origina en el materialismo psicofísico.

Frente a estos paradigmas vigentes en la actualidad apuesto por un modelo en el que el trabajo diario de la danza nos invita a pensar al cuerpo como sujeto y al sujeto como cuerpo. Ello nos obliga a completar estas visiones.

b) *Perspectiva cultural*

A continuación, me voy a centrar en el cuerpo desde la perspectiva cultural de la antropología con la intención de poder fundamentar la definición de discapacidad. Desde el pionero programa de investigación propuesto por Marcel Mauss para el estudio de las técnicas corporales, se han desplegado diferentes temáticas de interés y enfoques teóricos, que se han correspondido con perspectivas metodológicas para el abordaje de lo corporal dentro de marcos socio-culturales. El cuerpo en la vida social con sus propiedades y/o atributos, los modos de habitar el cuerpo, de relacionarnos con lo corpóreo... han sido estudiados desde el inicio de la Antropología sociocultural pero el cuerpo como objeto de investigación no siempre ha ocupado un ilustre lugar.

La historia del hombre debe comprender la historia del cuerpo y el hecho de que tenga historia supone su condición cultural. La idea de que el

cuerpo pertenecía a la naturaleza y no a la cultura ha creado un olvido del cuerpo en la investigación histórica, con algunas excepciones como la de Marcel Mauss y Norbert Eliás que señalan la dimensión cultural del cuerpo y lo convierten en objeto de las ciencias sociales.

Sabemos que la tradición occidental ha dado lugar a un tópico que minimiza el sentido de la corporeidad, el cuerpo es una “máquina” habitada por el sujeto, que contiene pasiones que la “razón” ha de gobernar desde fuera. Recordando a Merleau-Ponty ese ser salvaje que habita en el hombre civilizado, Oscar Wilde lugar de encuentro, Deleuze las categorías de la vida son las actitudes del cuerpo, sus posturas.

En comparación con la sociología, desde el siglo XIX al cuerpo humano se le ha concebido un puesto de vital importancia en la antropología (Turner, 1989). El cuerpo, es la estructura física y material del ser humano. En este trabajo se entiende como estructura dinámica colmada de habilidades sensoriales, perceptuales, propioceptivas y motrices. El cuerpo va a dejar de ser un instrumento al servicio de la acción, no queda limitado a la anatomía y fisiología, sino que desde un punto de vista antropológico pasa a ser una manifestación de nuestra existencia y eje relacional con los demás. Por esta razón los antropólogos han despertado su interés en el estudio del cuerpo, por reunir en torno a él diversos significados que configuran su lenguaje. Estos significados corpóreos son identificados e interpretados por quienes pertenecen a un mismo grupo social y comparten ciertas creencias y valores.

En el siglo XX, la década de los setenta está marcada por el avance de las teorías antropológicas del cuerpo. Las críticas boasianas permitieron situar la investigación y la atención del cuerpo en la cultura, la lógica cultural se impuso en la comprensión de las diferencias humanas. Se actualiza el saber antropológico en la dirección de las condiciones históricas, económicas, socioculturales, etc. que mediatizan nuestra visión del cuerpo proponiendo acercamientos a la corporeidad para comprender sus significados en las diferentes sociedades.

Tratando el cuerpo se ha de dedicar especial atención a Marcel Mauss y a otros pensadores de la escuela francesa, que fueron la antesala del estructuralismo. Entiendo al humano como un ser total, remontándonos a la conferencia de Marcel Mauss sobre *Técnicas y movimientos corporales* de 1934 para encontrar al "hombre total" (Mauss 1979: 340) que convoca una triple perspectiva: socio-cultural, psicológica y biológica. Asimismo afirma, con respecto al objeto de su trabajo, que cosas que nos parecen naturales "son en realidad históricas" y poseen una dimensión simbólica (Ibídem: 351). En su trabajo sobre las Técnicas del Cuerpo encontramos el primer boceto teórico sobre el sentido sociocultural del cuerpo.

En el surgimiento de la Antropología del Cuerpo encontramos cuerpos: simbólicos, dominados y deteriorados. En el apartado a) *Perspectiva filosófica*, ya he comentado el cuerpo dominado porque como decía al principio no todo se puede separar pues los conceptos están conectados.

☀ **Cuerpo simbólico:** la antropóloga británica Mary Douglas, de los trabajos de Durkheim y Mauss, toma la idea de que el cuerpo es una realidad social y culturalmente construida; nos habla de una corporeidad social, tangible y contrastable, el cuerpo solo es entendido como cuerpo social, éste restringe el modo en que percibimos y experimentamos el cuerpo físico (Guerrero, 2013).

Lévi Strauss en su sistema mental de oposiciones binarias, nos facilita una información cultural del entramado de significados que emplean los actores sociales para relacionarse y comunicarse entre sí (Ibídem).

Si atendemos a la definición de estructura que da Piaget, "*una estructura es un sistema de transformaciones que comporta una serie de leyes en tanto que sistema*". Ya no se habla de conciencia o de sujeto, sino de reglas, de códigos, de sistemas; no se es ya existencialista, sino estructuralista (no inductivo) (Piaget, 1972: 6-7).

Se puede argumentar que el estructuralismo desempeñó un papel en el análisis moderno del cuerpo ya sea de manera directa en el rechazo del dualismo cartesiano, o bien indirectamente en el examen del cuerpo como metáfora:

“En la teoría social moderna, es preeminente en la obra de Michel Foucault que el cuerpo humano se localiza de forma central como una cuestión de saber” (1989: 75; citado por Turner, 1989).

Me voy a referir al estructuralismo que ha sido una corriente hegemónica durante gran parte del siglo XX, su nacimiento está asociado a la Teoría Lingüística de Ferdinand de Saussure y su aplicación por parte de Claude Lévy-Strauss a la Antropología. En sentido general, intenta aplicar las categorías de las ciencias exactas a las ciencias del hombre. A mediados de la década de 1960 un grupo de destacados estructuralistas decide producir una ruptura epistemológica, son Jacques Derrida, Michel Foucault, y Roland Barthes principales protagonistas a los que luego seguirán un nutrido colectivo de filósofos franceses, como Jean Lyotard, los que en Estados Unidos fueron catalogados como “posestructuralistas”.

Por estos últimos autores se dice que el post-estructuralismo, de la mano de la deconstrucción, se ha desarrollado con extraordinaria fuerza en los Estados Unidos, mientras que el estructuralismo es básicamente europeo (sin olvidar las valiosas aportaciones norteamericanas).

Siguiendo el planteamiento de Mary Douglas, hay correlación explícita y reconocible entre lo social y las expresiones corpóreas. El cuerpo es un mediador situacional visible en cualquier interacción social:

“El cuerpo es una estructura compleja. Las funciones de sus partes diferentes y sus relaciones ofrecen una fuente de símbolos a otras estructuras complejas. No podemos con certeza interpretar los ritos a no ser que estemos dispuestos a ver el cuerpo como un símbolo de la sociedad, y a considerar los poderes y peligros que se le atribuyen a la estructura social como si estuvieran reproducidos a pequeña escala en el cuerpo humano” (Douglas 1991:133)

☀ Cuerpo deteriorado: distinguimos el individuo que con parte de una sociedad participa de significados similares y a menudo le da gran importancia a la apariencia corporal (lenguaje del cuerpo); y el cuerpo como generador de significado. La gestión del cuerpo es imprescindible para que la persona sea aceptada de pleno derecho en el orden de la interacción social (Guerrero, 2013).

Para Goffman (2008) el cuerpo juega un papel fundamental en relación entre la identidad personal y la identidad social. Se ha interesado en cómo el cuerpo permite a las personas intervenir en el flujo de la vida diaria. En un marco social determinado cada uno de nosotros tenemos cierta información estereotipada, Goffman parte de la premisa de que la aceptación es vital para la identidad personal, el análisis del estigma y la vergüenza aportan información de la relación entre la identidad personal y la identidad social. El estigma existe cuando lo reconoce la sociedad como “anormalidad”, cuando una persona tiene un estigma, se aparta de la normalidad y entra a formar parte de otra categoría social, lo apreciamos claramente tratando la discapacidad.

La teoría de este antropólogo sobre el estigma recoge condicionantes objetivos que conducen a una valoración negativa de la persona: las *abominaciones del cuerpo* referidas a deformidades físicas, los *defectos del carácter* y las que derivan de la *raza*, la *nación* o la *religión* (2008:16). El cuerpo *normalizado* presenta cualidades morales y psicosociales, mientras el cuerpo estigmatizado apunta a la incompetencia personal y a una identidad *deteriorada*.

Vemos que la antropología es una ciencia social que estudia al ser humano de una forma integral, el estudio del cuerpo dentro de su contexto sociocultural hace que tengamos en cuenta el debate entre naturaleza y cultura. Naturaleza que interpreta al cuerpo como un mero organismo biológico, refiriéndome al debate de que ese cuerpo biológico es construido en el marco de una cultura.

Esta situación hace que más allá de ciertos estudios pioneros como los de Hertz en 1907 o los de Mauss en 1934, la antropología del cuerpo haya empezado a perfilarse una vez que el cuerpo ha sido reconocido como una construcción socio-cultural y no como entidad únicamente biológica. Actualmente, en la rama de la antropología son variados los estudios y conjuntos de investigadores sobre el cuerpo: grupo de investigación “Reflexión y creación artísticas contemporáneas”, “el cuerpo descifrado”, “equipo Antropología del cuerpo y la performance”, “grupo de Estudios sobre el Cuerpo”, “la Red”, etc. El cuerpo es exclusivo de nosotros, investigamos sobre sus sentidos, emociones, ritos... y es que es lo que nos define, como dice un gran pensador:

“El cuerpo es un tema que se presta especialmente para el análisis antropológico ya que pertenece, por derecho propio, a la cepa de identidad del hombre. Sin el cuerpo, que le proporciona un rostro, el hombre no existiría. Vivir consiste en reducir continuamente el mundo al cuerpo, a través de lo simbólico que éste encarna. La existencia del hombre es corporal” (Le Breton, 2002: 7).

En mi trabajo sobre la discapacidad adquiere fuerza la pregunta de Spinoza ¿qué puede un cuerpo? ¿de qué afectos es capaz? Los cuerpos se definen por lo que pueden, por los afectos que son capaces de producir (tanto en pasión como en acción), lejos de los órganos y sus funciones, de la capacidad, especie o género. Los afectos unas veces nos debilitan, en la medida que disminuyen nuestra potencia de obrar y descomponen nuestras relaciones (tristeza); a través de la danza vamos a influir en los afectos para hacernos más fuertes, en la medida en que aumentan nuestra potencia y nos hacen entrar en un individuo más amplio o superior (alegría). Me serviré de estas aportaciones para llevar a cabo una clase de danza no convirtiendo el cuerpo en una fuerza que se reduzca al organismo, sino convirtiendo el pensamiento en una fuerza que no se reduzca a la mera conciencia sino que tenga en cuenta a las personas configuradas por los patrones culturales vigentes en una sociedad. Está es determinante y por ello a continuación me centro en la dimensión social.

c) Perspectiva sociológica

Aunque el cuerpo es una realidad «natural» cuando lo percibimos y lo vivimos hace que se convierta y se inserte en las instituciones sociales. Todas sus partes están configuradas por factores que provienen de la cultura de una sociedad que genera imágenes específicas del cuerpo. Es la organización social la que condiciona, aunque no determina, el modo como vivimos y sentimos el cuerpo que somos. En efecto, la experiencia física del cuerpo siempre es configurada por categorías culturales de una sociedad concreta y a través de las cuales lo conocemos y lo vivimos. Durante bastante tiempo el cuerpo ha estado ausente de la sociología como disciplina. En la sociología por ejemplo, la desafección con el cuerpo, surgió de la preocupación por establecer su territorio intelectual propio diferente del mundo de la biología configurado por el determinismo y el reduccionismo. Han sido diferentes los factores que han obligado a su tratamiento. Es de destacar el impacto del feminismo que lo introdujo como una temática fundamental. Ello pone de manifiesto que exponer una sociología del cuerpo no es, por consiguiente, escribir un tratado sobre sociedad y fisiología; no es sociobiología o sociofisiología, no es reduccionismo, aunque es genuina y literalmente un análisis materialista. Una sociología del cuerpo es un estudio del problema del orden social (Turner, 1989:68-69).

Al igual que en el apartado anterior, he comentado que existe un amplio abanico sobre estudios que tratan el cuerpo desde una base antropológica, decir que desde la sociología no ocurre igual en la comunidad científica española, sobre todo en los aspectos relacionados con el ejercicio físico, confirmando así la dicotomía clásica entre la mente y el cuerpo. Esta separación ha tenido como consecuencia un alejamiento intelectual hacia todo lo que significaba corporeidad, veremos que gracias a ciertos autores y más adelante a las técnicas corporales, se va a paliar dicho distanciamiento, aunque no olvidemos que el cuerpo es un valor central, es un signo de status y un símbolo de éxito o fracaso (Buñuel,2007).

No pierde importancia porque sean pocas las investigaciones producciones sobre cuerpo-sociedad. El estudio del cuerpo es de “*genuino interés sociológico*”, al ser “*la característica más próxima e inmediata de mi yo social, un rasgo necesario de mi situación social y de mi identidad personal, y a la vez un aspecto de mi alineación personal en el ambiente natural*”. Como afirma el autor, el cuerpo debe ser considerado como problema central de la teoría social contemporánea (Turner 1989: 33).

Hasta más de la mitad del siglo XX, el cuerpo ha sido un tema escasamente tratado de forma directa por la sociología, en esas limitadas producciones destaca Karl Marx porque dio origen a la discusión en torno al cuerpo como producto social, fruto de sus condiciones materiales de existencia y de las relaciones sociales de producción. En *El Capital* (1867) proporciona un análisis clásico de la condición corporal del hombre en el trabajo. Algunos pensadores tomaron parte de la teoría de Marx, bien para cuestionarla, bien para nutrirla con ciertos planteamientos contemporáneos.

De la Escuela Sociológica Francesa, desde finales del siglo XIX con los primeros trabajos de Durkheim, Mauss y Hertz, han salido aportaciones interesantes para llevar a cabo esta investigación, aunque algunas de ellas se han hecho tenues, como ocurrió con las de Robert Hertz, que a su temprana muerte se unió la pausada traducción de sus textos al inglés; en cambio, de otras eminencias como Marcel Mauss si nos ha llegado documentación. A pesar de todo, como me acabo de referir en el apartado anterior los estudios de Hertz y de Mauss inauguran la antropología del cuerpo (Sabrina, 2008).

Estos autores se preocuparon por conocer el origen de las categorías de pensamiento de su propia sociedad y se ocuparon de “*ciertas formas primitivas de clasificación*”. Durkheim y Mauss tenían la idea de que la conciencia no es suficiente para explicar la capacidad clasificadora con la que el pensamiento da forma al mundo. Compartían la hipótesis de que los modos de clasificación, las categorías de entendimiento y las experiencias sociales concretas se vinculan de modo inseparable en la vida social (Durkheim y Mauss, 1971: 14). Obviamente tras mencionar a Karl Marx, he de considerar otra perspectiva que

tiene su origen en el filósofo alemán Georg Wilhelm Friedrich Hegel (1770-1831). En la Filosofía del derecho (1821), Hegel afirma:

“como persona, poseo mi vida y mi cuerpo como cosas extrañas, en la medida de mi voluntad... No poseo estos miembros y mi vida sino en la medida en que los deseo”.

Señalar que se trata de un concepto que se desarrolla en un nivel abstracto. En efecto *“poseo” un cuerpo y ese cuerpo es “mio”. Pero ni lo he comprado ni puedo enajenarlo. A pesar de ello, puedo mutilarlo y darle muerte. Si lo hago, también es obvio que “me” mato y “me” mutilo. En sentido inverso, si no lo hago, quiere decir que mi cuerpo es fruto de mi deseo. Esto, al propio tiempo, significa que, en cierto sentido, he hecho y transformado mi cuerpo. Cuerpo es lo contrario, aquí, de todo “cuerpo natural”. El cuerpo es no sólo fruto simbólico, como todo lo que pertenece al ser humano: es también fruto de la imaginación y, por ello, imagen* (Labastida, 2000: 21).

Otra vertiente del análisis del cuerpo combina la propuesta weberiana (analogía del uso legítimo del poder por parte del Estado) y su planteamiento de las prácticas simbólicas legítimas con la tradición del análisis de clase. En el siglo XX se actualizaron estas nociones a través de los conocimientos manejados por Pierre Bourdieu y la implicación dialéctica de las características en el campo y el *habitus* en las que el cuerpo juega, tiene significado, siente y vive y, en las cuales entran a formar parte sus capitales.

Existía una preocupación por el cuerpo y con ello la necesidad de intentar explorar sus nociones en distintas sociedades, con este propósito se inauguró una línea de estudios encabezados por el clásico *DoKamo* de Maurice Leenhard, en él parece perseguir un objetivo muy concreto: reivindicar la mera existencia de los indígenas, en este caso los de Nueva Caledonia. En general estos acercamientos cooperaban en un enfoque dicotómico que oponía la concepción dualista hegemónica en la modernidad, a las concepciones del todo y no individualistas de las comunidades nativas (Sabrina, 2008).

Recordamos lo comentado en páginas anteriores, cuando me refería a Durkheim y a su discípulo que tomaron una actitud objetiva y empírica a la hora de analizar las relaciones sociales, quiero subrayar que Mauss introduce la experiencia interna (junto a la externa), lo que supone el inicio de la fenomenología o en palabras de Lévi-Strauss:

“La posibilidad de ensayar en uno mismo la experiencia íntima del otro no es más que uno de los medios disponibles, a fin de obtener esta última satisfacción empírica cuya necesidad experimentan por igual las ciencias físicas y las ciencias humanas” (Lévi-Strauss, 2004).

Este carácter fenomenológico sin duda fue desarrollado con el seguimiento del trabajo del filósofo y hermenéutico Maurice Merleau-Ponty. Influenciado por uno de los iniciadores de la fenomenología, Edmund Husserl. La afirmación de la corporeidad, a pesar de las exigencias a las que Husserl, se ve sometido, al proyectar el conocimiento como intencionalidad le lleva a la crítica de la identidad del sujeto como individuo y a la reconstrucción de la subjetividad como una relación con el otro. De él toma la idea de que el objeto de conocimiento no puede existir fuera del sujeto “no hay objeto sin sujeto”. En su obra *Fenomenología de la percepción* (1985), introduce la idea de percepción como categoría para el conocimiento de la realidad. Un modelo incapaz de ser descrito en términos científicos.

“El acto de percibir unifica el sujeto con aquello que es percibido, y el contenido de lo percibido resultado del acto de percepción afecta a las acciones del sujeto y a su propia relación con el mundo” Shanks & Tilley 1987).

No ha sido más mi intención que diferenciar dos grupos de perspectivas teóricas y metodológicas: de una parte, los abordajes estructuralistas y post-estructuralistas; y de la otra, cometidos que enfatizan la capacidad constituyente de la corporalidad en la vida social.

Son muchos los sociólogos que sostienen que la fenomenología del cuerpo ofrecida por Marcel, Sartre y Merleau-Ponty es una explicación individualista de la corporeidad desde el punto de vista del sujeto; en consecuencia es una explicación carente en buena medida de contenido histórico y sociológico (Turner, 1989:83).

Se está dando una línea de trabajos sobre la corporeidad que trata al cuerpo como un todo (dimensión integrante de toda práctica social, en lugar de objeto de estudio diferenciado). Esta perspectiva nos interesa porque las acciones que desplegamos en la vida cotidiana implican la intervención del cuerpo, y aquí es donde tendremos en cuenta las técnicas corporales, que como vienen a decir Mauss éstas nos ayudaran a tomar conciencia de que al mismo tiempo somos y tenemos cuerpo, ya que la condición humana es corporal: en el cuerpo se desarrolla y se experimenta la vida.

“La presencia de un hombre a otro es cuestión ante todo de su corporeidad...Corporeidad es actualidad presencial física” (Zubiri 2006:111)

Le Breton (2002) establece tres etapas históricas sobre la reflexión de la corporeidad: Una sociología implícita del cuerpo, expresión que pertenece a J.M Berthelot, el hombre es concebido como el producto de un medio social y cultural, la corporeidad está vinculada a los problemas de salud pública o a las relaciones específicas con el trabajo. Una sociología detallista, que proporciona elementos de análisis sobre el cuerpo pero no los une de manera sistemática. Una sociología del cuerpo que se dedica de manera específica a él estableciendo las lógicas sociales y culturales.

Tras la lectura “Notas provisionales sobre la percepción social del cuerpo” de Pierre Bourdieu (1986), interpretamos que el cuerpo es una forma perceptible que produce una impresión, es de todas las manifestaciones de la persona, la que menos y más difícil se deja modificar, tanto de forma provisional como definitiva. El cuerpo funciona a través de un lenguaje del cual se es más bien hablado que hablante, un lenguaje de la naturaleza, se trata de lo menos consciente controlado y controlable.

Siguiendo a Bourdieu, el lenguaje de la identidad natural (el del carácter), es un lenguaje de identidad social que se ve de forma naturalizada. El cuerpo en las dimensiones de conformación visible (talla, volumen, peso...) es un producto social. La distribución desigual de las propiedades corporales se realiza a través de: condiciones de trabajo, hábitos de consumo, dimensiones del gusto, y por tanto, del *habitus*.

Como sabemos, es Bourdieu quien ha manejado preferentemente el término "*habitus*" pero ya explicaba Mauss que:

"Estos "habitus" varían no sólo con los individuos y sus limitaciones, sino sobre todo con las sociedades, la educación, las reglas de urbanidad y la moda. Hay que hablar de técnicas, con la consiguiente labor de la razón práctica colectiva e individual, allí donde normalmente se habla del alma y de sus facultades de repetición" (Mauss, 1971:340).

Es el resultado de la aplicación de un sistema de clasificación social la representación del cuerpo propio, con la que cada ser social cuenta desde su nacimiento para elaborar la representación subjetiva de su cuerpo.

"El cuerpo socialmente objetivizado es un producto social que debe sus propiedades distintivas a condiciones sociales de producción" (Bourdieu, 1986: 186).

En el tema que nos interesa y en relación a la síntesis que estoy realizando sobre la lectura de Bourdieu (1986), he de comentar que las desigualdades de los cuerpos se ven acrecentadas por las diferencias de mantenimiento, las diversas maneras de estar y comportarse, etc. a través de estos distintivos se expresa una relación con el mundo social. Distinciones que se ven añadidas por un conjunto de tratamientos aplicados a todos los aspectos modificables del cuerpo.

La probabilidad de notar al cuerpo bajo los signos de la incomodidad es mayor, cuanto mayor es la desproporción entre cuerpo ideal y cuerpo real; veamos por ejemplo, que las técnicas corporales colaboran en la reducción de la vergüenza corporal, un punto en la desproporción de la que nos habla Bourdieu. Retoma parte del trabajo de su maestro Mauss, que sabemos que trabajaba el tema del cuerpo en los años treinta. Para Mauss:

“El cuerpo es el primer instrumento del hombre y el más natural, o más concretamente, sin hablar de instrumentos, diremos que el objeto y medio técnico más normal del hombre es su cuerpo”...Nos encontramos ante el montaje fisio-psico-sociológico de una serie de actos, actos que son más o menos habituales y más o menos viejos en la vida del hombre y en la historia de la sociedad...La educación fundamental de estas técnicas consiste en adaptar el cuerpo a sus usos” (Mauss 1971: 355).

Me he referido a Marx, Bourdieu, Mauss y Foucault por ser autores que aunque difieren nos proporcionan elementos para comprender la relación del cuerpo en la modernidad. Las metáforas cristianas y las de la oposición carne-espíritu sólo recientemente han sido analizadas partiendo de su propio desacuerdo. La sociología ha planteado el tema del cuerpo y de sus implicaciones para otros asuntos que el discurso cotidiano no dejaba abordar, son ejemplos las propuestas sociológicas a cuestiones como la homosexualidad, las diferencias étnicas, sociales, de clase, las distinciones en la forma de moldear el cuerpo para hombres y mujeres, etc. En parte, gracias al sendero abierto por las aportaciones marxistas y foucaultianas, hoy comienzan a darse los frutos (Rodolfo y Quiroz, 1997: 149).

De otra parte, quiero nombrar a Ramón Ramos Torre porque presenta dos líneas que me parece interesante comentar, además interpreta al cuerpo como instrumento para presentarse dentro de lo social. Este cuerpo transmite una imagen que se traduce en conceptos. También hace una similitud entre lo social y el cuerpo, la pasión por la delgadez, las empresas y el ideal de anorexia (trabajadores flexibles, ligeros, moldeables, cuerpos perfectos). El

cuerpo y los sentidos configuran el mundo social y de esta reflexión se deducen:

- Simmel, que aborda el estudio de la construcción corporal de lo social. El cuerpo humano con características propias que se proyectan y son significativas socialmente.

En Alemania, la sociología de M.Weber le prestó poca atención al cuerpo a pesar de los pedidos de Nietzsche pero los análisis de Georg Simmel abrieron caminos.

- La escuela durkheimiana, que establece las bases para hablar de la construcción socio-histórica del cuerpo. Aquí podemos encontrar a Mauss, quien agrega el punto de cultura en la variación corporal o al mismo Durkheim centrado en la historia que conforma el cuerpo a través de fuerzas sociales.

Durkheim y sus colaboradores se opusieron al modelo biológico en la explicación del hecho social, una de las consecuencias fue encerrar a la corporeidad en el campo de la organicidad, donde para Durkheim se origina la dimensión corporal del hombre. En este sentido se trata más de una preocupación de la biología y la medicina que de la sociología (Le Breton, 2002).

La cuestión es hasta qué punto el cuerpo influye en lo social o lo social como configuración del cuerpo. Ramos plantea que se debe desarrollar una sociología circular *“configuración corporal de lo social para alcanzar la configuración social del cuerpo”*.

2.2. El cuerpo en escena

El cuerpo con el tiempo ha alcanzado y sigue adquiriendo patrones de movimiento. Ya explicamos que los seres humanos desde antiguas civilizaciones han prestado atención a su cuerpo; siempre ajustándose a la ideología dominante del momento porque son pautados socialmente, se dan sociedades diferentes y los usos y consumos del cuerpo se van ajustando a la realidad.

“El cuerpo se ha convertido en la condición imprescindible para sentir todas las sensaciones que se perciben, al tiempo que condiciona el modo de comprender y expresar lo percibido” (Roqué y Guerrero, 2017: 23).

Cuerpo aplaudido, cohibido, productor, consumidor, signo de status, mecánica del erotismo, herramienta, imagen propia, imagen social. La emergencia del tema del cuerpo se plantea como incremento de visibilidad social en las sociedades modernas aunque Strathern recuerda que el interés por el cuerpo ha venido después del fracaso del funcionalismo-estructuralista y del configuracionismo (escuela de Cultura y Personalidad) por no haber podido atender a los procesos de cambio en la sociedades humanas.

Visualizar las interrelaciones entre el cuerpo y la sociedad (sociología del cuerpo), cultura y cuerpo (antropología), historia y cultura y el reconocimiento de que el cuerpo no es sólo un objeto natural; está enriqueciendo las ciencias sociales. Partiendo de este carácter cultural y social se han abierto diversas líneas de investigación, podemos hablar de: Levi Strauss que relaciona la figura femenina con alimentos y natalidad o la masculina con lo cultural; y a Edward Hall, entre otros, que trata las particularidades de las distancias interpersonales en distintos contextos sociales (Sabrina, 2008).

Estamos en un momento de la historia en la que la preocupación por el cuerpo es absoluta pero a decir verdad, pienso que somos menos conscientes de nuestro cuerpo de lo que creemos, hoy día vemos como la sociedad presta atención a su cuerpo pero considero que lo hacemos primando las causas externas (tener un cuerpo aceptable, una buena imagen, coordinación en la

expresión corporal...) de las internas (tener buena alimentación, mejorar la salud...), es decir: más por el qué dirán, que por nosotros mismos aunque también esta concepción está cambiando.

Al hilo de lo comentado, me gustaría hacer referencia al artículo: “Estilo de vida y cuerpo en España: un análisis de la perspectiva de Pierre Bourdieu. En el apartado dirigido a la España contemporánea sobre cuerpo, clase y alimentación, encontramos:

“Una prueba importante sobre el control del cuerpo, es como entre los sujetos que se ponen a dieta de adelgazamiento, en un 80 % de los casos se hace por motivos de estética y solo un 20 % por motivos de salud (El País, 17/05/2007). Las nuevas tendencias sociales ponen en conexión la salud con la estética, sin embargo, la estética va cobrando un espacio por encima de la propia salud”.

Frente a este enfoque dicotómico, se me presenta otro muy relacionado que si lo aplicásemos a nuestra sociedad diríamos “cuerpo y mente están divididos” o “cuerpo y mente no están divididos”, por eso propicio la reflexión sobre que todo tiene que ver como la forma en que pensamos al cuerpo, y no totalmente con la manera en que experimentamos nuestro cuerpo cotidianamente.

El movimiento, y la posibilidad de estimularlo con la música, la palabra o el silencio, revela en el espacio la psicología profunda del individuo. Esto se logra mejorando las posibilidades existentes, desarrollando otras y, fundamentalmente, haciendo sentir al grupo la posibilidad creadora que hay dentro de cada uno de sus integrantes: de este modo es posible desarrollar no sólo la parte física sino la psíquica, estimulándolos a un encuentro que produce descarga y alegría (Fux, 1981: 105).

No es un cuerpo aislado socialmente embebido. En efecto, la idea de la sociedad como cuerpo, el cuerpo y la sociedad, dos realidades “fundidas y confundidas” y la dificultad de separarlo. Nos encontramos cuerpos llenos de sociedad y una sociedad en la que se proyecta el cuerpo. Cuerpos lanzados a la historia que da forma y configura; y un mundo social que se forma corporalmente (Ramos Torre, 2005).

Como ocurre en los demás campos, el cuerpo también ha seguido su evolución, a continuación voy a tratar con pequeñas pinceladas tres perspectivas que influyen en la consideración del cuerpo.

La búsqueda del bailarín por comprenderse, auto-configurarse y crearse en su arte procede de la liberación de su contexto histórico y sus paradigmas. Como respuesta al Naturalismo escénico se sucedieron vanguardias corporales y teatrales, como respuesta a los absolutismos, al imperialismo y a las dictaduras surgieron los revolucionarios. Éstos junto a los artistas advierten de una auto-comprensión y reafirmación del cuerpo que trasciende la cotidianidad. La revolución ha estado presente en la creación de algunas disciplinas y de sus artistas, partir de la revolución como fenómeno histórico, artístico y social es vital para comprender como se configura el cuerpo (Artaud, 1986).

Para la elaboración de este trabajo hemos de preguntarnos ¿qué es el cuerpo? ¿qué es la configuración del cuerpo? **Para saber quién soy yo he de comprenderme desde lo que soy y desde lo que hago.** Oliverio Girondo con la poesía él es poesía, a través de la palabra se configura. Pina Baush “*vi el ballet y me di cuenta que la danza sería mi existencia*”, cuando uno es danza, su lenguaje es danza.

Hay que hacer que la necesidad sea acción. Si el cuerpo no existe se puede crear, si el cuerpo existe se puede recrear y para recrear hay que configurar.

El bailarín no configura su cuerpo a pesar del dolor sino con el dolor. En la configuración del cuerpo “con” y “a pesar” es totalmente diferente. ¿Es necesario la autoconfiguración del cuerpo del artista? La autoconfiguración consciente del cuerpo es una búsqueda artística: un poeta configurará literalmente su cuerpo, entendiéndose desde sus versos y viviendo por y desde ellos; igualmente un bailarín podrá configurarse en y desde su danza. La autoconfiguración representa al Ser que ha renacido y sólo puede comprenderse como un todo desde su arte.

Tras analizar diversas formas teatrales y espectaculares Eugenio Barba y los miembros del ISTA (Escuela Internacional de Teatro Antropológico) estudian al ser humano que utiliza su cuerpo y su mente fuera de los principios de la vida cotidiana en una situación de representación organizada. Su objeto de conocimiento es el comportamiento fisiológico y socio cultural del ser humano en una situación de representación (Kreig, 2013).

Para Barba el actor pasa de lo cotidiano a lo extracotidiano, a la representación. En el nivel cotidiano existe un manejo de cuerpo condicionado por la cultura y las exigencias sociales, es posible distinguir una técnica cotidiana de una extracotidiana, la utilización extracotidiana del cuerpo y de la mente constituye la técnica del actor. En el siguiente apartado veremos su relación con las técnicas corporales. La Antropología teatral no pretende descubrir leyes universales, sino reglas de comportamiento útiles para el actor (Ibídem).

Meyerhold basa su trabajo con el actor en la disciplina corporal (dominio corporal), el desarrollo de la técnica biomécanica proporciona una coherencia entre la motivación general del espectáculo y el movimiento llevado a cabo en la escena. Para Stanislavski el cuerpo es quien es capaz de manifestar (dar forma externa, visible) a los sentimientos invisibles. Grotowski advierte que el cuerpo precede a cualquier aspecto (incluso la voz), es el primer elemento:

“en el proceso vocal, todas las partes del cuerpo deben vibrar. Es fundamental, y lo seguiré repitiendo, aprende a hablar con el cuerpo primero y luego con la voz. Cuando se levanta un objeto de una mesa se llega al final de un complicado proceso que el cuerpo ha seguido (...) todos los estímulos del cuerpo tienen que ser expresados por la voz (...) el cuerpo debe ser un centro de reacciones. Hay que tratar de aprender a reaccionar ante todo con el cuerpo” (Grotowski, 1970:149).

Las ideas sobre la escena de Antonin Artaud también nos son útiles en la creación de una coreografía o espectáculo de danza ya que no interpreta el trabajo del actor como un mediador del texto sino como elemento autónomo e independiente de la escena.

“Dar más importancia al lenguaje hablado o a la expresión verbal que a la expresión objetiva de los gestos y todo lo que afecta al espíritu por medio de elementos sensibles en el espacio, es volver la espalda a las necesidades físicas de la escena y destruir sus posibilidades” (Artaud, 1986: 80).

Las técnicas corporales son relativamente recientes, se han convertido en un nuevo valor cada vez más conocido y demandado. Por esta razón, la consideración de Daniel Bell (2004) sobre las sociedades industriales avanzadas, donde se observa un auge de nuevos valores (ausencia de prohibiciones frente a la libertad sin restricciones, reforzamiento del yo individual, etc.) refuerza el peso de las técnicas del cuerpo porque existe una preocupación poblacional por la calidad de vida y ésta, entre otras, es una necesidad que puede cubrir la técnica corporal.

Muy al hilo, de lo que estoy comentando podemos recordar a Inglehart (1991) que denomina la emergencia de valores “postmaterialistas”, considerando éstos como factores que se van extendiendo en los diferentes estratos sociales y generaciones de nuestra sociedad, podemos considerar la autoexpresión y la calidad de vida asumidos por una nueva clase social.

Actualmente, para aquellas personas que forman parte de sociedades industriales avanzadas y tienen sus necesidades básicas cubiertas, cobran relevancia necesidades relacionadas con la mejora de la calidad de vida. Una calidad de vida, no solamente vinculada con la riqueza y el empleo sino también de ambiente físico y arquitectónico, salud física y mental, educación, recreación, cohesión social...Una de las explicaciones sobre el auge de las técnicas corporales se debe a la preocupación por el mantenimiento y mejora del estado de salud, a la ocupación del tiempo libre en actividades lúdico-culturales, etc.

La práctica corporal tiene ventajas psicológicas y sociales que afectan a la salud. Por ejemplo, la participación de los individuos en un deporte o en un ejercicio físico, puede ayudar a construir una autoestima más sólida (Sonstroem, 1984), una auto-imagen positiva de sí mismo entre las mujeres (Maxwell y Tucker, 1992) y una mejora de la calidad de vida entre niños y adultos (Laforge et al., 1999) o incluso el ser físicamente activo puede también reducir las conductas auto-destructivas y antisociales en la población joven (Mutrie y Parfitt, 1998) (Ramírez et al. 2004).

Desde un punto de vista sociológico, las diferentes técnicas corporales además de reportar beneficios a nuestra salud, también están cubriendo el rechazo al sedentarismo y a la rutina de la vida cotidiana, la necesidad de pertenencia a un grupo (donde hay coincidencias de aficiones y gustos), a la búsqueda de esparcimiento o de identificación con ciertas prácticas socioculturales.

En las tres últimas décadas el abundante análisis epidemiológico de la actividad física ha alcanzado conclusiones muy uniformes acerca de los beneficios de su práctica regular. A pesar de ello, la prevalencia de estilos de vida sedentarios sigue aumentando, por lo que son necesarias intervenciones de promoción de la actividad física (Varo *et al.*, 2003).

En el trabajo realizado por Teixeira y Kalinoski (2003), comprobamos que el deporte mejora los procesos de socialización, despierta la responsabilidad vinculada a la división de tiempo, trabajo en grupo e incorporación de normas. Los autores llevaron a cabo su trabajo con una muestra de 1000 cuestionarios, concluyendo que el deporte y la actividad física en general son instrumentos de transformación social y desarrollan la socialización.

Volviendo a recordar a Daniel Bell, en su libro *Las contradicciones culturales del capitalismo* (2004), señalaba que el principio axial de la cultura moderna es la expresión y la remodelación del “yo” para lograr la autorrealización. Dentro del amplio abanico de actividades existentes hoy en día que conducen a dicha autorrealización se encuentran las técnicas corporales.

Sabemos que la evolución del comportamiento social y del carácter están condicionados a nivel neuromotor. Por ejemplo y de modo general: el afectado de rigidez tiene un amor propio susceptible, el flácido es indiferente, el ágil se adapta más fácilmente a las influencias del medio, el torpe se irrita. Determinadas técnicas, utilizadas de la manera correcta y con un buen trabajo neuromotor pueden paliar el comportamiento social.

Influye notoriamente en la práctica de alguna técnica corporal: la creciente importancia de los servicios alrededor del cuerpo, la influencia de los medios de comunicación, el aumento del tiempo libre (ocio), la condición física como parte del buen estado de salud y mayor longevidad, el auge de actividades físico-deportivas o psico-físicas frente al deporte federativo, etc. Las sociedades se encuentran en permanente cambio.

Para Le Breton (2002) el cuerpo no es una realidad en sí mismo, sino que es una construcción simbólica. Dependen de un estado social los saberes sobre el cuerpo y sus prácticas, también forman parte de él las premisas a las que me he referido en el párrafo anterior. A propósito de construcciones simbólicas y estado social, aludir al autor referido:

“Las representaciones sociales le asignan al cuerpo una posición determinada dentro del simbolismo general de la sociedad. Sirven para nombrar las diferentes partes que lo componen y las funciones que cumplen, hacen explícitas sus relaciones, penetran el interior invisible del cuerpo para depositar allí imágenes precisas, le otorgan una ubicación en el cosmos y en la ecología de la comunidad humana. Este saber aplicado al cuerpo es, en primer término, cultural” (Le Breton 2002: 13).

Recordar cuando hablábamos de Bourdieu que según el lugar que ocupemos en el corpus social estaremos condicionados de tal o cual manera y este condicionante al igual que nos dotará, también nos restringirá en las determinadas maneras (pensar, actuar, sentir...) de enfrentarse a la realidad. En las diferentes culturas no se descansa, no se trabaja, no se está de pie y no se camina de la misma manera. Se trata de manifestaciones culturales inherentes al tipo de sociedad (Ibídem).

Aprisionado entre el determinismo biológico y el determinismo social, ¿le queda al hombre alguna fracción de ajuste que le sea personal? Así pues, el ejercicio de la motricidad proviene de la concientización de las normas culturales, sea que se las adopte, sea que se las rechace. Ahí reside, sin duda, la libertad relativa de la acción (Le Bouch, 1992). La influencia del medio social en relación con el cuerpo humano posiblemente sea beneficiosa, en la medida de racionalizar el movimiento con el fin de obtener un mejor resultado.

Relacionando el campo de la sociología con el cuerpo y uniéndolo a las técnicas corporales, considero de vital importancia el tema del Estado de Bienestar y el consumismo cultural.

El Estado de Bienestar social se encarga de satisfacer necesidades sociales, familiares y de organización social, entre otras. La reducción de la jornada de trabajo, entendida como una forma de distribución de la renta y como un elemento de bienestar social, nos ha proporcionado mayor tiempo libre y por consiguiente más tiempo de ocio.

De una parte, el tiempo del trabajo ha disminuido, se han acrecentado las actividades culturales y también las actividades corporales, existe una mayor preocupación por el cuerpo a lo que se une que tenemos más tiempo para dedicarnos a él; de otro lado, formamos parte de la sociedad del consumo.

“Cada uno de los parámetros tradicionales del análisis social como clase, etnicidad y género pueden ser desafiados y repensados a través de la perspectiva del consumo como práctica” (Miller, 1995: 53).

De tal manera que en las técnicas corporales confluyen estos dos elementos emergentes de la sociedad contemporánea, dedicamos cierto de nuestro tiempo a ellas con la finalidad de invertir en nosotros mismos (cubriendo nuestro bienestar personal, social o ambos, necesidades físicas, psíquicas...) junto a la idea contemporánea sobre salud e imagen vinculada al cuerpo y a la identidad.

La socialización exitosa deja huellas en el cuerpo. No sólo "el intelecto" sabe, sino que también el cuerpo posee conocimientos; así lo explica Luis Borges:

"Nuestro cuerpo sabe articular este difícil párrafo, sabe tratar con escaleras, con nudos, con pasos a nivel, con ciudades, con ríos corrientosos, con perros, sabe atravesar una calle sin que nos aniquile el tránsito, sabe engendrar, sabe respirar, sabe dormir, sabe tal vez matar: nuestro cuerpo, no nuestra inteligencia. Nuestro vivir es una serie de adaptaciones, vale decir una educación del olvido" (Borges, 1980: 155).

Vivimos en una época en la que el cuerpo es trabajado, no sólo por estética, sino también porque puede ser un boleto a la consecución de un empleo o incluso un medio para la fama. Necesitamos aceptación social sobre nuestra imagen corporal porque pertenecemos a la sociedad del cuerpo, sin esta aceptación la autoestima decrece a pasos agigantados. Por otra parte, el movimiento corporal alcanza una doble dimensión como lenguaje no verbal y como fuente de conocimientos y afectos. Recordemos a Piaget (1972) es en la

acción y no por la acción que el niño realiza su proceso de asimilación y acomodación, a la misma vez que desarrolla su equilibrio tónico-emocional.

La danza se ha reincorporado en nuestro tiempo al reino de las artes y las formas históricas han vuelto a la vida gracias a la necesidad, si no inspiración, si información sobre una de las características de la estructura mental y corporal del hombre: el movimiento (Laban, 1993:18).

Hay un general acuerdo sobre que en la danza el instrumento es el cuerpo aunque no tenga ningún fin, como instrumento sin más. Mauss decía que las sociedades humanas se pueden clasificar en aquellas que bailan en el sitio y aquellas que danzan moviéndose dentro de un espacio, las piernas serán instrumento de soporte o de traslación, en uno y otro caso el movimiento es distinto. La danza como conducta humana aflora dentro de un conjunto de cambios evolutivos, resume un lenguaje, una forma estética, una simbología.

La educación corporal es un proceso de socialización. Esta cuestión se respondería con tales preguntas: “¿cómo se educa al cuerpo, cómo aprendemos a movernos y a usar nuestro cuerpo de una manera y no de otra? (Sabido, 2013: 21).

A la población con discapacidad a la que quiero dirigir la danza aplicada a través de técnicas corporales estudiadas, le beneficiará si lo entendemos como un medio de expresión que permita potenciar tanto su disfrute personal como su inserción social. El aumento de las expectativas de vida, la educación y sobre todo el hallazgo de formas más rentables de tratar los trastornos mentales y emocionales son cuestiones significantes en este trabajo.

“se reconoce en la música un medio de comunicación y expresión que la hace especialmente pertinente cuando se trabaja con personas que presentan un amplio conjunto de dificultades de aprendizaje (débiles mentales, ciegos y ambliopes, sordos e hipoacúsicos, trastornos motores, severos trastornos de personalidad, etcétera)” (Boltrino 2008: 461).

Normal que en una sociedad del cuerpo se haya desencadenado una preocupación por el estudio de cualquier aspecto relacionado con éste: su aspecto, conservación, curación, duración, funcionamiento...Será nuestra herramienta de uso terapéutico.

Las técnicas corporales en la sociedad de hoy tienen una función digna de análisis sociológico. Para finalizar este apartado, me gustaría dejar abierto un nuevo paradigma: salud-belleza-imagen salud=belleza, belleza=salud. A partir de aquí se construye parte de la socialización del cuerpo.

Parafraseando a Le Boulch gestos, mímica y, esencialmente, el cuerpo mismo participan en la misma base de la comunicación; lo único necesario es saber comprender el mensaje y reconocer la clave que todo mensaje tiene.

Hay más razón en tu cuerpo que en tu mejor sabiduría.

Nietzsche

2.3. Técnicas corporales.

Los movimientos institucionalizados: se agrupan bajo este título los movimientos ligados a los rituales, a la danza, a los juegos y a los deportes. La gestualidad practicada en estos diferentes terrenos posee una significación social y cultural muy marcada. La manera en que el hombre utiliza su cuerpo difiere según las culturas. En un estudio sobre la danza relativo a más de cuatrocientos grupos culturales, A. Lomax y sus colaboradores (1969) han construido una "geografía" de la gestualidad humana con ayuda de tres indicadores principales: la postura de base, las partes del cuerpo más frecuentemente articuladas (los dedos, las manos, la cabeza, etc.), la trayectoria del movimiento (lineal, curvo).

- Existe una interacción permanente entre gestualidad y otros factores socioculturales. A. G. Haudricourt (1948), por ejemplo, establece una relación entre la concepción del vestido, la manera de llevar las cargas y ciertos hábitos gestuales.

- Los aprendizajes gestuales raramente se realizan en un marco institucionalizado y son de dos órdenes: por una parte, modelado- del cuerpo en el niño por medio de prácticas de manipulación posturo motrices (Bonte e Izard,1996).

Al hablar de “técnica corporal” o “método corporal” entenderemos estos términos como un sistema de trabajo centrado principalmente en el cuerpo. Según la Real Academia de la Lengua la técnica es *“un conjunto de procedimientos (método de ejecutar alguna cosa) y recursos de que se sirve una ciencia o un arte”* (RAE, 1992 :1950). Y método es *“el modo de decir o hacer con orden una cosa”* (RAE, 1992: 366). No obstante, dependiendo de los autores estos conceptos se utilizan de diferentes formas.

“En la disciplina histórica, durante mucho tiempo ha reinado la idea de que el cuerpo pertenecía a la naturaleza, y no a la cultura. Ahora bien, el cuerpo tiene una historia. Forma parte de ella. Incluso la constituye, tanto como las estructuras económicas y sociales o las representaciones mentales de las que es, de algún modo, su producto y agente” (Le Goff y Truong, 2005).

Para que al cuerpo se le conceda un lugar se ha de incorporar en las Ciencias Sociales, en este sentido Marcel Mauss demuestra un interés por lo corporal, hasta ahora no dado de tal forma; abre camino al cuerpo en la teoría social que más tarde será paradigma en la teoría antropológica.

Su primera toma de contacto fue en la conferencia dada el 17 de mayo de 1934 en la Sociedad de Psicología aunque no fue publicada hasta 1936. Hasta entonces el estudio de los movimientos corporales, era escaso y en general lo que había era liviano, se puede decir que Marcel Mauss se adelantó al momento que vivía.

Sugiero cierta anticipación porque consideró la utilización del cuerpo, se fijó en: los gestos, movimientos, acciones cotidianas y concretó las posibilidades del cuerpo; mientras que los escasos estudios anteriores lo trataban con una base pre-social y pre-cultural en un contexto en el que la cultura es casual.

En 1934, a raíz de su comunicación con la Sociedad de Psicología, el autor del *Ensayo sobre el don* afirma que se puede hacer la teoría de la técnica corporal partiendo de un estudio, “*una simple y pura descripción de las técnicas corporales*” (Mauss, 1979:337) cómo los hombres hacen uso de su cuerpo. El concepto de “*hombre total*” implica la consideración de tres dimensiones inseparables del hombre: el cuerpo, la conciencia individual y la conciencia colectiva. Concibe todos los estudios que tengan que ver con el individuo, no solamente los relacionados con la cultura sino también con la psicología, la sociología y la biología.

Hay que aclarar que el concepto de “técnica corporal” en el ámbito de Marcel Mauss ha cambiado respecto al significado o a la interpretación que hoy tenemos de las técnicas corporales.

Denomino técnica al acto eficaz tradicional (ven, pues, cómo este acto no se diferencia del acto mágico, del religioso o del simbólico). Es necesario que sea tradicional y sea eficaz. No hay técnica, ni transmisión mientras no haya tradición” (Mauss, 1979: 342).

El autor nos ofrece ejemplos para demostrar cómo se convierte la información técnica en fenómeno social; ocurre lo mismo con todas las actitudes corporales, cada sociedad posee unas costumbres propias (Ibídem: 338). Nos explica que la respuesta de este fenómeno social se debe a la naturaleza social del *habitus*, refiriéndose a una simple costumbre; todos los hechos demuestran relación entre el cuerpo y los símbolos morales o intelectuales.

Se me hace difícil nombrar este concepto sin hacer presente a Bourdieu, ya que como vimos anteriormente, fue él quien desarrolló esta noción del *habitus*:

“...una matriz de percepciones, apreciaciones y acciones, haciendo posible el desarrollo de una serie indefinida de tareas” (Bourdieu, 1991: 94).

El *habitus* viene dado, cada individuo trae consigo el suyo, en cambio la técnica corporal se adquiere y moldea en nosotros mismos. Lo interesante es tratar de concebir a la enseñanza de una técnica corporal como otro modo de condicionar y a la vez potenciar el *habitus*.

“El cuerpo es el primer instrumento del hombre y el más natural o, más concretamente, sin hablar de instrumentos diremos que el objeto y medio técnico más normal del hombre es su cuerpo”(Mauss, 1979: 342).

Con anterioridad a las técnicas de instrumentos, se producen las técnicas corporales. Llegando a estas conclusiones desaparece la categoría donde clasificaba dentro de la sociología descriptiva y aparece su nueva forma de clasificación (Ibídem: 344-345):

- *División de las técnicas corporales según los sexos.*
- *Variación de las técnicas corporales por motivos de edad.*
- *Clasificación de las técnicas corporales en relación con su rendimiento.*
- *Transmisión de las formas técnicas.*

“Antes que nada es necesario crear el más grande catálogo posible de categorías, pues es necesario partir de aquellas que sabemos que ha hecho uso el hombre; sólo entonces podremos ver todas las lunas muertas, pálidas u oscuras que hay en el firmamento de la razón” (Lévi-Strauss introducción a la obra de Mauss, 1979: 42).

Mauss propuso una taxonomía ordenada de acuerdo con la evolución de las personas para estudiar mejor las técnicas corporales (1979: 346-353):

- *Las técnicas del nacimiento y de la obstetricia* , refiriéndose a los cuidados del nacimiento (sus modos), las formas de parir (acostada, agachada...), el modo de coger al bebe, etc.
- *Las técnicas de la infancia Crianza y alimentación del niño* (nutrición, destete, etc.)
- *Técnicas de la adolescencia*, se ponen en práctica sobre todo en relación con el hombre.
- *Técnicas del adulto*, las que incluyen a los diferentes momentos del día, de tal manera que dentro de éstas podemos encontrar otras como: técnicas del sueño, técnicas del reposo, técnicas de la actividad y del movimiento.
- *Técnicas del cuidado del cuerpo* (frotar, lavar, enjabonar, cuidados de la boca, higiene de las necesidades naturales)
- *Técnicas de la consumición* (comer, beber)
- *Técnicas de la reproducción.*
- *Técnicas del cuidado, de lo anormal* (masajes, etc.)

Diferencia la técnica del nacimiento y de la obstetricia¹⁰, de las técnicas de la infancia, crianza y alimentación de un niño. Las ordenan fácilmente dentro de un sistema general que nos es común: el de la noción fundamental de los psicólogos, de la vida simbólica del espíritu, el de la noción de la actividad de la conciencia como un sistema, sobre todo, de montajes simbólicos (Mauss, 1979).

¹⁰ (del latín *obstare* «estar a la espera») es una rama de las Ciencias de la salud que se ocupa de la mujer en todo su periodo fértil (embarazo, parto y puerperio), comprendiendo también los aspectos psicológicos y sociales de la maternidad. Los profesionales de la salud especializados en atender los partos normales se llaman, dependiendo del país, matrona/matrón u obstetrix/ obstetra.

Propone un cambio en los estudios antropológicos: prefiere estudiar los comportamientos humanos en vez de mirar los instrumentos o los restos de una cultura, entiende que es un error considerar que existen técnicas sólo cuando hay instrumentos (Ibídem).

En todas partes nos encontramos un acoplamiento fisio-psico-físico de una serie de actos que son habituales, son actos de la historia. Entre las razones que explican porque estos actos se unen con más facilidad al individuo, el autor nos dice que se debe a que se yuxtaponen en función de la autoridad social. Reconoce, en una reducida mención, que el mayor progreso de la psicología en los últimos años ha sido en el área de la “psicotécnica” (Mauss, 1934: 355). Entre la biología, la psicología y la sociología considera que la educación fundamental de las técnicas consiste en adaptar el cuerpo a sus usos.

“Desde 1924 Mauss se dirigirá a los psicólogos, y al definirles la vida social como “un mundo de relaciones simbólicas” les dirá: «Mientras que vosotros captéis estos casos de simbolismo muy de tarde en tarde, y con frecuencia dentro de una serie de actos anormales, nosotros los captamos en gran número continuamente, y, además en la múltiple repetición de hechos normales »” (Lévi-Strauss introducción a la obra de Mauss, 1979: 17).

Consiguientemente, la escuela psicológica americana, definía un sistema de correlación entre la cultura de grupo y el psiquismo individual, con la amenaza de quedar encerrada en un círculo sin salida (Ibídem).

Debemos evitar reducir la noción de técnica corporal al ámbito de lo físico. De acuerdo con lo expuesto anteriormente se debe tener en cuenta en las técnicas corporales el carácter simbólico que han tenido en todas las culturas. Los sujetos no las deben concebir como instrumentos puramente mecánicos. Actualmente, las técnicas corporales no son exactamente las maneras en que los hombres (en cada sociedad) saben servirse de su cuerpo de un modo tradicional, sino que se han moldeado y las entendemos como aquellas en las que el cuerpo es el principal instrumento aunque a veces

también incluyan otras herramientas, el movimiento tiene una dimensión bio-físico-psico y social. Las técnicas corporales hoy, son interpretadas como fuente de salud, como fuente de ejercicio, como medio de estimulación (sensorial, metal...) o como medio de expresión, comunicación y relación con los demás.

La técnica tradicional de danza acontece los movimientos individuales necesarios para determinadas danzas, la ejecución de las danzas no está acotada al escenario. Cada una de las formas sociales del arte de la danza (bailes nacionales, folklóricos y de salón) tienen sus propias formas de técnica y movimiento (Laban, 1993:20). La nueva técnica se adhiere a la danza moderna como una nueva forma de danza escénica y de danza social que impulsa el dominio del movimiento en todos sus aspectos corporales y mentales.

Siguiendo estas ideas paso a exponer la visión de diferentes autores para llegar a interpretar qué son actualmente las técnicas corporales:

En relación con las técnicas corporales, he visto en el punto anterior que Eugenio Barba, desarrolla el concepto de técnicas cotidianas y extracotidianas. Las primeras, nos pueden recordar a Mauss, ya que son las practicadas por cualquier cultura (andar, comer, sentarse...), forman parte del proceso de culturalización de un individuo, el cuerpo puede ser sujeto u objeto. En cambio, en las técnicas corporales extracotidianas, el cuerpo es el instrumento y son aquellas cuyo entrenamiento desarrolla cualidades concretas.

Igualmente, los tres principios que presenta Edward T. Hall son similares: formal, informal y técnico, como las tres organizaciones que muestra Eugenio Barba: persona, tradición y principios.

Con un criterio muy parecido al de Barba, Patricia Lulú Stokoe, presenta dos tipos de técnicas corporales: las interoceptivas y las exteroceptivas. En ambas investiga la sensopercepción, la proxemia (investiga el cuerpo en el espacio social) y la kinesia (investiga el cuerpo y las cualidades de movimiento en un espacio cultural o total).

“Aquellas que tienen como objetivo el desarrollo de los sentidos (vista, oído, gusto, tacto, olfato), que nos proporcionan información sobre el mundo exterior y sobre el exterior de nuestro cuerpo, como de los interoceptivos, que nos aportan la información sobre el interior de nuestro cuerpo, en forma especial los propioceptivos (es decir las sensaciones de motricidad, peso y ubicación de nuestro cuerpo) que incluyen los kinestésicos relacionados con la percepción del movimiento” (Stokoe y Harf, 1992: 24-25).

La nueva técnica de danza invita a enseñar sistemáticamente las nuevas formas de movimiento proponiendo a la vez su dominio consciente (Laban, 1993:20). Las técnicas corporales contemporáneas normalmente se presentan de la mano de terapias corporales, se tiene en cuenta no solamente el cuerpo sino también la mente y las emociones.

Hasta lo aquí redactado intento alejarme de la construcción ideológica del cuerpo al modo del dualismo. A lo largo del presente, mi propósito trata de hacer que nuestra concepción del cuerpo se amplíe, recordando que pueden ser posibles otras nociones de cuerpo y que no todas tienen por qué tener una correspondencia directa con la experiencia práctica del cuerpo. Las personas vivimos nuestro cuerpo como propio y lo integramos en la realidad social.

3. DISCAPACIDAD Y DANZA

Después de haber expuesto ciertos aspectos sobre el cuerpo, paso a centrarme en el cuerpo discapacitado. El término proviene del fonema “dis-“prefijo procedente del latín *dis*. denota negación, contrariedad o separación.

3.1. Concepto de discapacidad.

La discapacidad forma parte de la condición humana: casi todas las personas sufrirán algún tipo de discapacidad transitoria o permanente en algún momento de su vida, y las que lleguen a la senilidad experimentarán dificultades crecientes de funcionamiento que limitarán su autonomía personal y ejercerán una notable influencia sobre su ajuste social. La discapacidad es compleja, y las intervenciones para superar las desventajas asociadas a ella son múltiples, sistémicas y varían según el contexto (OMS 2011).

Una primera definición de lo que entendemos por discapacidad la podemos encontrar en el Diccionario de la Lengua Española de la RAE que se refiere a ella como la cualidad de discapacitado, siendo tal la persona que tiene impedida o entorpecida alguna de las actividades cotidianas consideradas normales, por alteración de sus funciones intelectuales o físicas. Como adjetivo que califica o advierte una cualidad en la persona, la RAE recoge un sentido clásico del término: *“personas que padece una disminución física, sensorial o psíquica que la incapacita total o parcialmente para el trabajo o para otras tareas ordinarias de la vida”*.

Por tanto, de una manera más estricta, y como primera aproximación se puede ligar el término discapacitado o discapacitada a aquellas personas *con limitaciones importantes para realizar actividades de la vida cotidiana y que son susceptibles de ser ayudados*. Sin embargo es necesario advertir que tener una discapacidad no significa que no se pueda realizar la actividad correspondiente: ver, oír, vestirse, desplazarse fuera del hogar, etc. Esto sólo ocurre en una parte menor de los casos: no ver nada, no oír nada, depender completamente de otros para vestirse o desplazarse. Con mayor frecuencia las personas con

discapacidad realizan actividades muy diversas, y su funcionalidad con respecto al cuerpo y al movimiento por ejemplo, es enormemente dispar. Precisamente en este trabajo de investigación se persigue mejorar las potencialidades de adaptación de las personas con discapacidad a través de la danza.

Las alteraciones duraderas de la salud, en términos de funcionamiento, se siguen llamando discapacidades y abarcan tres niveles, que recuerdan al modelo que sigue la Clasificación Internacional del Funcionamiento, de la Discapacidad y de la Salud (CIF) como se la conoce comúnmente: el *corporal* (deficiencias en la estructura corporal), el *individual* (limitaciones en la actividad del sujeto) y el *social* (restricciones a la participación social en términos de igualdad con las personas del entorno). Sin embargo, la gran novedad es que los factores contextuales (ambientales y personales) están presentes y son decisivos para explicar el grado de funcionamiento o discapacidad de las personas en todas las etapas. Se introduce una dialéctica entre ambos planos de manera que *si existe funcionamiento* (desempeño y participación en las actividades de la vida diaria), *no existe discapacidad* (limitaciones en la actividad y restricciones en la participación) (Colectivo Ióé, 2012).

3.1.1. Discapacidad y Cultura

La discapacidad adquiere sentido en la cultura. La forma en la que las personas significan la discapacidad, le otorgan ciertas cualidades y atributos, definen su causa u origen (etnoetiología) y los resultados que tendrá la misma para la vida de las personas, se encuentran ligados a múltiples dimensiones de la interacción social como los sistemas de creencias, los valores, el lenguaje, la estructura y la organización social, entre otras muchas. Dicho de otra forma, la discapacidad puede ser concebida no como una característica objetiva aplicable a la persona, sino como una construcción interpretativa inscrita en una cultura en la cual, en virtud de su particular modo de definir lo «normal», la discapacidad sería una desviación de dicha norma, una deficiencia, y, como tal, reducible al caso particular de la persona concreta que la «padece» (Ferreira, 2008).

Desde el punto de vista de las Ciencias Sociales, y en particular de la Antropología Social, se ha destacado la importancia de analizar y profundizar en el papel que juega la cultura en la representación social de la discapacidad, y en cómo se construye la idea de “normalidad” y “desviación de la normalidad” en una sociedad concreta. En este campo se sitúan las primeras investigaciones etnográficas sobre la discapacidad, en concreto, se cita con frecuencia el trabajo publicado por la antropóloga norteamericana Ruth Benedict en 1934 en la revista *Journal of General Psychiatry* titulado “Antropology and the Abnormal”, como una embrionaria aproximación al sentido que la cultura popular confería en este caso a la epilepsia, al conocimiento que los individuos poseían sobre determinados recursos terapéuticos y su manejo a través de rituales curativos (Guerrero, 2008: 91). Desde entonces, y de forma más intensa con la aparición de los *Estudios sobre la Discapacidad* en las universidades británicas y norteamericanas durante los años 80 y 90 del siglo pasado, la orientación culturalista y etnográfica se ha popularizado. No es de extrañar que autores como T. Shakespeare o C. Barnes, vinculados al *Disability Rights Movement*, con una dilatada carrera académica, incidieran de forma notable en cómo la cultura podía desempeñar un rol activo en el tipo de respuestas, muchas veces opresivas, que la sociedad daba a la discapacidad y de qué forma los prejuicios tenían cabida y consistencia en un contexto sociocultural e histórico determinado (Shakespeare, 1994; Barnes, 1998).

En el pasado siglo, la discapacidad intelectual, física o de otro tipo estaba vinculada a las funciones que se estimaban o consideraban dañadas, originada por enfermedades principalmente crónicas o fallos mentales. El rechazo social frente a la discapacidad era muy alto, tampoco ayudaba que no se contase con facilidades para moverse y accesos preparados (como rampas, estacionamientos especiales, etc. que ahora son obligatorios por ley). Lo peor no era que no tuvieran lugares destinados para ellos sino que la sociedad los veía como enfermos que molestaban a los ciudadanos en sus quehaceres diarios, marginándoles sin tener en cuenta que son personas que pueden aportar mucho a la sociedad.

Vemos que a la discapacidad históricamente se le daba un trato segregado, hoy es objeto de discrepancia, en las últimas décadas se ha despertado la conciencia en torno a las barreras sociales y físicas. Las respuestas a la discapacidad se han ido modificando; en la actualidad la política ha cambiado y se ha optado por su inclusión en la comunidad y la educación (Informe mundial sobre la discapacidad, 2011).

La lectura sobre la discapacidad es rica en lo relativo a la terminología que ordena, clasifica y define, a las personas que tienen una deficiencia. Los términos y clasificaciones responden a su vez a las diferentes fórmulas de tratamiento cultural (Allué, 2003: 23).

La experiencia de la discapacidad que resulta de la interacción entre las condiciones de salud, los factores personales y los factores ambientales varía enormemente.

3.1.2. Discapacidad: marco institucional y legislativo

La definición médica de la Organización Mundial de la Salud (OMS) establece la Clasificación Internacional de Deficiencias, Discapacidades y Minusvalías (CIDDM) , se diferencian los grados de dependencia de las personas con dificultades físicas, psíquicas y sensoriales. Debido a las repercusiones a nivel político (coste económico), social (adaptación al medio) y educativo o terapéutico (adecuación de recursos humanos y materiales) la OMS en 1980 estableció una diferenciación entre estos tres términos, esta clasificación fue publicada en España por el Instituto Nacional de Servicios Sociales en 1983: una “deficiencia” es la pérdida o anormalidad de una estructura o función psicológica, fisiológica o anatómica, a nivel psicofisioanatómico. La “discapacidad” representa las consecuencias de una deficiencia en el rendimiento funcional del individuo, es decir, es toda restricción o ausencia (debida a una deficiencia) de la capacidad de realizar una actividad en la forma o dentro del margen que se considera normal para el ser humano, a nivel funcional individual. “Minusvalía”- *handicap*, en inglés- según la OMS es la situación de desventaja de un individuo determinado a consecuencia de una deficiencia o de una discapacidad, que le limita o impide

el desempeño de un rol que sería normal en su caso (en función de la edad, sexo y factores sociales y culturales).

Ejemplificando los tres términos en un trastorno concreto diríamos que una persona con paraplejia padece una deficiencia por presentar parálisis muscular e insensibilidad en los miembros inferiores, cuya consecuencia es la limitación de la movilidad (discapacidad) que puede impedirle estudiar o trabajar (minusvalía). Una persona con una deficiencia como la miopía, al usar una ayuda técnica (gafas, lentillas) no presenta impedimentos para realizar su vida cotidiana, no tiene discapacidad ni minusvalía; pero si llevando gafas no tuviera suficiente agudeza visual (deficiencia), no pudiendo desarrollar actividades dentro del margen considerado normal (discapacidad) se encontraría en una situación desventajosa (minusvalía) por no poder ver.

Debemos señalar la existencia de dos campos de investigación que sirven de soporte conceptual en las proposiciones acerca de la discapacidad: el de Estados Unidos y Gran Bretaña. Algunos autores, como Oliver (1998:42) diferencian la sociología funcionalista e interaccionista de los Estados Unidos, frente a postulados críticos que subyacen en Gran Bretaña.

La British Disability Discrimination Act (1995) introduce la noción de normalidad y ofrece un enfoque medicalizado e individualista de la discapacidad: una persona tiene una discapacidad si la deficiencia física o mental tiene efectos adversos sustanciales y a largo plazo sobre su capacidad de llevar a cabo las actividades normales diarias (Hughes, 1998: 54; citado en Allué, 2003.25).

Según la definición de la OMS, la *anormalidad* se derivaría de la pérdida de la integridad física. Utilizar una silla de ruedas, el método Braille o el lenguaje de los signos, no habituales entre la gente *normal*, sólo confirma que quien los utiliza es una persona discapacitada (Swain *et al.*, 1998: 12; citado en Allué, 2003).

Conforme la definición de la Comisión de Enfermedades Crónicas de Estados Unidos, la discapacidad puede considerarse una forma de enfermedad crónica porque es permanente y es causada por alteraciones irreversibles y requiere periodos de atención y seguimiento, además de producir la pérdida o limitación de oportunidades.

Son muchas las definiciones sobre la discapacidad, dentro de la capacidad intelectual una de las definiciones más conocida y usada es la de la AAMR (Asociación Americana de Retraso Mental) de Luckasson (2002), la cual se encuentra permanentemente en revisión y que dice así:

“Retraso Mental es una discapacidad caracterizada por limitaciones significativas tanto en el funcionamiento intelectual como en la conducta adaptativa expresada en habilidades adaptativas conceptuales, sociales y prácticas. Esta discapacidad se origina antes de los 18 años.”

Este mundo de la discapacidad ha recibido un importante crecimiento de la atención profesional y social en los últimos años. Las dificultades y barreras que se encuentran las personas con discapacidad han pasado a ser expuestas y analizadas públicamente; aun así, la situación que presentan estas personas en el mundo necesita de actuaciones urgentes por parte de los poderes públicos y la sociedad en general, para conseguir incrementar los niveles de autonomía, independencia e integración en la sociedad.

En España se han desarrollado recientemente distintos textos legislativos y normas como la Ley General de derechos de las personas con discapacidad y de su inclusión social.

Como ya he comentado, a lo largo de la historia la sociedad ha tenido diferentes maneras de percibir el concepto de personas con diversidad funcional. Las leyes al respecto igualmente han ido de la mano de la sociedad así en la actualidad se ve como inconcebible el anterior trato dado a la discapacidad. Se precisa de una protección singularizada en el ejercicio de los derechos humanos y libertades básicas para su participación plena y efectiva en la sociedad en igualdad de condiciones con las demás personas.

Esta ley refunde las principales leyes en materia de discapacidad: la Ley 13/1982, de 7 de abril, de integración social de las personas con discapacidad (LISMI), la Ley 51/2003, de 2 de diciembre, de igualdad de oportunidades, no discriminación y accesibilidad universal de las personas con discapacidad (LIONDAU), y la Ley 49/2007, de 26 de diciembre, de infracciones y sanciones en materia de igualdad de oportunidades, no discriminación y accesibilidad universal de las personas con discapacidad.

La Ley 13/1982, de 7 de abril, fue la primera ley aprobada en España dirigida a regular la atención y los apoyos a las personas con discapacidad y sus familias, en el marco de los artículos 9, 10, 14 y 49 de la Constitución, y supuso un avance relevante para la época. La Ley 13/1982, de 7 de abril, participaba ya de la idea de que el amparo especial y las medidas de equiparación para garantizar los derechos de las personas con discapacidad debía basarse en apoyos complementarios, ayudas técnicas y servicios especializados que les permitieran llevar una vida normal en su entorno. Estableció un sistema de prestaciones económicas y servicios, medidas de integración laboral, de accesibilidad y subsidios económicos, y una serie de principios que posteriormente se incorporaron a las leyes de sanidad, educación y empleo. Posteriormente, la Ley 51/2003, de 2 de diciembre, supuso un renovado impulso a las políticas de equiparación de las personas con discapacidad, centrándose especialmente en dos estrategias de intervención: la lucha contra la discriminación y la accesibilidad universal.

La Convención Internacional sobre los derechos de las personas con discapacidad, aprobada el 13 de diciembre de 2006 por la Asamblea General de las Naciones Unidas (ONU), supone la consagración del enfoque de derechos de las personas con discapacidad. Considera a las personas con discapacidad como sujetos titulares de derechos y los poderes públicos están obligados a garantizar que el ejercicio de esos derechos sea pleno y efectivo.

Destacar la configuración del marco legislativo de los derechos de las personas con discapacidad, la Ley 27/2007, de 23 de octubre, por la que se reconocen las lenguas de signos españolas y se regulan los medios de apoyo a la comunicación oral de las personas sordas, con discapacidad auditiva y sordociegas, que reconoce el derecho de libre opción de las personas sordas, con discapacidad auditiva y sordociegas al aprendizaje, conocimiento y uso de las lenguas de signos españolas, y a los distintos medios de apoyo a la comunicación oral, lo que constituye un factor esencial para su inclusión social.

Artículo 1 del BOE. Esta ley tiene por objeto: a) Garantizar el derecho a la igualdad de oportunidades y de trato, así como el ejercicio real y efectivo de derechos por parte de las personas con discapacidad en igualdad de condiciones respecto del resto de ciudadanos y ciudadanas, a través de la promoción de la autonomía personal, de la accesibilidad universal, del acceso al empleo, de la inclusión en la comunidad y la vida independiente y de la erradicación de toda forma de discriminación, conforme a los artículos 9.2, 10, 14 y 49 de la Constitución Española y a la Convención Internacional sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad y los tratados y acuerdos internacionales ratificados por España. b) Establecer el régimen de infracciones y sanciones que garantizan las condiciones básicas en materia de igualdad de oportunidades, no discriminación y accesibilidad universal de las personas con discapacidad.

La norma recoge una serie de definiciones, incluidas las de discriminación directa, indirecta, por asociación y acoso, y refuerza la consideración especial de discriminación múltiple. Veamos que: la discriminación directa es la situación en que se encuentra una persona con discapacidad cuando es tratada de manera menos favorable que otra en situación análoga por motivo de o por razón de su discapacidad; la indirecta existe cuando una disposición legal o reglamentaria, una cláusula convencional o contractual, un pacto individual, una decisión unilateral o un criterio o práctica, o bien un entorno, producto o servicio, aparentemente neutros, puedan ocasionar una desventaja particular a una persona respecto de otras por motivo de o por razón de discapacidad, siempre que objetivamente no

respondan a una finalidad legítima y que los medios para la consecución de esta finalidad no sean adecuados y necesarios; la discriminación por asociación se da cuando una persona o grupo en que se integra es objeto de un trato discriminatorio debido a su relación con otra por motivo o por razón de discapacidad; y el acoso es toda conducta no deseada relacionada con la discapacidad de una persona, que tenga como objetivo o consecuencia atentar contra su dignidad o crear un entorno intimidatorio, hostil, degradante, humillante u ofensivo.

Se rige por los principios de respeto a la dignidad, a la vida independiente, igualdad de oportunidades, no discriminación, accesibilidad universal, diseño para todas las personas, diálogo civil y transversalidad de las políticas. Se reconoce expresamente que el ejercicio de los derechos de las personas con discapacidad se realiza de acuerdo con el principio de libertad en la toma de decisiones, y se protege de manera singular a las niñas, los niños y las mujeres con algún tipo de discapacidad.

Incluye un título dedicado a los derechos de las personas con discapacidad, que llevará su protección a todos los ámbitos, desde la protección de la salud, a la atención integral, incluida la educación y el empleo, la protección social, hasta la vida independiente y la participación en asuntos públicos.

Respecto del derecho a la educación, se asegura un sistema educativo inclusivo, prestando atención a la diversidad de necesidades educativas del alumnado con discapacidad, mediante la regulación de los apoyos y ajustes correspondientes.

3.1.3. Discapacidad, política y sociedad

De otro lado, en el combate político por las igualdades, surgen otras definiciones como Driedger (1989 citado en Allué 2003) en la línea de la definición de la OMS argumenta que las limitaciones las imponen las barreras, no la consecuencia de la deficiencia: *“La discapacidad es una limitación funcional individual causada por deficiencias físicas, psíquicas o sensoriales. Minusvalía es la pérdida o limitación de las oportunidades de tomar parte en la vida normal de la comunidad al mismo nivel que otros a causa de las barreras físicas y sociales”*. Se entiende así la discapacidad como una situación que resulta de la interacción entre las personas con deficiencias previsiblemente permanentes y cualquier tipo de barreras que limiten o impidan su participación plena y efectiva en la sociedad, en igualdad de condiciones con las demás. Esta idea está en consonancia con el *Modelo Social de la Discapacidad* que había criticado radicalmente la medicalización de la discapacidad, su esfuerzo constante por diseminar la idea de la “tragedia personal” y el individualismo radical del capitalismo que vinculaba la valía personal al trabajo en un sentido puramente materialista (Oliver, 1998: 44).

Desde el *Modelo Social de la Discapacidad* se entiende ésta como una forma de opresión social. La Union of the Physically Impaired Against Segregation (UPIAS), uno de los máximos representantes de este movimiento social, político e intelectual la define así:

“Desventaja o restricción de la actividad causada por las formas contemporáneas de organización social que toma poco en consideración a las personas que tienen una deficiencia física y que las excluye de la corriente principal de las actividades sociales. La discapacidad física es, por tanto, una particular forma de opresión social” (Hughes, 1998: 55; citado por Allué: 2003).

El *Modelo Social de la Discapacidad* habría contribuido sin duda a generar importantes sinergias entre el mundo académico, el activismo social y la política. Buena parte de los activistas vinculados a este movimiento, desarrollaban su trabajo en universidades y centros superiores de

investigación, y eran al mismo tiempo personas con discapacidad, como el Profesor Emérito C. Barnes que impulsó el *Centre for Disability Studies* en la Universidad de Leeds. El *Movimiento Social de la Discapacidad* contribuyó decisivamente a la construcción de una conciencia colectiva, de un sentimiento de pertenencia e identidad, a partir precisamente de la experiencia personal de la discapacidad y de la defensa de los derechos fundamentales de las personas con discapacidad. Desde la experiencia colectiva de la discapacidad, emerge un renovado sentimiento de autoconfianza y autoestima o valía personal, que sustituyen a la culpabilidad y la vergüenza que han hecho recaer sobre las personas discapacitadas la visión predominante del modelo individual de la discapacidad, donde ésta era entendida bajo criterios médicos y enfocada desde la tragedia, como el peor de los infortunios (López, 2005: 18). La lucha constante por la igualdad, la accesibilidad, la autonomía personal, el empoderamiento y la reivindicación de los valores que representa la discapacidad frente a una sociedad de personas “capacitadas”, han sido acicates de este movimiento académico, social y político. Una batalla emprendida, como lo había expresado P. Hunt hace más de cincuenta años, contra una sociedad que consideraba como “inútiles”, incapaces de contribuir al bien de la comunidad, a las personas con discapacidad, y que temía por encima de todas las cosas la tragedia, la pérdida, lo oscuro y lo desconocido (Hunt, 1966: 155).

Sin lugar a dudas, el activismo sociopolítico y académico durante los años 80 y 90 del siglo pasado, junto con otros procesos impulsados principalmente en el continente europeo y en los países más desarrollados, ha contribuido a profundizar en el fortalecimiento y la defensa de los derechos de las personas con discapacidad y la construcción de una sociedad auténticamente inclusiva. Las iniciativas nacionales e internacionales, como las Normas Uniformes sobre la Igualdad de Oportunidades para las Personas con Discapacidad de las Naciones Unidas, han incorporado los derechos humanos de las personas con discapacidad, lo cual culminó con la aprobación de la Convención de las Naciones Unidas sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad (CDPD) en el año 2006. En el preámbulo de la CDPD se

reconoce que la discapacidad es un *“concepto que evoluciona”* igualmente resalta que la discapacidad *“resulta de la interacción entre las personas con deficiencias y las barreras debidas a la actitud y el entorno que evitan su participación plena y efectiva en la sociedad en igualdad de condiciones con los demás”*. Si se define la discapacidad como una interacción, significa que no es un atributo de la persona. Las soluciones orientadas al componente médico han dado lugar a enfoques más interactivos que reconocen que la discapacidad en las personas se origina tanto en los factores ambientales como en el cuerpo. (CIF¹¹, 2011: 3-4)

Las organizaciones relacionadas con la discapacidad cada vez son más activas y reivindican un uso del lenguaje democrático y no excluyente, de ahí que han creado la terminología *“diversidad funcional”** como alternativa a *“discapacidad”* para referirse de forma más positiva a las personas con *“discapacidad”* o *“minusvalía”*.

Esta nueva perspectiva incluye también el ofrecimiento de ayudas técnicas y la adaptación de los contextos en los que las personas en situación de discapacidad deben desenvolverse. Este modelo reivindica la autonomía de la persona con diversidad funcional para decidir respecto de su propia vida, y para ello se centra en la eliminación de cualquier tipo de barrera, a los fines de brindar una adecuada equiparación de oportunidades (Palacios y Romañach, 2009:40).

*La terminología *“diversidad funcional”* fue propuesta por el Foro de Vida Independiente y Diversidad (FVID) en enero de 2005. El FVID nace en España en 2001 con el objetivo de impulsar el International Movement of Independence Living (EEUU 1972) muy arraigado en Europa en la actualidad.

¹¹ La CIF difiere sustancialmente de la CIDDM de 1980 en la representación de las interacciones entre las dimensiones del funcionamiento y la discapacidad. Hay que destacar que probablemente cualquier diagrama sea insuficiente y pueda llevar a malas interpretaciones a causa de la complejidad de las interacciones en un modelo multidimensional. El modelo está diseñado para ilustrar las múltiples interacciones. Otras concepciones de este proceso son ciertamente posibles. Las interpretaciones de las interacciones entre los diferentes componentes y constructos también pueden variar (por ejemplo, el efecto de los factores ambientales en las funciones del cuerpo ciertamente difiere de su efecto en la participación).

Dado al carácter sociológico y antropológico que tiene el presente trabajo quiero comentar diferentes modelos¹² conceptuales que se han propuesto para entender la discapacidad y su funcionamiento, haciendo mención a la política. La CIF integra los modelos biomédico y social de la discapacidad y asume el modelo biopsicosocial como marco conceptual.

El modelo biomédico exige de cuidados especiales proporcionados en forma de tratamiento individual por profesionales ya que la discapacidad se toma como un problema de la persona directamente causado por una enfermedad, trauma o condición de salud. De otro lado, tenemos el modelo social que considera que la discapacidad no es un atributo de la persona, sino un complicado conjunto de condiciones generadas muchas de ellas por el contexto social; es un problema de origen social y especialmente centrado en la completa integración de las personas en la sociedad (CIF, 2001).

Este modelo médico orienta la praxis de la que será objeto la discapacidad con las condiciones sociales asignadas por la producción capitalista y la modernidad. Diversos autores (Ward y otros, 1992:12; West, 1990:33; Algozinne, 1995:67) han planteado cómo los cambios en el sistema productivo han dejado a las personas con discapacidad fuera de esta cadena de producción asociada a la industria, vinculándose su situación a los valores negativos de no-productividad. Actualmente el escenario es muy diferente, puesto que contamos con nuevas aportaciones desde las que es posible avivar la atención socioeducativa dirigida a las personas con discapacidad.

Nuestro ámbito social implica atender múltiples realidades: barreras de comunicación, acceso a la cultura y al empleo, personas en situación de dependencia, etc. En este sentido, tenemos que tener conciencia de lo que significa vivir en las fronteras de lo cotidiano, “mirando más allá de un cuerpo” (Rodríguez y Ferreira, 2010: 304). De esta manera, estamos de acuerdo en reconocer con Oliver (1988:51), el hecho de que la sociología nos ayude a replantear cuestiones relativas al fenómeno de la discapacidad.

¹² El término “modelo” aquí significa constructo o paradigma, el cual difiere de la utilización del término en la sección previa.

La cuestión política es imprescindible en ambos modelos, ya que en el primero la atención sanitaria se considera cuestión primordial, la respuesta principal es la de modificar y reformar la política de atención a la salud. En el segundo, la discapacidad se configura como un tema de índole política, se requiere de la actuación social y es responsabilidad colectiva hacer los cambios necesarios para que la participación de las personas con discapacidad sea plena; estamos ante un problema ideológico que requiere la introducción de cambios sociales, lo que en el ámbito de la política constituye una cuestión de derechos humanos (CIF, 2001: 32).

Siguiendo a Foucault en su obra *Historia de la locura de la época clásica* (1978), puedo decir que, teniendo en cuenta los elementos históricos, científicos y sociológicos, la reclusión fue la primera medida tomada para solucionar el problema social que suponía el grupo de personas que no se adaptaba a las nuevas formas de vida emergentes en la sociedad del momento.

3.1.4. Discapacidad, educación y danza inclusiva

Como hemos observado la terminología relacionada con la discapacidad va modificándose a lo largo de la historia; de igual forma, en el contexto de la danza se usan palabras como “danza inclusiva”, “danza integrada”, “danza para personas con capacidades diversas”, etc. Las palabras que se utilizan para describir esta actividad van cambiando según el momento y el país.

Con frecuencia los conceptos relacionados con la discapacidad y la danza se utilizan como sinónimos aunque como estamos viendo hay diversas opiniones al respecto que se posicionan a favor de una etiqueta u otra según su filosofía personal.

En 1981 en la ley de educación redactada en el Reino Unido surgen las palabras “necesidades educativas especiales” como consecuencia de la ideología contenida en el informe Warnock¹³ de 1978 y fue aplicado por los

¹³ Redactado por Helen Mary Warnock (1924), rechazó el sistema de categorización obligatoria e hizo más permeables las fronteras entre los “alumnos con necesidades especiales” y los otros. Este informe contiene algunos aspectos contradictorios, como el hecho de defender las escuelas especiales porque consideraba que realizaban una “discriminación positiva”.

políticos españoles en 1985. El oposición a la expresión “danza para personas con necesidades especiales” que implica que la danza es para un grupo concreto (especial) de la población y no para todo el mundo, nace el nombre de “danza integrada”.

Proviene de la traducción de la terminología *mixed ability dance* a la cual hace referencia el bailarín y coreógrafo americano Alito Alessi en su trabajo. En España es menos usual.

Los activistas vinculados a la discapacidad luchan para que ésta no se focalice únicamente en la persona afectada sino también en el entorno y la sociedad. La “danza inclusiva” se empezó a utilizar en España a raíz del trabajo de Candoco Dance Company. La *integración* necesita que la persona discapacitada se incorpore en un grupo, sin embargo, la inclusión acepta la diversidad de todas las personas, sin crear subgrupos dentro de otros grupos. Estoy de acuerdo con Adam Benjamín (cofundador de Candoco Dance Company) sobre la inclusión de todas las personas en el modelo educativo, artístico y social de nuestra comunidad.

Finalizar este apartado con el mensaje de los Juegos Paraolímpicos de Barcelona 1992:

“Todos somos especiales a nuestra manera, porque no existe un ser humano estándar o común. Todos somos diferentes. Algunos de nosotros hemos perdido la capacidad de usar parte de nuestros cuerpos debido a enfermedades o accidentes. Pero eso no tiene importancia. Es sólo un problema mecánico. Lo verdaderamente importante es que conservemos el espíritu humano, la capacidad de crear”.

3.2. Concepto de danza.

De danzar, baile acción o manera de bailar. Conjunto de danzantes (RAE). El significado de danzar de la misma fuente: Dicho de una persona: bailar (ejecutar movimientos acompasados). U. t. c. tr. *Danzar un vals*. Siguiendo nuestra consulta en el diccionario de la lengua española bailar significa: ejecutar movimientos acompasados con el cuerpo, brazos y pies. U. t. c. tr. *Bailar una polca*. Y Baile: 1 Acción de bailar. 2 Cada una de las maneras de bailar sujetas a una pauta. 3 Festejo en que se juntan varias personas para bailar. 4 Local o recinto público destinado a bailar. 5 Pieza musical destinada a ser bailada.

Podemos entender la danza como el movimiento físico del cuerpo como respuesta al ritmo que proviene de diferentes fuentes. Se trata de la ejecución de movimientos a ritmo que permite expresar sentimientos y emociones. Es un medio artístico con lenguaje propio con el que podemos comunicar, expresar y crear con el cuerpo y su movimiento. De una manera más precisa ha sido definida como la sucesión de movimientos del cuerpo ejecutado según un ritmo; generalmente va acompañada de música rítmica o melódica (música de danza), o de textos y vocalizaciones entonadas (canto-danza).

Encontramos otras definiciones más poéticas como la de Stéphane Mallarmé "*la danza es un armonioso deslizarse subordinado a la música y al éxtasis*", Paul Valéry la define así "*la danza es la metamorfosis en acción*", Théophile Gautier "*la danza es el ritmo mudo, es la música visible*" (Markessinis, 1995). Le Boulch afirma que:

"el término de danza sólo puede aplicarse cuando las descargas energéticas son rítmicas; es decir, obedecen a una ley de organización temporal de movimientos; de evolución normal de una motricidad espontánea que se convertirá en intencionada y controlada" (1997: 29).

Son variados los significados e interpretaciones que recibe la danza, en la realización de este trabajo tengo en cuenta aquellas definiciones donde se la considera como un impulso de emoción e improvisación, reveladora de estados de ánimo y expresión de la alegría.

“La danza puede definirse como la actividad espontánea de los músculos bajo la influencia de alguna emoción intensa, como la alegría social o la exaltación religiosa. También puede definirse como combinaciones de movimiento armoniosos realizados solo por el placer que ese ejercicio proporciona al danzante o a quien le contempla. Se trata de movimientos cuidadosamente ensayados que el danzante pretende representen las acciones y pasiones de otras personas. En su sentido más elevado, parece ser para el gesto-prosa lo que el canto para la exclamación instintiva de los sentimientos” (W.C. Smith, A.B. Filson Young (1910), *The Encyclopaedia Britannica*, Vol. VII; citado por Leese y Packer, 1982: 15-16).

La lectura de “El hombre y la Danza “ dice de manera muy general que la danza es la belleza del movimiento. Más adelante, en un concepto tradicional, expresa que la danza es la coordinación de movimientos corporales sujetos a un ritmo sonoro y que también consiste en mover el cuerpo atendiendo una relación con el espacio y buscando expresar ideas, sentimientos, estados de ánimo,etc. :

“La danza es una serie de movimientos intencionados ejecutados con el fin de ajustarlos a un ritmo cuando se realiza acompañado de la música, o en una forma determinada cuando con la ausencia de música se busca resaltar secuencias corporales o ritmos visuales...” (1996:14).

El concepto de danza es muy amplio y se extiende a gestos, expresiones y movimientos llenos de sentido vital. Se trata de un movimiento profundo que surge de lo más entrañable del hombre. Es movimiento de vida, es ritmo biológico, ritmo del corazón, de la respiración, impulso de vinculación a la especie, es movimiento de intimidad” (Toro y Terrén, 2008: 32).

Observamos similitudes y diferencias según el punto de vista de cada autor, veamos: *“La danza es una coordinación estética de movimientos corporales”* (Salazar, 1986: 9). *“La danza es la más humana de las artes [...] es un arte vivo: el juego infinitamente variado de líneas, de formas y de*

fuerzas, de direcciones y de velocidades, concurre a la realización de perfectos equilibrios estructurales que obedecen, tanto a las leyes de la biología como a las ordenaciones de la estética" (Bougart, 1964: 5). "La danza es la reacción del cuerpo humano de una impresión o idea captadas por el espíritu, porque cualquier movimiento suele ir acompañado de un gesto" (Robinson, 1992: 6). "Cualquier forma de movimiento que no tenga otra intención para alén de la expresión de sentimientos, de sensaciones o pensamientos, puede ser considerada como danza" (Sousa, 1980: 9, citado por García: 1997). La danza es un arte que en este trabajo a través del cuerpo se vale del movimiento como lenguaje expresivo.

En este momento es vital saber por qué refiero mi trabajo a la danza y no al baile, las diferencias no son del todo claras, son muchas las definiciones y en general explican la danza como una técnica al servicio interpretativo y expresivo, de ejecuciones más elaboradas y ensayadas que en los bailes, ya que estos últimos son considerados más espontáneos principalmente por su finalidad lúdica. Para nada estoy de acuerdo con estas explicaciones, de hecho los bailes tradicionales son conocidos también como danzas, por ejemplo: las parrandas son una danza tradicional de la región de Murcia, es un baile típico y popular de la huerta murciana o el baile flamenco que forma parte del repertorio de danza española. En estas definiciones múltiples y difusas, tarea difícil de oponer o separar baile y danza cuando son complementarias.

Londoño explica que uno o más bailes forman parte del mundo de la danza, a la vez que ella forma parte de éste:

"una serie de mudanzas que hacen los que bailan, es movimiento rítmico; la expresión corporal que se hace al compás de la música... baile es danza" (1995:8) .

No se está haciendo referencia de igual forma a la danza y al baile, ya que ésta alberga el conjunto de ideas, emociones y sentimientos expresados; y el baile es el medio a través del cual se ponen en escena tales aspectos, es aquella parte que hace de la danza una realidad.

Sin embargo, aunque la danza se hace visible por medio de bailes, no siempre se baila para comunicar algo en concreto sino que se puede bailar por alegría, diversión, desfogue de energía, etc. siendo una práctica como dice Gardner (1991: 28) en forma de juego (libre y espontáneamente).

Me anticipo al siguiente punto comentado las palabras de M^a García Ruso (1997):

“Es evidente, que la danza es un fenómeno, que ha estado formando parte en todas las culturas, siendo múltiples las formas expresivas y artísticas que ha adoptado a lo largo de la historia. En este sentido, definirla ha sido y es, una tarea compleja...”

Nace con la humanidad estando presente en todas las culturas, razas y civilizaciones. Considerada como una de las expresiones de arte más antigua, a través de ella se comunican sentimientos pero el hombre durante la historia no solo ha utilizado la danza para liberar sus tensiones emocionales sino para cubrir otros aspectos: rituales, mágicos, religiosos, artísticos, etc.

Por los razonamientos citados me veo en la necesidad de retroceder en el tiempo para entender cómo ha llegado a nosotros la danza, encontraremos respuestas que nos explicarán porque otras disciplinas relacionadas con el movimiento corporal no ha prestado atención a la dimensión estética, veremos que desde sus inicios la danza (ritmo-corporal) ha favorecido y/o contribuido en diferentes habilidades (sociales, motrices, etc.) hasta llegar a ejercitar el movimiento coordinado, estructurado y estético a partir de la educación auditiva y de las relaciones espacio-temporales.

3.2.1. Los orígenes de la danza

Tengo especial interés en este apartado porque como acabo de referir el hombre a lo largo de la historia se ha servido de la danza, se puede demostrar con facilidad la existencia de relaciones semejantes entre las formas de vida social y los productos de otras artes pero no ocurre igual con la danza. Son claras las diferencias entre templos griegos, catedrales barrocas y los rascacielos de nuestro tiempo; el arte va dejando testimonio de su paso bajo la forma de esculturas, edificios, pinturas, manuscritos, música, etc. pero el arte del movimiento se ha desvanecido en el tiempo porque aunque haya descripciones escritas tarea ardua es la de descifrar una coreografía.

Del arte de la danza y de sus distintas manifestaciones surge este apartado: es un breve pasaje histórico para adquirir mayor comprensión de cómo llega a nosotros y qué podemos hacer a través de la danza. En caso de que ésta tenga efectos educativos o terapéuticos, será necesario, aparte de observar atentamente el fenómeno en sí mismo, realizar una investigación especial que explique la naturaleza humana y los efectos de los impulsos interiores sobre el comportamiento del movimiento (Laban, 1966:157).

La danza y la música han formado parte de nuestro bagaje conductual, constante en culturas pasadas y presentes, signo diferenciador de cada grupo. Los arqueólogos creen que la música y el lenguaje estaban presentes en las sociedades históricas. Hay pruebas de que los primeros seres humanos cantaban y bailaban antes del *Homo sapiens sapiens*, capacitado para producir el habla tal y como la conocemos (Blacking, 1973).

Son extensos periodos en los que el ser humano no ha dejado constancia escrita de su presencia pero gracias a algunos objetos musicales y figuraciones rupestres que han perdurado a través del tiempo sabemos de su existencia.

Veremos que la tradición de la práctica de la danza ha preservado algunas danzas de otros tiempos, que conocemos ciertos bailes folklóricos medievales y danzas del periodo de las monarquías absolutistas entre otras, pero la herencia total es tan escasa que encontrar relación entre los cambios de la vida social y la danza es altamente complicado.

El origen de la danza es algo impreciso pero sabemos que es uno de los medios de expresión más primitivos con que el hombre ha simbolizado fenómenos anímico-espirituales. Conocemos las pinturas realizadas que representan tanto a mujeres como a hombres bailando, son el testimonio documental más primitivo relacionado con la danza. “*El danzarín de Trois-Frères*”, realizado hace unos 10.000 años en una cueva de Montesquieu-Avantes (Francia), es un ejemplo de enigmático significado. En las cuevas de Cogull (Lérida) se ve a diez mujeres con amplias faldas hasta las rodillas y pechos desnudos bailando alrededor de un hombre desnudo, en lo que probablemente fuera una ceremonia matrimonial, una danza fálica o un rito de iniciación. En la cueva de la Vieja en Alpera (Albacete) se observa bailar a un cazador armado con una flecha en medio de una manada. Muestras que nos indican que el interés del hombre primitivo estaba en la alimentación y la procreación; igualmente la caza, la guerra y la fertilidad constituyen motivos para la danza. En culturas pigmeas y tasmanoides, así como en las esquimales (último grado del protolítico), aparece el baile individual y de grupo.

La danza primitiva se desarrolla con movimientos veloces, que suelen acelerarse durante su trascurso, hasta el paroxismo. Esta condición proviene de su función, ya que la danza no era para el primitivo una manifestación plástica sino un rito de magia rítmica (P. Ossana, 1984).

En los pueblos primitivos, las primeras manifestaciones bailadas fueron siempre colectivas. Las tribus de negros, pieles rojas, esquimales, etc. bailaban antes y después de ir al combate, en los nacimientos, en los entierros, en las fiestas religiosas, para cazar... Todos participaban del movimiento, ya que el ritmo arrastraba a los ejecutantes y se extendía por contagio a todos los asistentes; a veces un bailarín se separaba del grupo y ejecutaba una danza

individual. Con la llegada de los pueblos cultos (Egipto, Grecia, India, etc.) la danza es la adoración a una divinidad, se convierte en un acto religioso (Markessinis, 1995: 16).

En las danzas primitivas, al ser muchas y complicadas, cada tribu elegía a un hombre que se encargaba de conservarlas y enseñarlas a los más jóvenes. Este hombre que recibía el nombre de “bailarín líder”, a través de la danza transmitía la historia de la tribu, sus normas de conducta e incluso la forma correcta de pelear y cazar; más tarde empezó a ser considerado como mago con poderes sobrenaturales, así se convirtieron en médicos o hechiceros (Ibídem: 17).

En la edad antigua, la Biblia se refiere con frecuencia a danzas sagradas y profanas (rey David, sacerdotes de Baal, María, hermana de Moisés); hay gran cantidad de alusiones a la danza, veamos alguna de ellas: *“Entonces volvió Jefté a Mizpa, a su casa; y he aquí su hija que salía a recibirle con panderos y danzas, y ella era sola, su hija única; no tenía fuera de ella hijo ni hija”* (Jueces 11:34); *“ Y su hijo mayor estaba en el campo; y cuando vino, y llegó cerca de la casa, oyó la música y las danzas”* (Lucas 15:25); *“Celebren su Nombre con danzas, cántenle con el tambor y la cítara”* (Salmo 149:3); *“Tiempo de llorar, y tiempo de reír; tiempo de endechar, y tiempo de bailar”* (Eclesiastes 3:4) . Los Salmos (147:3 y 154:3-4) alentan a alabar al Señor con la música y la danza: *“Tú has cambiado mi lamento en danza; has desatado mi cilicio y me has ceñido de alegría”* (30:11). En la Quinta Lamentación se dan muestras de que la ausencia de la danza es consecuencia del castigo divino: *“Los ancianos ya no acuden a la puerta de la ciudad, los jóvenes ya no tocan sus cítaras”* (5:14). *“Cesó la alegría de nuestro corazón, nuestra danza se ha cambiado en luto”* (5:15). *“Se ha caído la corona de nuestras cabezas: ¡ay de nosotros, porque hemos pecado!”* (5:16).

Mencionando la Biblia podemos recordar al bailarín ucraniano Serge Lifar que al hablar de danza, recrea el comienzo del Evangelio de San Juan: “en el principio era el Verbo y el Verbo estaba junto a Dios” “en el principio era la Danza y la Danza estaba junto al ritmo” (Markessinis, 1995:15).

De Egipto se conocen las danzas de cosecha, funerarias, acrobáticas y de culto (danzas espectáculo de los festivales de Osiris). Abundan los testimonios de danza rituales, mágicas y medicinales en las antiguas culturas de India, Java y Japón, y entre los brujos amazónicos; las *heliolátricas* del norte europeo y de las tribus amerindias, las *antropolátricas* (jefe-dios y culto a los antepasados; las *cosmolátricas* (fenómenos cósmicos), y las reminiscencias culturales de los amuletos. Los animales eran personajes corrientes en las danzas e himnos egipcios que las acompañaban. Los monumentos, objetos, esculturas e ilustraciones que han sobrevivido conceden imágenes de bailarines con suficiente claridad para hacernos una idea de como serían sus danzas.(Ibídem: 1995).

En los templos egipcios existían cuerpos de bailarines de uno y otro sexo aunque predominaban las mujeres, preciados como integrantes de una clase especial. Algunos bailarines eran traídos de países reputados por sus danzas. También en otros casos, estos bailarines extranjeros servían de esparcimiento para las clases poderosas. En cambio el aristócrata egipcio, cuya vida fue representada en los monumentos, no parece haber hecho de la danza, ya sea coral o de pareja, una actividad personal, adaptada a su clase. Para los egipcios la palabra danza es sinónimo de alegría, la separaron en dos tipos: la danza “bailatoria”, que era una especie de gimnasia consistente en ejercicios de gracia y flexibilidad, y la danza mímica (P. Ossona, 1984:54). Los palacios y templos albergan músicos y bailarines para deleite de sus moradores y justificación de su sistema ideológico. Bajorrelieves y pinturas pertenecientes a diferentes dinastías representan a grupos bailando, tocando instrumentos o chasqueando dedos.

Puede que la mayoría de bailarines fueran mujeres, se deba a que las escuelas de danza(si las había como tales, si que existían escuelas de canto y música) eran sólo femeninas.

La diosa por excelencia de la danza era Hathor, también del placer y la alegría. Su instrumento característico era el sistro (usado en Egipto, Sumeria y Roma) que a veces se utilizaba para acompañar danzas junto a la pandereta y castañuelas, en lugar de solamente hacer palmas (Markessinis, 1995).

En la atmósfera de Asia se respira lentitud, ligereza y delicadez en los bailes. Sus atuendos son ligeros, la agilidad y flexibilidad de cuello y piernas de estos bailarines son superiores a la de la mayoría de los europeos. Los dedos (manos y pies) y los ojos, tienen posiciones determinadas minuciosamente estudiadas.

En la India son danzas vivaces teniendo primacía la oposición conjunta de complicados ritmos, realizados por un mismo intérprete. Dueña de una riqueza cultural que no ha perdido ni perderá vigencia, despliega todo tipo de acciones danzadas, desde lentas a veloces, con un conocimiento profundo del alma humana y del valor del movimiento para su manifestación (P. Ossana, 1984: 104).

India se caracterizaba también por la espiritualidad y por las prácticas religiosas, así que la mayor parte de las actividades físicas estaban relacionadas con la religión y en las clases más altas se incluyen una serie variada de movimientos corporales coordinados y de posturas conjuntas a los ejercicios respiratorios a través del baile y de la música (Sambolin, 1979: 3).

Las bailarinas sagradas formaban una clase especial, pertenecientes a otras divisiones de la sociedad hindú poseían privilegios y libertades que no tenían las demás mujeres. Recibían el nombre de Devadasi “sirviente de Dios” y percibían remuneración por su cargo, que era hereditario. Además de bailar atendían los lugares sacros, limpiaban los utensilios utilizados por los sacerdotes, lavaban lienzos sagrados y mantenían el fuego. Algunos templos tenían más de cuatrocientas personas entre bailarines y músicos. A medida que su riqueza disminuyó, el arte de la danza fue patrocinado por los soberanos, las devadasi bailaban para el rey en su templo y más tarde para el público, al que se aceptó en las festividades. De ser una danza secreta en sus orígenes finalmente llegó al pueblo (P. Ossona, 1984:47).

China cuenta con un amplio registro histórico de sus diversas formas de danza. El carácter chino más antiguo de la palabra “baile” es la representación de una bailarina en una celebración que sostiene en sus manos rabos de bueyes.

Hemos visto en la Edad Antigua que en la dinastía de Zhou la terapia formó parte de la actividad física y cómo surgen ciertas técnicas corporales. En esta época se inició la literatura china clásica y vivieron grandes pensadores chinos de la Antigüedad, destacar a Confucio quien cita:

*“Bajo el impulso de la alegría el hombre gritó;
El grito convirtiéndose en palabras,
pero esas no fueron suficientes
y el hombre moduló las palabras en el canto.
Luego insensiblemente fue moviéndose sobre el canto,
hasta que de pronto tradujo en baile la alegría de la vida”*

En un principio las danzas más importantes eran rituales y ceremoniales. Durante la era de las Seis Dinastías (220-589 d.C) recibieron grandes influencias de Asia Central la danza y la música, de hecho los bailes de Asia Central fueron muy populares; el arte de la danza realzó en la dinastía Tang, eran bailes muy diversos y cosmopolitas; en esta dinastía se registraron gran número de danzas pero en dinastías posteriores la danza declinó como una forma de arte independiente, y los bailes quedaron absorbidos en la ópera china.

El vestuario era de lujosa seda de brillantes colores, adecuándose a la clase de danza o personaje representado (cuando la danza tenía argumento). La caracterización era convencional, aceites, barbas y pelucas permitían apreciar a primera vista, cual era la dignidad, función y carácter del personaje (P. Ossona, 1984:50).

En China la danza, grave y lenta, de alta clase empezó siendo una recapitulación de moral y filosofía. Las antiguas danzas eran moralejas en movimiento cuya finalidad era enseñar al espectador a amar lo bello y bueno, pero como ocurre a lo largo de la historia, pronto se dieron cuenta los emperadores que podían aprovechar la influencia de la danza en su beneficio así que hicieron de ella un instrumento de gobierno. El espíritu de clase que imperaba en la danza puede deberse a que solamente se otorgaba el título de bailarín a los hijos de emperador. La danza también cumplía una función crítica y de valoración.

También los griegos nos dejaron material que permite conocer sus danzas, las ilustraciones más interesantes nos han llegado a través de vasos pintados y objetos similares adornados con figuras; Praxíteles renombrado escultor clásico, junto a su escuela de escultura también dejan un legado que mediante su realismo muestra la armonía en gestos y posiciones, numerosos edificios y teatros dedicados a la danza, así se demuestra el culto de Grecia por la danza. Era la búsqueda de la belleza y no se podía ridiculizar, la estética se cultivaba en honor de sus dioses y se concebía como bien supremo para el individuo en una sociedad ideal (Markessinis, 1995).

Durante los periodos helenístico y grecorromano, existía en Grecia el profesionalismo de la danza pero no era una ocupación que se tuviese en estima (P. Ossona, 1984:56). Vemos, que el baile íntimamente unido a la música, acompaña en las ceremonias religiosas, bodas, funerales, combates, fiestas y representaciones dramáticas. Orfeo es representado con una lira, en actitud serena y contenida, mientras Dionisio aparece bailando con una flauta, simbolizando la fuerza primigenia a través del movimiento incitado por la música.

La danza griega parece haber sido variada en ritmo, yendo desde la pausada Emeleia hasta las saltadas y ágiles de las ménades y los sátiros (P. Ossana. 1984: 104).

La forma de la danza en Grecia estaba estrechamente relacionada con la función; las danzas religiosas podían ser: de cortejo, como las dionisiacas, que constaban de movimiento ágil y violento, con saltos, giros y pateo. Estas danzas las realizaban mujeres que llamaban *maenades* o mujeres locas, bailaban en un delirio sagrado que incluía toda una gama de éxtasis. Las danzas dramáticas podían ser trágicas, como la *emelia*; cómicas como la *cordacea*, o sátiras como la *sikinis*. La danza coral de teatro era lineal: el coro de la tragedia y el drama sátiro tenía a su cargo en los primeros tiempos el canto, la danza y el texto de la comedia (P. Ossoña, 1984).

La “*emelia*” (armonía perfecta) grave y majestuosa, introducida por Esquilo, contrastaba mucho el “kórdax” o “cordacio” de las comedias; también se oponía al “sikinnis” y a la danza “pirrica” (especie de juego guerrero). Otra danza digna de mención es el “xilismós”, trata de una especie de danza del sable y el “eklaktismos” era una danza saltada.

Las más antiguas danzas griegas configuraban a los astros en la unión de los planetas y estrellas. Las danzas sagradas y guerreras enseguida pasaron a un contexto dramático y la danza coral asumió un carácter público y religioso.

Los griegos dieron a la danza un lugar de honor, de ese modo las personas más ilustres y las eminentes familias se enorgullecían de practicarla. Era disciplina obligatoria para los jóvenes espartanos que se preparaban para la guerra.

Se hacía una distinción clara entre artista y profesional, este último generalmente era esclavo, liberto o forastero que se le contrataba y pagaba por sus servicios (alegrar fiestas y banquetes). Había excepciones: actores y miembros de coros eran intérpretes remunerados, a los que se les tenía gran respeto y no eran considerados profesionales por ser ministros del dios Dionisio. Los artistas del espectáculo gozaban de privilegios (Ibídem).

En la realización de este estudio es interesante considerar que las danzas griegas:

“estaban sujetas a las leyes del phorai y del schemata. Las primeras eran la codificación de los movimientos que representan mociones o acciones; el schemata en cambio clasificaba los gestos expresivos del carácter de una persona. El phorai y el schemata eran complementados por la cheironomía o escuela del movimiento de las manos y algunos significados nos han llegado: manos sobre la cabeza significaba tristeza y sufrimiento, brazos elevados al cielo adoración” (Ibídem,1984:58).

Algunas de las danzas como la *gimnopedie* (danza originaria de Esparta en la que solían intervenir tres coros) las realizaban desnudos y cantaban, otras se representaban cubriéndose con una piel de animal, otras con casco, escudo e indumentaria de guerrero, otras con túnica...Según Aristóxeno (filósofo, músico y teórico de la música griega) en los primeros tiempos a las “gimnopedias” les solía seguir una danza “pirrica”.

La Iliada nos dice que Polímele (madre de uno de los suboficiales de Aquiles) era una hermosa bailarina de la que Hermes se enamoró al verla bailar en el coro de Artemis. A propósito, mencionar otra pasaje de la Iliada:

“Luego el Dios confeccionó una pista de baile, como aquella que Dédalo diseño en la amplia ciudad de Cnosos para Ariadna de hermosos rizos. Jóvenes y chicas casaderas danzaban tomándose de las muñecas, las chicas vestidas de lino con hermosa guirnalda en la cabeza, los hombres con buenas túnicas embellecidas con el tenue resplandor del aceite y con las dagas de oro que colgaban de cinturones de plata. Con ligereza corrían en círculo, girando con expertos pies tan suavemente como la rueda del alfarero cuando éste comprueba si da vueltas bien: y corriendo formaban líneas para encontrarse unos con otros. Una multitud se hallaba alrededor de la pista disfrutando la deleitosa danza, con un músico entre ellos que cantaba divinamente al son de la lira mientras una pareja de acróbatas, al compás de la música, ejecutaba juegos malabares entre la gente con ruedas del carro” (XVIII, 590-606).

La cultura griega introdujo diversas formas de danza más refinadas “danzar a la griega” y que practicaban especialmente mujeres y niños aunque el biógrafo e historiador romano Cornelio Nepote recuerda que el general y político griego Epaminondas sabía danzar (Markessinis, 1995).

En los primeros tiempos de la dominación romana, las danzas que se representaban en Bizancio eran numerosas y variadas ya que cada caserío tenía sus propias danzas, que ejecutaban en las fiestas y ceremonias. De naturaleza religiosa, patriótica y privada, todas ellas mostraban su origen griego; normalmente tomaban el nombre de la divinidad a la que consagraban: danzas de Zeus, Afrodita, Apolo, entre otras. La resistencia para danzar es premiada, el bailarín que baile con entusiasmo durante más tiempo recibe una guirnalda de flores y una masa de miel, ha nacido el espíritu competitivo.

Los romanos tenían una actitud ambigua respecto a la danza y los bailarines siguieron la misma suerte que otros artistas de la época favorecidos o excluidos según los tiempos y los gobernantes. En el periodo más remoto de la historia de la danza romana se encuentran las danzas del hombre, forman parte de ellas las procesiones primaverales de los sacerdotes de la siembra, destinadas a la purificación de los campos, y la danza de los sacerdotes salios (Ossana, 1984).

La denominación de *salios*, según el historiador Charbonnel, deriva del hecho de que durante la realización de sus danzas, los bailarines arrojaban sal al fuego. Sachs, supone que su nombre procede de salil, término que corresponde a santantes o bailarines. El baile de los salios era el *tripodium*, su nombre se debe a que hacían un paso triple, tres veces repetido, siguiendo el ritmo de golpes que los bailarines producían con sus propias lanzas, sobre sus escudos (Ibídem, 59).

Cuenta la leyenda que el rey Numa fue agasajado con un escudo divino así que mandó construir once réplicas exactas para custodiarlo, junto al original estas armas formaron el símbolo del poder de Roma. El rey encargó la protección de los escudos a doce hombres de origen patricio, que por su

peculiar forma de moverse en procesión llevaban el nombre de Salios Danzantes.

Los sacerdotes bailarines guiaban y sus movimientos eran contestados por dos coros de hombres (jóvenes y ancianos) que se desplazaban de manera solemne en torno a un círculo.

La *bellicrepa* se atribuye a Rómulo, en el *Dictionarium manuale Latino-Hispanum ad usum puerorum* es definida como danza armada. Las danzas de coro o ronda, llevaron la denominación latina de *ballistorum* o *ballistea* hayándose implícita la sílaba “bal” que dará la terminología latina de baile; ésta última la ubicamos en tiempos de Julio César.

Época en la que se instituyeron las fiestas lupercales, que se celebraban *ante diem XV Kalendas Martias*, que equivale al 15 de febrero. Su nombre deriva supuestamente de *lupus*, fiestas en homenaje a Lupa, danzaban en ellas los *Lupercos o luperci (Sodales Luperci o amigos del lobo)* , bailarines sátiros que honraban al dios Pan Liceo (también llamado *Fauno Lupercos*, el que protegía al lobo, y protegía contra Februo, o también Plutón). En Pascua de Navidad tenían lugar las danzas *saturnales (en latín Saturnalia)* que se realizaban en homenaje a Saturno (dios de la agricultura), eran ceremoniales donde se esparcía la semilla por el aire y los sacerdotes saltaban para alentar con la altura de sus saltos el crecimiento vegetal.

“Hacia el año 200 a.C. se introdujeron en Roma las coreografías griega y etrusca. Adaptadas por lo romanos, estas danzas perdieron progresivamente parte de su belleza y armonía, tornándose groseras y licenciosas. Se produjo entonces un fenómeno nuevo en la historia de la danza. Por primera vez ésta entra en la vida privada, transformándose en un requisito social de las clases superiores” (P. Ossona, 1984:59).

Resumidamente veamos como influyen grandes figuras de la época en su desarrollo: a pesar de las advertencias conservadoras, la danza se pone de moda y se abren más de trescientas escuelas; Escipión tras haber asistido a una de éstas cierra las escuelas de danza pero Nerón presumía de ser buen bailarín y Calígula repoblaba la danza, ambos emperadores eran grandes aficionados; en un tercer periodo, la danza va sufriendo la influencia de Oriente y se vuelve más pantomímica.

La danza teatral se va disolviendo hasta que el diálogo y el canto la dejan apartada, más aún cuando se consolidan como género dramático en Roma la comedia y la tragedia; pero curiosamente, en las últimas décadas del siglo I a.C surgen nuevas formas teatrales que incluirán en sus piezas pasajes bailados. Las representaciones de mímica, gestos y baile se alternan con el texto; la mimos dramáticos surge en el florecimiento del Imperio Griego y el Imperio Romano con el desarrollo de las artes escénicas.

Con el desarrollo de la pantomima en tiempo de Augusto, la danza que caracteriza la escena romana no es ya una representación de varios personajes sino la imitación de uno solamente (con sus gestos y actitudes es capaz de encarnar las secuencias de una tragedia).

A groso modo podemos decir que en Roma hay una primera danza de función religiosa representada por sacerdotes, de forma procesional o de ronda. En segundo término, una danza social de divertimento, que practicaban las altas clases. Otra danza al servicio del arte dramático, representaba la palabra cantada y después la hablada, su formación era en líneas. Por último, la danza artística independiente era de tipo pantomímico y juglaresco, realizada por profesionales, representada en circos y fiestas privadas de las clases adineradas (P. Osona, 1984:60).

Así como sucede en Grecia, en Roma la danza bizantina va degradándose, la danza devota de mujeres desnudas se transforma en grosero exhibicionismo, se levantan protestas hacia las bailarinas que entretienen al pueblo con sus indicentes movimientos.

Quisiera finalizar este periodo con una anécdota sobre el filósofo Demetrio ya que éste pensaba que la danza era un sin sentido, un adorno inútil de la música, hasta que un bailarín bailó ante él sin acompañamiento musical e hizo que el filósofo cambiara de opinión. De otro lado nos llega la censura, afecta a la danza y a la escena en general, lo vemos en escritos de Tácito, Juvenal, Marcial, Macrobio y Tertuliano entre otros; aunque el broche final lo puso Cicerón diciendo que sólo alguien que hubiese perdido el juicio pensaría en hacerse bailarín (Markessinis, 1995).

Durante la Edad Media surgió la danza de la muerte o macabra, de origen religioso y penitencial, de la que hay noticias en un código visigótico toledano. En la Alemania medieval tenían distinto nombre las danzas individuales y las colectivas (*tanz* y *reigen*); en los textos latinos, *ballatio* y *chorea* y, en Francia, *danse* y *carole*, del *carol* navideño inglés. La *carola* medieval se extendió a toda Europa. Las *estampies* francesas (siglo XIII) y estampidas españolas eran instrumentales; en cambio, la *balada* y el *rondó* simultaneaban el canto y la danza. Otros bailes medievales fueron cambiando mudanzas y estilos al ser aceptados por la burguesía en sus *casas de danza* y por los príncipes en sus salones cortesanos. De estas danzas antiguas, cuya música pronto formaría parte de las *suites* de danza y aun siguen interpretándose en los conciertos, destacan el *saltarello*, el *pasacalle*, la *pavana*, el *pesamezzo*, la *gallarda* y la *courante*, además de la *canaria*, la *morisca*, la *tarantela*, la *danza de las cintas* (extendida a América), la de *espadas* (Rusia, Alemania, Austria, Escocia, País Vasco y regiones de Oriente Medio), la de los *arcos* (Aragón y Galicia) e innumerables danzas gremiales y de laboreo que todos los países han conservado en su repertorio folklórico. La pantomima vuelve a filtrarse en algunos pasajes de galanteo y esquividad como en la *Courante* o de combate como en *les bouffons*. El movimiento lo impiden los largos y pesados vestidos, el desfile pausado de la *pavana* permite lucirlos (P. Osson, 1984).

Dada la situación en la que está la Iglesia directamente implicada, en la Edad Media decae este interés por lo corporal pero el pueblo acosado por el hambre, destruido por pestes y por guerras, se lanza a bailar en cementerios (enfrentando su movimiento al estatismo de la muerte), en las iglesias e incluso bailan de pueblo en pueblo; afirmó con frenéticas danzas su fe y su amor a la vida. La iglesia hace que la música experimente un gran avance en lo teórico, práctico y filosófico. En cambio, la expresividad de la danza será limitada, como constataron concilios como el de Avignon (siglo III), donde se prohibió bailar; pero, su presencia se mantiene en actos religiosos, como declara el *Llibre Vermell* de Monserrat (siglo XIV), donde se recomienda adaptar "*canciones apropiadas para dicha necesidad*". Durante la época de extensión del cristianismo, la danza tenía lugar de honor dentro del culto. En algunas catedrales había un espacio denominado *ballatoria* o *choraria* que se reservaba para la danza, allí los fieles bailaban para honrar a Dios pero los ritos paganos fueron filtrándose en las ceremonias y los templos fueron profanados con groseras burlas que sobrevivían a las condenas de los concilios (P. Ossona, 1984:61).

En el plano puramente tradicional, grupos de jóvenes en las fiestas campesinas danzaban en círculo en la Europa medieval. Danza y canto fueron absorbidas por los juglares y llevada a los salones de la Corte, donde al igual que en Roma: los bailarines se turnaban con acróbatas, funámbulos, títeres, etc. (Markessinis, 1995).

Desde la remota antigüedad hemos encontrado la distinción entre la danza ceremonial y ritual por un lado y la de entretenimiento por el otro. En esta época, hemos visto como la danza de culto es desterrada de las tradiciones y del teatro. Quedan las formas de entretenimiento de las clases altas y las del pueblo pero afortunadamente irrumpirán los juglares (*joculators*) que eran poetas, músicos, actores, mimos, danzantes y acróbatas. Estos artistas crearon la *moresca* una forma coreográfica inspirada en la leyenda del Cid, representaba las batallas entre cristianos e infieles, dos temas principales de la época: religión y guerra (Ibídem, 1984).

Finalizando la Edad media había tres tipos de “espectáculo” en los que de alguna forma intervenía la danza: “las mogigangas”, personas disfrazadas y enmascaradas que bailaban sin mezclarse con los espectadores; “las mascaradas”, consistía en un desfile de carros pintados de colores vivos que se dirigía hacia el personaje que se deseaba honrar y cuando el carro se detenía ante él los bailarines realizaban sus danzas; y “los interludios”, era una pequeña escena de danza, efectos mecánicos y canto que se realizaba en el trascurso de un banquete o entre los actos de una pieza teatral.

Las danzas de mascaradas originadas en la Edad Media fueron tomando durante los siglos XV y XVI formas más espectaculares, transformándose finalmente en *triumfi* y *stravaganzas* (P. Ossona, 1984).

“En el siglo XV había una serie de pasos de danza llamados fundamentales, de los cuales nueve se llamaban naturales y tres accidentales. Los pasos naturales eran: el paso simple, el paso doble, la repetición, el continente o posición noble, la reverencia, la vuelta, la media vuelta, el salto y el movimiento. Los pasos accidentales eran: el “entrechat”, el paso corrido y el cambio de pie. El cambio de marcha solía ser a compás de 2/4 y el de salto a compás de 3/4” (Markessinis 1995).

Pasos que llegan a nuestros días con sus correspondientes caracteres musicales de su época de inicio, vemos que el salto requería un compás ternario como ocurre hoy en la Escuela Bolera (Danza Española). La historia del ballet estaba a punto de comenzar.

Para concluir este periodo mencionaré el Quijote de Cervantes donde se cuentan las bodas de Camacho el rico, con el suceso de Basilio el pobre (capitulo XX, segunda parte) ya que narra sobre la danza:

“De allí a poco comenzaron a entrar por diversas partes de la enramada muchas y diferentes danzas, entre las cuales venía una de espadas, de hasta veinte y cuatro zagales de gallardo parecer y brío, todos vestidos de delgado y blanquísimo lienzo, con sus paños de tocar, labrados de varias colores de fina

seda; y al que los guiaba, que era un ligero mancebo, preguntó uno de los de las yeguas si se había herido alguno de los danzantes.

Por ahora, bendito sea Dios, no se ha herido nadie: todos vamos sanos.

Y luego comenzó a enredarse con los demás compañeros, con tantas vueltas y con tanta destreza que, aunque don Quijote estaba hecho a ver semejantes danzas, ninguna le había parecido tan bien como aquella.

También le pareció bien otra que entró de doncellas hermosísimas, tan mozas que, al parecer, ninguna bajaba de catorce ni llegaba a diez y ocho años, vestidas todas de palmilla verde, los cabellos parte tranzados y parte sueltos, pero todos tan rubios, que con los del sol podían tener competencia, sobre los cuales traían guirnaldas de jazmines, rosas, amaranto y madreselva compuestas. Guiábalas un venerable viejo y una anciana matrona, pero más ligeros y sueltos que sus años prometían. Hacíales el son una gaita zamorana, y ellas, llevando en los rostros y en los ojos a la honestidad y en los pies a la ligereza, se mostraban las mejores bailadoras del mundo”.

Durante el Renacimiento se produce un nuevo fenómeno: el intercambio de saberes culturales coreográficos entre las clases altas y las populares. La danza de corte de la Edad Media consistió primero en la moderación de la danza campesina o popular, y la del Renacimiento en la adaptación y jerarquización de éstas. Muchas danzas populares se estilizaron y perdieron ciertos caracteres mímicos; se fundaron escuelas de danza artística (Tauste, Aragón 1313); se escribieron tratados de la especialidad a partir del siglo XV, de la danza cortesana surgió el *balletto* o ballet cortesano, cuyo apogeo (siglo XVI) decayó pronto, al estar los profesionales constreñidos a formar parte de las comparsas. El baile se muestra en las cortes europeas del siglo XVI, a modo de la concepción de la época, lo que hacían era bailar alrededor del rey como lo hacen los planetas alrededor de la “tierra”.

“Inscribe por primera vez los movimientos corporales en vastos conjuntos geometrizados, adjudicándoles un orden, una regularidad, una disciplina visual que no tenían” (Vigarello, 2005).

Se ha de destacar la danza por su relación con la técnica corporal y el movimiento, estaba germinando a finales del siglo XVI en la corte de Francia e incluía música vocal e instrumental, del mismo modo que ofrecía coreografía y escenografía, se prestaba atención al vestuario, a la canción, al drama, a la poesía, etc. La necesidad de contraste y equilibrio entre ritmos y formas dará nacimiento a la suite, en la que la música instrumental desplaza completamente a la música vocal para realizar el acompañamiento de la danza.

En 1453 aparece el primer manual de danza de Domenico de Piacenza, plantea los cinco elementos fundamentales de la danza, uno de los cuales es el compás de medida, la necesaria musicalidad del bailarín. Algunos maestros coreógrafos como de Piacenza firmaban sus danzas, de cuyas músicas eran también compositores. Comienzan a escribirse los primeros tratados de coreografía, Ambrosio da Pesaro publica dos volúmenes, en el segundo se encuentra detalladamente la explicación de las fiestas y mascaradas. En el tratado de Guglielmo Hebreo, aparece por vez primera el término *balletto*, refiriéndose a una composición.

Surge el maestro de la danza, éste se reclutaba entre miembros empobrecidos de la aristocracia y de más artistas que desarrollaban baile, mímica o realizaban acrobacias; llegaron a tener gran influencia en la vida cortesana, eran también rectores y jueces de la moda y la etiqueta. Con la aparición de los guetos se establece la *tanzhaus* o salón de baile, los habitantes de estos guetos reaccionaron expresando su alegría de vivir con festejos en los que la danza y el canto se extendía por más de un día. Para ello se destinó la casa de baile, que al resultar pequeña hizo que las danzas adoptaran diseños. En contacto con la aristocracia, debido a su profesión, estaba la clase de los artesanos, que solían poseer sus propios lugares de baile, donde las danzas folklóricas (de las regiones de donde cada cual era) se alternaban con los bailes tradicionales (gremio al que pertenecían). De esta forma retornaba al pueblo lo que la alta clase abandonaba (P. Ossona, 1984).

Los maestros se nutrieron de las formas populares y adecuándolas a medios elevados se convirtieron en elaboradas creaciones. Cada danza tuvo sus propios pasos y diseños espaciales, con su correspondiente vocabulario y siguiendo unas reglas.

El público quería disfrutar y emocionarse. Desde los bailes de salón italianos, Catalina de Médicis los trasladará a Francia como ballet de cour (de corte), de estructura similar a una obra dramática, cuyo ejemplo más conocido es la coreografía de Beaujoyeux el Ballet Cómico de la Reina (1581), primer espectáculo considerado propiamente un ballet (Catalina contrató a Baldassarino de Belgioioso (violinista y bailarín italiano) para que organizara los festejos de su Corte., cuando llegó a Francia se hizo nombrar Balthasar de Beaujoyeux).

Los ballets fueron durante largo tiempo entretenimiento de príncipes y cortesanos, realizados por ellos y destinados a ellos; en su representación (fiesta o banquete) únicamente intervenían hombres. Poco a poco los bailarines profesionales fueron reemplazando a los aficionados de la nobleza; los ballets fueron abandonando el salón para llegar al teatro. En el momento en que la clase noble deja de sostener el teatro, el ballet sólo estaba al alcance de quien pudiera pagar la entrada.

Con el público situado en un plano más bajo, de cara al escenario; espectadores y danzantes frente a frente. Los bailarines ratificarán la primacía del ballet francés y de su técnica; aparece la figura del profesional y del divo. Las coreografías que contienen su propia simbología y lenguaje, van adquiriendo cierta independencia respecto de la ópera. Rusia, Dinamarca e Inglaterra también conquistan el mundo del ballet. En el siglo XVII se impuso la danza francesa: *bouffée*, gavota, giga, alemana o alemanda, chacona, zarabanda y minué. Este siglo aportó también la novedad de la ópera ballet (corte de Luis XIV). La danza de sociedad del siglo XVIII, menos protocolaria, fue adoptada por la clase media, ya que la aristocracia prefería las *contres* y *escocesas* procedentes de Inglaterra, así como el *landler* alemán, primer baile de sociedad que ha conservado los rasgos característicos de la danza

folklórica; con la revolución francesa, la danza de sociedad perdió solemnidad y las antiguas danzas cortesanas tan sólo se mantuvieron en el ballet escénico (Sachs, 1993).

En este siglo, aunque se escribiera algunos años después, el coreógrafo y bailarín francés Beauchamps, junto a trece colegas, pondrá los cimientos de la danza clásica, fijando las cinco posiciones de los pies y la terminología académica de la danse d'école. El profesor de la corte de Francia y maestro de ballet de los pajes de la reina de España: Pierre Rameau determina las posiciones de los brazos respecto de los pies y un sistema de notación; en 1725 publicó *El maestro de danza*, obra de las danzas cortesanas y escénicas del siglo XVII.

“En el siglo XVII se distinguían tres clases de movimientos: los portes del cuerpo, las figuras y las expresiones. Los portes del cuerpo son los movimientos armónicos, o los pasos y actitudes propios de la danza, como cortar hacia adelante, hacia atrás, levantar, girar, etc. Las expresiones son las acciones de remeros, somnolientos, borrachos, etc., y las figuras son las diversas disposiciones de los bailarines que bailan de frente, dos a dos, en círculo, en cuatro, en cruz, es aspa, en fuga, entrelazados unos con otros. La técnica de la danza (la llamada técnica clásica) realiza, hacia la segunda mitad del siglo XVII, considerables progresos...” (Lifar, 1973:53)

La danza es el centro de la vida cortesana, principalmente en Italia, después en Francia, donde adquirió un gran desarrollo. Durante el reinado de Luis XIV, debido a la opresión del rígido ceremonial de la corte los bailarines fueron perdiendo entusiasmo, la primera fórmula que se halló fue la de Bals Masqués (bailes de máscaras) que se realizaban en carnaval pero durante el reinado de Luis XV se generalizaron con éxito y se llevaban a cabo durante todo el año. Fue entonces que se instituyeron los bailes de máscara en el teatro de la Ópera y en ellos era admitido todo aquel que pagase su entrada. Una vez establecidos los bailes de la Ópera, el pueblo parisino se sintió atraído por la diversión y así empezó la declinación de los bailes folklóricos y

tradicionales; los empresarios de inmediato captaron el negocio que suponía abrir salones de baile, en la ciudad de París se instalaron 684 (P. Ossona, 1984).

A pesar de los innumerables cambios que registra la historia, los principios del ballet siguen siendo los mismos o por lo menos muy parecidos que en su aristocrático origen, en cuanto a equilibrio, armonía, simetría, elegancia, sublimidad, jerarquías dentro de las compañías, similitud del movimiento en el conjunto, profesionalismo, gran dominio del físico, etc.

Couperin y Rameau, Bach y Händel recogen los cánones musicales de Italia. A petición de los maestros de ballet parisinos, el Rey Sol fundará la Real Academia de la Danza (1662), integrada en la Música. Las bases del arte coreográfico estaban asentadas; pronto aparecen los bailarines profesionales y las primeras bailarinas. Jean Baptista Lully instauro la tragedia lírica, pieza dramática enriquecida con música y coreografías.

En contraste con el Renacimiento, al igual que percibimos desde la arquitectura que las fachadas adquieren movimiento, las columnas suben, los frontones se despliegan, las estatuas desafían el equilibrio, etc. vemos que también se producen transformaciones en la danza. En el barroco la ley es el cambio, vive de movimiento.

En el siglo XVII un ballet y una obra dramática tenían la misma estructura: exposición, desarrollo y desenlace. En ballet pronto se adaptará al modelo de los cortesanos con resplandor, exquisitez y sueños. Los bailarines iban ricamente arreglados, vestidos y adornados, llevando diademas con plumas (penachos de oropel) y máscaras, éstas últimas las usaban por respecto a la tradición de siglos anteriores y para disimular la falta de cualidades mímicas de algunos cortesanos (Markessinis, 1995).

El bailarín francés Feuillet publicó, alrededor de 1700, su *Coreografía* o *el Arte de Escribir la Danza*, obra con la que la terminología y el método francés se asientan en Europa. En 1713 se crea la École de danse de l' Académie Royale, hoy Escuela de Ballet de la Ópera de París.

El llamado clasicismo (1730-1820) se inspira en los patrones de la antigua Grecia (belleza ideal, serenidad y equilibrio). La suite musical será sustituida por la sonata clásica. El siglo XVIII es una transformación de la consideración literaria, filosófica y artística de los países europeos; el pensamiento se orienta hacia la filosofía, las costumbres, las reflexiones sobre la organización social y las ciencias.

El arte, creará debate entre viejas y nuevas tendencias. El compositor alemán Gluck acometió la reforma de la ópera para crear el drama musical, la partitura pasaría a plasmar la naturaleza, los postulados revolucionarios y las pasiones. Su colaborador, Jean Noverre (1727-1810) hacia mediados del siglo XVIII (1760) se apartó intuitivamente de las danzas cortesanas, siendo un gran revolucionario en su época, de hecho su tratado *Cartas sobre la Danza* es todavía una obra con vigencia, participó en su doctrina, reivindicando la autonomía dramática del ballet y sus ideas reformistas, considera la naturalidad y la expresión a través de la técnica. La música y la danza ya podían eliminar la presencia de textos, era la afirmación del *ballet d'action* (Salazar, 1986).

Gran transformación se produjo en la danza. Como acabo de comentar, las máscaras, trajes y recitados explicaban lo que el rostro no expresaba pero con la llegada de Noverre se suprimieron, además de pelucas, tontillos, incómodos rellenos, etc.; exigirá acción y expresión al danzar. Así surgió el ballet de acción, el tema era expresado únicamente por medio de la danza y la mímica, no necesitaba una explicación (cantada o hablada) (Ibídem).

“Como quiera que haya sido, Noverre fue el primero en descubrir que tanto los antiguos bailes campesinos como las diversiones de la realeza era inadecuados para el hombre de los centros industriales en surgimiento” (Laban, 1993:15).

Beethoven representa al artista del periodo clasicista, en su música para ballet *Die Geschöpfe des Prometheus* (1801), reafirma la emancipación del ballet respecto de la ópera, componiendo para tal fin, con sentido unitario y adecuado al lenguaje coreográfico, siguiendo los principios de Noverre.

Como hemos visto danza y música nos van reflejando la cultura del momento, el ballet *La fille mal gardée*, de Jean Dauberval (todavía presente en los repertorios actuales) muestra nítidamente la visión burguesa del mundo, en detrimento de la aristocracia.

Noverre fue un artista que trabajó exclusivamente para la escena. En esa época muchos bailarines y directores de escena de ballet siguieron su nueva tendencia de expresión del movimiento. La descripción de sus ballets y sus propios escritos ponen de manifiesto que fue un visionario que predijo las tendencias espirituales de nuestro presente (Laban, 1993: 16). A modo de curiosidad, apuntar que el Día Mundial de la Danza es el 29 de abril por ser el nacimiento de Jean-Georges Noverre bailarín francés y profesor de ballet; considerado como el creador del ballet moderno.

En el llamado Siglo de las Luces, la bailarina María Camargo inició el *solo* del ballet, se suprimieron las máscaras, se inventaron pasos artísticos, se eliminó la palabra y renació la mimodanza, que apuntaba cierto argumento (Logos 2000, 1149). Bailaba con pequeños saltos que antes habían sido ejecutados sólo por chicos y esto le fue posible al acortar sus faldas y remover los tacones de sus zapatillas.

En el siglo XIX se creó la verdadera danza argumental y la danza de puntas, mientras que la danza coral se limitaba al *cotillón*, la cuadrilla, la mazurca, el vals y la polca, con sus variantes *chotis* y *galop*, y en América Latina se desarrollaron muchas danzas de origen europeo o africano (contradanza, tango, danzón, bailecito, joropo, etc.) (Logos 2000, 1149). A principios de siglo surge el ballet romántico que dura unos treinta años (1815-1845/1850) sustituyendo al ballet de acción del que, como acabo de referir, Jean Georges Noverre fue el gran teórico.

El progreso burgués y obrero coinciden con un gran desarrollo científico. Frente a la razón y el clasicismo, el romanticismo enfatiza la libertad frente al equilibrio. Resalta el espíritu del individualismo y el cosmopolitismo, mientras el vals vienés sustituye al aristocrático minué francés. La música empieza a revalorizarse por los mismos motivos que anteriormente se rechazó. Las

óperas románticas, como *Guillermo Tell* o *Robert le Diabolo*, incluyen escenas bailadas.

Las escuelas de danza francesa e italiana, caracterizan el ballet del siglo XIX, dando un gran avance técnico y escénico. La imagen idealizada y etérea de la bailarina, con tutú y puntas, recorre Europa.

El filósofo alemán Arthur Schopenhauer (1788-1860) calificará la música como “*el impulso racional e ilimitado que mueve el universo*”, junto a la danza: se convertirán en lenguajes románticos por excelencia.

El ballet, nacido en la corte, hereda los ritmos propios de las danzas que constituían la suite, enriquecidos más tarde con los tiempos de los nuevos bailes de salón, de esta forma abarca desde la lenta pavana y zarabanda hasta la alegre *giga*, agregándose posteriormente el vals y todos los ritmos contemporáneos hasta que en la época de los *Ballets Russes* de Diaghilev, adopta la totalidad de la riqueza musical; no obstante hay en el estilo clásico una preeminencia de la música específica “para baile” (P. Ossoña, 1984).

El napolitano Carlos Blasis (1803-1878) maestro de ballet, coreógrafo y bailarín, recapituló en varios escritos doscientos años de técnica de danza académica. En su tratado *El código de Terpsícore* valora en los bailarines los condicionantes psíquicos y físicos, la idea es desarrollar la técnica lo suficiente hasta llegar a conseguir abstraerse de ella y poder centrarse en el puro arte y en su expresión. Recomienda estudiar artes plásticas y música.

Recién con Marius Petipa (1822-1910) se crean los ballets que llegan a nuestros días* en su primera forma, con las variantes que provienen de una retransmisión basada en la memoria de los intérpretes. En su entorno se crean más de 100 coreografías, se distinguirá la estructura del *pas de deux* clásico, la recuperación del bailarín varón (eliminado en el Romanticismo) y la conjunción del cuerpo de baile. Con este coreógrafo, maestro de ballet y bailarín francés se dio por terminada la época del ballet romántico para inaugurar la del gran ballet ruso (Salazar, 1986).

*Lago de los cisnes, la Bella durmiente, Cascanueces, Raymonda, Paquita, La Bayadera y Don Quijote.

Europa prospera en libertades y derechos, los alemanes invaden París en 1871, la corte zarista gobierna un imperio todavía feudal. En la llamada Avant-garde rusa (Vanguardia rusa), músicos como Chaikovski, Stravinsky, Prokofiev: convertirán Rusia en foco cultural. Copenhage rivalizó con París como capitalidad de la danza, pero ese honor será para San Petersburgo, ventana abierta a Occidente y a extranjeros como Petipa o Cecchetti¹⁴. El ballet se configura como arte independiente, ampliado a tres o más actos, alejándose del romanticismo y la artificiosidad.

A lo largo del siglo XX, los estilos de baile siguen desarrollándose, obteniendo mayor influencia en la danza de concierto. En Estados Unidos Georges Balanchine (coreógrafo) desarrolla lo que actualmente se conoce como el ballet neoclásico, estilos posteriores han incluido ballet contemporáneo.

Europa y Estados Unidos se convertirán en núcleo de la danza moderna. En la danza tradicional prima el espacio, la visualización, el dibujo y la forma; en cambio, la danza moderna considera estos aspectos secundarios, se enraiza en la desalienación corporal, la sensación cinéستica y en el placer del movimiento que predica. En armonía con las vanguardias del siglo XX, unas personas norteamericanas toma (Motos, 1983: 46). En la iniciativa, precursoras de la creación artística destacan Isadora Duncan, Ruth Saint-Denis, Martha Graham y Doris Humphrey. Incorporarán a su baile connotaciones carentes en el ballet tradicional, marcaron un nuevo camino para el baile, inspirado en los valores personales e intuitivos, alejados de métodos doctrinarios. Por la función que tiene la danza moderna en este trabajo se le destinará el próximo capítulo.

¹⁴ Maestro de ballet, bailarín y coreógrafo italiano (1850-1928). Creador del método Cecchetti: se centra en la rapidez de los pies, líneas limpias y transiciones suaves entre posiciones. Práctica diaria y estudio de nuevos pasos. Es una de las técnicas más utilizadas de formación en el ballet clásico. Se caracteriza por ser un programa estricto, con rutinas de ejercicio planificadas para cada día de la semana. El programa asegura que las diferentes partes del cuerpo trabajen uniformemente, ejercicio a derecha e izquierda. Enseña a pensar en el movimiento a partir de la correcta posición corporal y no de manera independiente. Para el maestro era más importante ejecutar un movimiento de forma correcta una vez, que marcarlo muchas otras. Anteponía la calidad a la cantidad, la rigurosidad del movimiento, sin exageración ni manías.

Hemos visto como muchas culturas arcaicas han hecho uso de la danza, incluso de los aspectos terapéuticos del movimiento como comentábamos en el marco histórico. La curación por medio del ritmo, el trance a través del movimiento, los rituales de grupo y la danza pertenecen a la tradición y vida cotidiana de muchas culturas antiguas. La danza como herramienta terapéutica que se practica en la actualidad invoca por una parte estas raíces y el conocimiento antiguo y, de otro lado, se integra en la civilización occidental moderna y en su conocimiento y visión de la terapia y la psicología. Sus principios como campo profesional en sí, se encuentran en Estados Unidos alrededor de los años cuarenta, donde están emergiendo gradualmente la psicología y la danza moderna.

Teniendo en cuenta las definiciones de danza propuestas y este apartado sobre su historia, podemos presentar la danza como un elemento que dinamiza la vida de los seres humanos de diversas formas, entre ellas: válida y refleja la organización social, sirve como vehículo para la expresión de lo profano y lo religioso, como actividad social/recreación, proclama valores estéticos y éticos, logra propósitos educacionales y terapéuticos, etc. *“Para poder conocer una cultura en particular”* Gardner (1991:83) .

La danza por poseer estos elementos permite mediante su conocimiento entender la dinámica de las diferentes culturas y regiones, y mediante su práctica es posible establecer de nuevo sus dimensiones. Por tanto: “la danza es la manifestación de una expresión espontánea individual desde sus orígenes, y antes de ser una forma de arte, fue una expresión espontánea de la vida colectiva” Le Boulch (1997,129). Nos recuerda a Stokoe y Harf para quienes la danza, además de arte, es un modo de vivir y de existir.

“La respuesta es, creo, que debemos mirar a nuestro alrededor y comparar las condiciones de vida en nuestro tiempo con aquellas imperantes en los días en los que se originaron las formas tradicionales de la danza” (Laban, 1993:13).

3.2.2. Danza contemporánea y moderna

Hay diferentes tipos de danzas que se diferencian por una serie de normas que nos marcan la modalidad. Todas tienen algo en común: el cuerpo y el movimiento. De esta manera la forma en que usemos el cuerpo para expresar algo (sentimiento o acción definida) determinará el tipo de danza que se está ejecutando.

A principios del siglo XX, en los tiempos del expresionismo, los bailarines reencontraron las posibilidades “naturales” de la expresión corporal. En este apartado vamos a observar como después de un largo periodo de estandarización del movimiento, sobre todo por la formalización de la danza clásica, se da prioridad a la expresión individual del hombre, a sus deseos, esperanzas, emociones y necesidades. Estamos en un tiempo en el que la espontaneidad y la autenticidad de la expresión, y la conciencia del cuerpo, evocan toda una serie de emociones y relaciones.

La expresión corporal aparece como un antilenguaje y como la posibilidad de democratizar la expresión, su éxito se debe a que todo el mundo se puede expresar corporalmente; ni está definida, ni sus principios básicos son claros. Se sitúa no tanto como una disciplina autónoma sino como contestación o renovación de técnicas ya creadas (danza, teatro, psicología) (Motos, 1983: 38).

En *El Hombre y la Danza* (1996) sus autores distinguen por la forma de enseñar o transmitir: la danza académica es aquella enseñada por un maestro: danza clásica, moderna, contemporánea y folklórica del escenario; danza tradicional, transmitida de generación en generación: autóctona y regional; baile popular, en el cual se realizan ritmos de moda, que normalmente se desarrollan en zonas rurales o urbanas el que se impone por la moda.

Viendo el transcurso de la historia aquí expuesto podemos clasificar un estilo clásico en el que predominan movimientos y elementos armoniosos, coordinados y suaves como ocurre en el ballet, en la danza contemporánea, y en la danza medieval, barroca y renacentista. Un estilo tradicional y folklórico que por lo general corresponde a la etnia de una comunidad, región o país y

pertenece a la cultura popular como son los bailes de salón, la danza árabe, griega, azteca, el flamenco y la jota entre otros. En este apartado nos introduciremos en la danza moderna como una expresión corporal artística que nace de la visión del bailarín o coreógrafo y de la interpretación; sus movimientos son una expresión fluida y libre de estados, emociones e ideas abstractas.

Como ya sabemos, a comienzos del siglo XX el mundo comenzó a experimentar cambios a nivel social, político y económico. La agricultura deja paso a la industrialización y ésta echa raíces en la economía mientras las monarquías de antaño van perdiendo su poder totalitario.

En este ambiente no es casual que la danza moderna, tanto en Europa como en Estados Unidos, empiece a experimentar con nuevas formas de danza que no corresponden a ninguna regla establecida. Los bailarines expresan la complejidad de la experiencia humana con todos sus malestares, conflictos y emociones.

“Una de las diferencias más evidentes entre las danzas europeas tradicionales y la danza moderna es que las primeras son casi exclusivamente de pasos, en tanto que la última se vale del flujo de movimiento que se extiende por todas las articulaciones del cuerpo” (Laban, 1993:20).

Surge en el siglo XX un género de danza diferente a lo que ya se conocía, basado en la interpretación y visión individual, de movimientos fluidos y libres. Irrumpe con las reglas y criterios de la danza clásica, ya que a diferencia de ésta que se caracteriza por sus movimientos etéreos, sublimes y elevados de gran dificultad técnica; la danza moderna tiene un lenguaje corporal orgánico, sus balanceos siguen los principios anatómicos del cuerpo, sus movimientos se asientan en la tierra y buscan expresar la verdad del creador. Su ejecución es más factible para el bailarín que el ballet clásico u otras danzas (Duncan, 2008).

W. Taylor, el iniciador de la “gestión empresarial científica”. Fue una de las primeras personas que trató de influir en el movimiento humano con un fin completamente nuevo. Una contemporánea suya, aunque de ninguna vinculación con él, estaba convencida de que la liberación del movimiento de hábitos tradicionales sólo se daría volviendo atrás, especialmente a Grecia. Al liberar el cuerpo del bailarín de exceso de ropa, Isadora Duncan contribuyó considerablemente en la tendencia de hombre contemporáneo.

A mediados de siglo, en este periodo moderno, empieza a germinar la danza contemporánea que continua en desarrollo en la actualidad.

Mientras que los creadores de danza moderna crearon nuevas técnicas que enfatizaban el uso expresivo, el trabajo de suelo, las caídas y la recuperación, los movimientos naturales, etc. frente a la reglas y criterios del ballet; los progenitores de la danza contemporánea se rebelaron contra las pautas de la danza moderna, sin dejar de usar las técnicas de ésta y del ballet.

El hecho de que una nazca de la otra, hace que ambas, tanto la danza moderna como la contemporánea compartan una filosofía parecida, las dos se entienden como la libre expresión que enfatiza la conexión entre la mente y el cuerpo en la danza.

El desarrollo de la danza moderna produjo un gran impacto en los primeros psicoterapeutas de danza-movimiento, de hecho, resulta impensable imaginar su evolución sin las ideas coreográficas y artísticas que priorizaban en la expresión emocional de la danza moderna.

Las ideas de Laban versan sobre la rama del arte del movimiento que en los países de habla inglesa se ha denominado “danza moderna”, hace varios años inició en París la experimentación y práctica de ésta. El nombre original, surgido en el contexto, que se destinó a la nueva clase de danza fue La *danse libre* o “danza libre”. La difusión del trabajo en diferentes países de Europa condujo al nombre “danza centro-europea, aunque análogas formas de danza se iniciaban simultáneamente en América; sin embargo, Europa fue la cuna de una teoría completa (Laban, 1993: 9).

Europa:

Isadora Duncan (1877-1927) fue una bailarina y coreógrafa estadounidense, innovadora y restitutora de la belleza clásica considerada por muchos como la creadora de la danza moderna. En los albores del siglo XX convence a su madre y a su hermana para emigrar a Europa, asentándose en Londres primeramente y más tarde en París. Comienza a consolidarse su estilo único que trata de una danza muy alejada de los patrones clásicos conocidos hasta entonces, gran reformadora de la danza que deja de lado las zapatillas de punta, el vestuario encorsetado, la música por encargo y la escenografía (Duncan, 2007).

Recurrió a la iconografía clásica, en principio fascinada por una reproducción de la *Primavera* de Botticelli que su padre había comprado para su casa, más adelante por figuras danzantes sobre los vasos conservados en museos (British o Louvre) donde pasó mucho tiempo con su hermano Raymond (Duncan, 2008: 7).

Un asistente al recital en la New Gallery de Londres en 1900 describe la coreografía de Duncan para la *Primavera*: “Isadora personificaba, una tras otra, todas las figuras de ese lienzo repleto. Ahora, la cabeza inclinada, la mano alzada, era la primavera pensativa en sí misma; después, con sus paños ondeantes alrededor de sus piernas en salto era el Céfito; después articulaba las posturas exquisitas de las tres gracias en su rondó” (Loewenthal, 1993:11 citado por Duncan, 2008).

Norteamericana como Duncan, también se debe rendir tributo a **Loie Fuller** (1862-1928) fue una actriz, bailarina, productora y escritora que adquirió una gran fama al concentrarse en los efectos visuales; utilizó tejidos que flotaban y luces multicolores, también fue reconocida por los científicos franceses por sus teorías sobre la iluminación artística. Trabajó principalmente en Europa donde creó cerca de 130 danzas.

Loie Fuller cuenta en sus memorias que fue el hallazgo de un efecto visual el que inspiró la creación de sus primeras coreografías, cuando ensayaba su papel de la obra de teatro en la que representaba una escena de hipnotismo; improvisó una especie de danza con una falda de seda blanca y otras piezas de gasa, el movimiento de las gasas y la amplitud de la falda provocó la admiración del público. Desde ahí, utilizando la luz que entraba a través de las cortinas de su habitación y el efecto de su reflejo sobre la seda, perfeccionó sus movimientos ondulatorios y avisó de que había creado una danza nueva: “Danza serpentina¹⁵” (Fuller, 1913: 25-26; citado por Duncan: 2008).

Comenta el escultor francés Auguste Rodin sobre Loïe Fuller que ha abierto una nueva vía al arte del porvenir. París y todas las ciudades en las que actuó le deben las emociones más puras; ha despertado la grandeza de la Antigüedad. Su talento siempre será imitado ahora y su creación volverá a ser realizada siempre, pues ha sembrado efectos, luz y puesta en escena y todas esas cosas serán estudiadas eternamente.

Muchas de las nuevas ideas tienen su fundamento en las teorías de François Delsarte (1811-1871), quien había hecho un estudio completo de la musculatura, los gestos y los movimientos llegando a la conclusión de que cada gesto tiene una intención emocional.

Las danzas de Loie Fuller sobre todo eran de movimiento de torso y brazos, casi nunca intentaba elevarse del suelo (su cuerpo más bien voluminoso distaba de la levedad propia de los bailarines de ballet); en cambio Isadora Duncan en su primera época era caracterizada por sus alegres saltos, giros, inclinaciones, caídas y desinhibidos movimientos de brazos y piernas (Duncan: 2008: 9).

¹⁵ A través de esta danza la artista ocultaba su cuerpo en una gran túnica, el juego de proyecciones de luz generaba un volumen colorista ante la ausencia de decorados. Sólo interviene luz y bailarina con el objetivo de crear movimiento.

Duncan da la siguiente impresión de su asistencia a un espectáculo de Fuller:

“Yo estaba en éxtasis, pero comprendía que ese arte no era sino una súbita ebullición de la Naturaleza que ya no podría repetirse. Se transformaba en millares de imágenes de color a los ojos de su público. Increíble. No puede repetirse ni describirse. Loie Fuller personificaba los colores innumerables y las formas flotantes de la Libertad. Era una de las primeras inspiraciones originales de la luz y el color” (Duncan, 2007: 109).

En este momento, en Europa se experimentaban nuevas ideas, basadas en conceptos artísticos con proyección hacia el futuro. La danza no era una actividad separada del resto de manifestaciones sino que se fusionaba con ellas. Este hecho se concreta en la danza con la aparición del expresionismo (después de la primera Guerra Mundial) y cuyo origen lo encontramos con **Rudolf von Laban** (1889-1958) y en la *Euritmia*¹⁶ de Jacques Dalcroze (1865-1950, compositor, músico y educador musical suizo).

Las ideas de Delsarte , las de Duncan , y sobretodo las de Jacques Dalcroze , influenciarán a los alemanes, quienes crearán el movimiento de Danza Expresionista (se recupera el movimiento libre, una interacción más dinámica con el espacio, y la posibilidad de la autoexpresión corporal). Dalcroze sostenía que la rítmica, el solfeo¹⁷ y la gimnasia estaban en la base del equilibrio físico y moral del hombre (Sánchez y Morales, 2000: 83).

¹⁶ Viene del griego εὐρυθμία (eurhythmia = cualidad de ritmo bueno), compuesto del prefijo εὐ (eu = bueno), la raíz ῥυθμός (rythmos = ritmo) y el sufijo -ία (-ia = cualidad). Entrena el cuerpo del alumno para sentir conscientemente las sensaciones musculares de tiempo y energía en el espacio. El cuerpo transforma en movimiento algunas figuras musicales, se convierte en instrumento y realiza movimientos según los aspectos de la música. Existen en algunos países cursos sobre el uso terapéutico de la euritmia. Su influencia puede ser vista en la pedagogía del Método Orff (se usa para enseñanza y en musicoterapia) común en la educación musical en escuelas públicas de los Estados Unidos. Según sus promotores, ayuda en enfermedades con componentes psicológicos o somáticos.

¹⁷ El sofeo dalcroziano desarrolla el oído interno en el alumno para escuchar musicalmente y cantar afinadamente. El refuerzo es a través de la interacción entre experiencias físicas y auditivas

Laban afirmaba que la calidad de los movimientos está determinada por razones psicológicas, estudió las acciones humanas para llegar por el gesto al sentimiento porque según él cada tipo humano tenía decidida tendencia a una calidad especial de movimiento. Fue predicador de la danza moderna liberada del teatro y la música. Analizó los esquemas humanos de movimiento, ordenándolos en ocho esfuerzos básicos; clasificó la gama de energías que tienen lugar entre condiciones de máxima tensión y total relajación; desarrolló escalas armónicas de movimiento espacial, llamando a este método *coréutica*; estudió las leyes de la gravedad lo que denominó *eukinéutica*; basándose en estos estudios elaboró un método de notación del movimiento, la *kinetografía* (Ossona, 1984).

La alumna más sobresaliente de Dalcroze y de Laban fue la bailarina alemana **Mary Wigman** (Karoline Sofie Marie Wiegman, 1886- 1973), ella afirma: “*sin éxtasis no hay danza*” y “*sin forma no hay danza*” y supo dar forma al éxtasis combinando lo apolíneo y dionisiaco, fue la principal musa de la danza expresionista. Los cuatro aspectos básicos de su danza son el expresionismo, el espacio, la danza sin acústica y el principio de tensión-relajación. Su danza ejemplifica la autenticidad de la expresión personal y la rebelión contra las estructuras formales (Panhofer, 2005).

Destaca por su utilización improvisada y ritual del movimiento, por la supremacía que otorgó a los instrumentos rítmicos sobre la música orquestada. Sus estudiantes y seguidores fueron importantes precursores e influyeron en la Danza Movimiento Terapia actual. Estas diferentes formas de aprendizaje no menospreciaron la formación necesaria para el arte profesional y para la creación de un producto artístico a través de la danza (Wengrower y Chaiklin, 2008: 30).

De la escuela de Mary Wigman nace **Harald Kreutzberg** que más tarde ampliará su formación bajo la tutela de Max Reinhardt. Lleva la teatralidad hasta el grado de gran espectáculo con elementos que son a un tiempo movimiento, escenografía y vestuario.

También conoció a Max Reinhardt la bailarina alemana **Clotilde von Deep**, procedente de una familia aristocrática, había sido solista en sus producciones; ésta se casó con **Alexander Sakharoff** (1886-1923) bailarín, pintor y diseñador ruso cuyo nombre original era Alexander Zuckermann, juntos recorrieron el mundo con sus variaciones de danza moderna y abstracta, para Paulina Osona (1984) su danza era musical y plástica de hecho recibieron el apodo de “Los poetas de la danza”.

Otro alumno de Laban fue **Kurt Jooss** (1901-1979) quien consideraba que la danza debía ser un reflejo teatral de su época y que la mejor forma para conseguir este ideal era el expresionismo. Después de estudiar danza con Laban inauguró una escuela y su compañía llamada *Ballets Jooss*. Se volvió maestro de danza en 1930 para el teatro de ópera en Essen, donde representó con su ballet *The Green Table* en 1932. Dos años después se trasladó a Inglaterra e hizo una gira por todo el mundo hasta que su compañía se desintegró en 1947. Su hallazgo personal fue unir elementos de la danza clásica con otros expresionistas, lo que produjo el rechazo de los exponentes de una y otra escuela (Osona, 1984).

En 1923 **Sigurd Leeder** inició sus estudios de danza bajo la tutela de Rudolf von Laban, debutó en la compañía de Kurt Jooss, más adelante establece su propia escuela en Londres donde enseñaba los fundamentos del movimiento y la técnica de Labanotación, sus clases eran de ritmo, improvisación, composición y kinetografía (Osona, 1984:77).

Todo tipo de técnica de la danza incluye elementos del movimiento. La elección de los que se acentúan y cultivan depende del tipo de danza a la que sirven, ya que una técnica siempre se dirige a la adquisición de experiencia específica en la ejecución, necesaria para un estilo determinado (Laban, 1993:118).

Vemos que el nacimiento de la danza moderna en Europa fue un gran salto creativo que posibilitó una nueva forma de pensar sobre el uso de la danza.

Estados Unidos:

Suele ser aceptado que la invención de la danza moderna se debe a cuatro americanas: Isadora Duncan, Loie Fuller, Martha Graham y Ruth St. Denis , las dos primeras tuvieron gran acogida europea, por eso han sido tratadas en el punto anterior. Lo que las une es un mismo desinterés por el ballet clásico (únicamente St. Denis en sus primeros años llegó a estudiar) y la voluntad de crear una danza libre fuertemente vinculada a la producción de imágenes (Duncan: 2008: 7).

Aunque no tan conocida como Isadora, no menos valiosas las aportaciones de **Ruth Saint Denis** (1879-1968) fue una bailarina estadounidense, pedagoga, coreógrafa, maestra y pionera de la danza moderna. Encontró su primera inspiración en la reproducción de imágenes orientales, especialmente la hindú. Después de unos años de trabajo en Broadway, decidió crear sus primeras coreografías en solitario, el estímulo vino de la contemplación de Isis (diosa egipcia). En San Francisco apareció con un traje inspirado en Isis y en 1906 creó su primera serie de danza en solitario.

A principios del siglo XX, sus danzas estaban inspiradas en culturas y mitologías orientales. Sus presentaciones adquirieron popularidad rápidamente en Estados Unidos y luego en Europa, siguió una tendencia mística y orientalista.

Las danzas clásicas de Ruth St. Denis descansaban en el movimiento del torso: en la sinuosidad del pecho y brazos (Duncan: 2008: 9).

Creó el programa de danza de la Universidad de Adelphi en 1938, hoy es uno de los cimientos de esta área de arte escénico, fue uno de los primeros departamentos de danza en una universidad estadounidense.

Se casó con **Ted Shawn** (1891- 1972) figura emblemática de la danza moderna quien se acercó a esta disciplina por prescripción médica; como parte de la rehabilitación que tuvo que realizar tras su enfermedad, comenzó a estudiar danza con Hazel Wallack.

A diferencia de otros precursores no se quedó en Europa sino que regresó a Estados Unidos y junto a su esposo y bailarín fundaron la escuela Denishawn en los Ángeles, California, fue una de las primeras escuelas de danza de Estados Unidos. De esa escuela salieron personalidades como Louis Horst, Martha Graham (1894-1991), Charles Weidman (1891-1972) y Doris Humphrey (1895-1958). Estos discípulos de Denishawn, dejaron la escuela a mediados de la década de 1920 para crear sus propias danzas; rechazaron el estilo de sus maestros y optaron por crear danzas que fueran tanto una expresión de la vida estadounidense como de un manifiesto personal.

Hay que señalar a la recién nombrada **Martha Graham**, nacida en Pensilvania, en 1910 se mudó a California, en 1910 después de ver bailar a Ruth St. Denis tomó un interés por el baile aunque no fue hasta los 22 años (1916) cuando se inclinó profesionalmente entrando en Denishawn. Denis le pidió a Ted Shawn que la tomara como alumna, quien no tarda en descubrir sus capacidades excepcionales. Formando parte de la Denishawn (compañía de Denis) viajó a Londres, y allí conoció a la actriz Eleonora Duse, al compositor Paderewski y a Diaghilev, el fundador de los Ballets Rusos. Comenzó a empaparse de cultura. A su regreso, decidió abrirse camino ella sola junto con el músico Louis Horst (su mentor musical y amante). En 1923, después de una intensa colaboración como ayudante y como bailarina solista de Ted Shaw, Martha Graham abandona el Denishawn. Viaja a Nueva York para bailar.

En 1925 se convirtió en profesora de danza en la Escuela de Música y Teatro Eastman (Rochester, Nueva York). Durante el tiempo en esta escuela encuentra y experimenta los principios de su danza.

Descubre a Mary Wigman a través de libros y fotografías; viendo a la bailarina Ronny Johansson en el estudio Denishawn se impresiona por la utilización que ésta hace del suelo y a partir de ahí se da cuenta del control que puede efectuarse sobre los músculos del torso. Añade este trabajo para resolver técnicamente problemas básicos sobre el equilibrio y es así como descubre a la pelvis como la fuente de energía del bailarín. Encontró nuevas

fuentes corporales de energía (la pelvis, el diafragma, la respiración) y creó un nuevo lenguaje que, por sus contorsiones y giros bruscos, se compara con el cubismo. Para ella la danza moderna no era producto de la inventiva, sino del descubrimiento de principios primarios.

En 1926 Graham fundó *La Compañía de Danza Martha Graham*, su propia compañía. Su estilo de danza moderna reflejaba el arte moderno de su época y lo hacía de una forma única, por eso se hizo famosa, por sus innovaciones en la danza moderna. En 1932, en la Universidad de Bennington, Graham instaura el primer grado de bachiller de las artes en danza.

"*Steps in the Street*" marcó el comienzo de una nueva era en la danza contemporánea, en 1936 trajo al escenario los serios problemas que experimentaba el público, influenciada por el desplome de Wall Street, la Gran Depresión y la Segunda Guerra Mundial. La danza se centró en el aislamiento y la depresión, reflejados en las oscuras escenografías y vestuarios.

Se estableció en 1948 el *Centro Martha Graham de Danza Contemporánea*. Una de sus alumnas era Bethsabée de Rothschild, cuando ésta se trasladó a Israel y estableció la Compañía de Danza Batsheva, Graham se convirtió en la primera directora de la compañía, preparó a la primera generación de bailarines, y coreografió trabajos exclusivos para el grupo israelí.

En 1951 creó en la Escuela Juilliard la división de danza pero en este periodo la vida en el baile de Graham gradualmente descendía. Su última presentación de danza llegó a finales de los años 1960, y después de eso se enfocó en la coreografía. Algunos críticos dicen que aunque hay poco registro existente de sus bailes, éstos son más memorables que su trabajo como coreógrafa, aun así fue premiada con la Medalla Presidencial de la Libertad en 1976 por el presidente de los Estados Unidos Gerald Rudolph Ford, recibió el Premio Kennedy y la Medalla Nacional de las Artes. Graham continuó trabajando en el arte hasta que en 1991 murió en Nueva York por causas naturales.

En 1998, la desaparecida revista TIME había declarado a Martha Graham una de las veinte personalidades fundamentales del siglo XX, porque "con ella nace la danza moderna".

Numerosos artistas de calidad han brotado de estas escuelas, digamos que en la segunda generación de la danza moderna estadounidense los bailarines de las principales compañías fundaron sus propios grupos en la década de 1950. En la tradición de Graham se encuentran Sophie Maslow, Jane Dudley y Pearl Lan; en la de Humphrey-Weidman: José Limón, Katherine Litz y Sybil Shearer. También nacieron otras tendencias más experimentales de la mano de Paul Tylor, Merce Cunningham, Yvonne Rainer y Anna Halprin o Alwin Nikolais.

Al igual que Ted Denis y Ruth Shawn inspiraron a Martha Graham o a Doris Humphrey (entre otros) éstas a su vez inculcaron a Marian Chace, considerada como pionera y fundadora de la Danza Movimiento Terapia.

Todas estas personalidades, igual de auténticas y genuinas pese a sus numerosas diferencias, constituyen una forma artística que se puede identificar como norteamericana. Algunas de ellas serán ampliadas más adelante por su relación con la terapia. La danza moderna sigue teniendo hoy día un lenguaje que delata tanto su origen centroeuropeo como norteamericano.

El aprendizaje de la danza moderna ha de basarse en el conocimiento del poder estimulante que ejercita el movimiento sobre las actividades mentales. Los temas básicos de movimiento y sus variantes pueden servir de material para el desarrollo de estudios de movimiento y danzas de valor educativo (Laban, 1993).

Oriente:

En cuanto a la danza oriental siendo una de las más antiguas del mundo no precisa con exactitud su origen aunque recoge elementos del Medio Oriente y Norte de África. Diferenciamos: el Raks Sharki que es la danza Oriental, que incluye movimientos del folklore, danza clásica y contemporánea, es más depurada y rica (grandes desplazamientos, vueltas y movimientos para todas las partes del cuerpo); del Raks Baladi, la danza del Pueblo una danza más elemental, prácticamente sin desplazamientos.

Durante la década de los años treinta, los artistas japoneses empiezan a explorar nuevas ideas buscando una nueva forma de reflejar el mundo real y la expresión que tienen de éste.

La danza oriental tradicionalmente es folklórica y ejecutada por una única bailarina aunque actualmente se realizan coreografías con varias bailarinas. Se caracteriza porque sus movimientos se relacionan con la naturaleza, disocian y coordinan a la vez diferentes partes del cuerpo.

El coreógrafo japonés **Tatsumi Hijicata**, tras crear la danza Butho que pone énfasis especial en cómo y cuándo se mueve el personaje y no en la cantidad de movimientos que éste realiza ni en su virtuosismo; se inspiraba para crear sus piezas en los cantantes con discapacidad visual de las calles o en la manera de caminar de personas alcohólicas del pueblo. Pretende representar cuerpos reales a través de la danza (Canalias, 2013).

Mauss afirma, igualmente, con respecto al objeto de su trabajo, que cosas que nos parecen naturales "*son en realidad históricas*" (Mauss 1979: 351) y poseen una dimensión simbólica.

Mientras los griegos se preguntan: ¿quién soy yo?, los chinos inquieren ¿qué debo hacer?

El chino es un pueblo antiguo, con una tradición milenaria, y práctico como el que más. Su sabiduría siempre se ha plasmado en realizaciones útiles. Mientras el occidental elabora una sabiduría intelectual, colmada de conceptos; el chino materializa sus logros en un fruto efectivo, que todos pueden usar, aplicar y beneficiarse.

“El cuerpo contiene los genes heredados y transporta nuestra historia y la de nuestros antepasados, las señales de lo que hemos vivido, nuestra memoria y la del lugar donde nos hemos desarrollado. Contiene la posibilidad de movimiento, dependiendo de nuestra historia, de nuestra memoria, y de lo que nuestros ancestros o uno mismo hemos elegido en el camino de la vida (nuestra educación)” (Arlandes, 2006: 62).

Hemos visto como se utilizaba el calor y el masaje en las antiguas civilizaciones, como la energía forma parte de la vida en sociedades caracterizadas por sus creencias espirituales. Puede que por ejemplo el masaje Thai, más conocido como masaje tailandés, haya llegado a nosotros con esta herencia ya que consiste en presionar los distintos puntos energéticos de las líneas corporales para equilibrar la energía y desbloquear el cuerpo.

Las características históricas de la cultura oriental y particularmente de la sociedad china y su cultura han marcado sus técnicas corporales, observemos:

El taoísmo se desarrolló en un proceso paulatino, partió de la combinación de revelaciones antiguas que fundaron distintas escuelas, evolucionó con las tradiciones del yin y yang, y acentuó, por un lado el aspecto práctico o ético y del otro, el filosófico o contemplativo. Aconseja buscar la sabiduría en la naturaleza, tanto en el exterior como en la interior; en la montaña, como en el propio cuerpo (Arlandes, 2006).

Confucianismo y budismo son las filosofías que marcan la evolución de Oriente, esencialmente de China. La primera la organiza socialmente y la impregna de ética. La segunda influye sobre el taoísmo porque la traducción de los textos clásicos budistas adoptaron la terminología taoísta.

El sabio taoísta se representa de cuerpo generoso, el confuciano tiene un aspecto ceremonioso (apunto de realizar un ritual) y el buda mantiene la generosidad corporal, guarda asimetría tanto en su cuerpo como en su cara e inspira una paz profunda (Ibídem).

Contribuyeron a afinar las técnicas corporales, al introducir sus prácticas respiratorias y sus métodos de meditación y así llegan hoy a nosotros (Ibidem: 36).

Dependiendo de la técnica corporal específica (taichí, yoga, kung fu, etc.) las técnicas corporales orientales en su mayoría priman por: movimientos donde el cuerpo respira, movimientos dinámicos (explosiones, levantamientos de piernas...), movimientos de lucha, meditación estática o en movimiento y el ritual. Es una esencia recogida de su filosofía, de su historia y llega con una evolución añadida y un cambio según se desarrollen actualmente en Oriente o en Occidente.

Para comprender la danza “posmoderna” hay que recordar el contexto en el que se desarrolla, la sociedad comienza un proceso de apertura hacia el reconocimiento de la pluralidad, la relatividad del conocimiento y la subjetividad de la percepción; 1960 fue para Estados Unidos una época de cuestionamiento de las “verdades históricas” y los principios ideológicos que rigen los ámbitos artísticos, políticos y socioculturales.

Según la historia de la danza contemporánea, el ambiente de cambio social y cultural infiere en las artes con una tendencia hacia la experimentación y el radicalismo, al principio se cuestionan los principios de la danza “moderna” pero en años posteriores se recuperan. Los coreógrafos dejan de crear “escuelas” o “estilos”, como habían hecho hasta entonces sus maestros “modernos”, se produce una negación de la pretensión de crear un vocabulario coreográfico propio, repertorio o estilo. Las influencias entre unos y otros son menos directas y más fragmentadas. Es una época más subjetiva “todo vale”, de explorar el movimiento de la vida diaria, se intenta acercar la danza y las demás artes a la sociedad, se sustituye el juicio estético por la observación y el análisis, busca la ausencia de expresividad del bailarín identificándose con las

marcas sociales e ideológicas de su cuerpo y de su movimiento, aparece la palabra “*Performance*”, la cual reemplazará la noción de espectáculo, es importante la improvisación y la exploración de la repetición como método de composición.

Se distinguen dos épocas en el desarrollo de la danza contemporánea: la primera esta marcada por Martha Graham que se caracteriza por la introspección, el simbolismo psicoanalítico y el análisis social, es la danza que transmite un mensaje; y en la segunda destacan entre otros, Merce Cunningham y Alwin Nilolais, se trata de hablar directamente a los sentidos, no se pretende buscar una comunicación directa transmitiendo un mensaje, ni se apoya en ninguna escena dramática, es la primacía de lo cinestésico sobre lo emocional (Motos, 1983:47).

La historia de cuerpo se hace eco no sólo de las ideas, de las mentalidades y de las representaciones, sino también de las instituciones, de las técnicas, y de las economías (véase Le Goff y Truong 2005: 145). En este sentido, una historia global debe completar la atención hacia el cuerpo con la consideración de la base material de la sociedad, así como sortear el peligro de una idealización del cuerpo, si bien la propia atención hacia éste implica un propósito que ya estaba en Marc Bloch: evitar "*mutilar al hombre de su sensibilidad y de su cuerpo*" (Le Goff y Truong 2005: 24).

3.3. Terapia y danza

Como hemos visto durante su historia la danza se ha caracterizado por su papel en la vida pública, sin embargo las formas primitivas de danza eran más íntimas y eso es lo que buscamos ahora, un trabajo interno, personal ajeno a ser juzgado por nadie.

Insisto en dejar a un lado la perfección o la creación y ejecución de danzas sensacionales porque nuestro propósito es el efecto benéfico que la actividad creativa del baile tiene sobre el sujeto.

Ya en los años treinta existieron dentro del psicoanálisis algunos intentos de incluir la postura en la evaluación de las actitudes y emociones de los pacientes, de hecho Freud consideraba el movimiento como una salida de escape de tensiones psíquicas; pero no fue hasta los años cuarenta cuando se empezó a introducir los aspectos corporales como información válida/apta para la terapia.

Las ideas revolucionarias, los nuevos temas en el mundo de la danza, el interés en la expresión y en la exploración personal, en la autorrealización y en la búsqueda de la “danza interior” está vinculado con el descubrimiento del inconsciente y la aceptación del concepto de las motivaciones inconscientes (Willke,1999; citado por Panhofer, 2005: 54). Además, el movimiento en psiquiatría también revolucionó en cuanto a la manera de entender a la persona.

El cuerpo es un todo pero que en aras de la investigación podemos distinguir tres partes: cuerpo, mente y espíritu. Cada una de ellas está relacionada con el movimiento y son independientes. En todo existe un proceso dual: sentimos y pensamos, y ello afecta al movimiento del cuerpo. Nos movemos de una cierta forma y eso afecta a nuestra visión y a nuestro pensamiento. Es simplemente imposible caminar de manera “recta y abierta” y sentirnos “decaídos/bajos”, o movernos “con descuido y con los hombros descolgados” y al mismo tiempo tener una visión sana y positiva de uno mismo (Hodgson y Preston-Dunlop citado por Panhofer 2005:53-54).

Laban se percató de que con frecuencia los humanos se mueven en estados de esfuerzos, estos movimientos expresivos muestran nuestro estado de ánimo, informan de nuestro estilo interpersonal y de cómo funcionamos y nos expresamos a nosotros mismos al enfrentarnos con nuestro alrededor.

Entendemos “sí mismo”(en alemán: *Selbst*) como el arquetipo central de lo inconsciente colectivo, así lo define Carl Gustav Jung (2005): “El sí-mismo es una magnitud antepuesta al «yo consciente». Comprende no sólo la «psique consciente», sino también lo «inconsciente», y por ello es, por así decirlo, una personalidad que «también» somos... “

Recordemos la segunda tópica de Freud: el yo "es la parte del ello que ha sido modificada bajo la influencia directa del mundo externo por intermedio del sistema percepción-conciencia; es de alguna manera una continuación de la diferenciación superficial". Freud, quien había estudiado con Jean Martin Charcot en París, reconoció en una de sus obras que “el primer yo es un yo corporal”, “el yo es ante todo un yo corporal” (Freud, 1923).

El neurólogo Jean Martin Charcot (1825-1893) en Francia pone en evidencia la relación existente entre las lesiones de ciertas partes del cerebro y la afectación de las habilidades motrices. Por su parte, el psiquiatra y eugenista suizo Eugen Bleuler (1857-1939) contribuyó tras su observación sobre los cuerpos a la comprensión de la enfermedad mental acuñando términos como “esquizofrenia”, “esquizoide” ó “autismo”. Ambos, en sus investigaciones analizaron los movimientos violentos y estereotipados de sus pacientes, gestos, posturas y ataques (Palomares y Garrote, 2014).

Destacan otras posturas como la iniciada por Darwin, quien en 1872 publicó su libro *La expresión de las emociones en hombres y animales*, examinó los orígenes de las expresiones faciales y de la expresión corporal en pacientes psiquiátricos; mantenía que ciertas expresiones que reflejan emoción eran universales. Marcó una tendencia en el diagnóstico temprano de enfermedades mentales gracias a la consideración del cuerpo y de las cualidades del movimiento del paciente.

El nacimiento del psicoanálisis promovió un espectacular interés por la mente y el inconsciente, y con ello fueron considerándose el cuerpo y el lenguaje corporal.

Freud observó que un neurótico siente su cuerpo, una persona sana sus sentimientos y Wilhelm Reich retomó esta idea. Pionero en el terreno de lo corporal en nuestro mundo occidental, y a quien mucho también le debe la Gestalt, fue discípulo de Freud, trabajando con él y contando con su supervisión, empieza a poner atención en lo que el paciente dice (contenido) y también en la manera de cómo lo dice (la forma); observa que hay una lógica interna en la manera de como cada uno es y se muestra, se plantea que la forma no sólo revela un contenido sino que es en sí misma un contenido (Waissman, 2013).

Alexander Lowen fue un médico y psicoterapeuta estadounidense, conocido principalmente por sus estudios sobre análisis bioenergético¹⁸. Estudió con Wilhelm Reich desde 1940 a 1952, año en el que empezó a dedicarse a la práctica profesional de la psicoterapia, y en 1956 fundó el Institute for Bioenergetic Analysis.

Vemos que Reich y su alumno Lowen generaron métodos no verbales y se preocuparon por la estructura corporal, su expresión y la posibilidad de obtener cambios físicos a través de ejercicios determinados (Panhofer, 2005: 55). Afirmaron que las pautas posturales reflejaban la personalidad total del individuo y que dichas pautas podían entenderse como un reflejo o resultado final de las presiones de un determinado ambiente, por lo que podrían resultar útiles para el trabajo terapéutico.

¹⁸ El análisis bioenergético o terapia bionérgica de Lowen es una forma de psicoterapia corporal (psicoterapia de orientación corporal reichiana), basado en la obra de Wilhelm Reich, pero con la adición de una serie de innovaciones. Estas innovaciones incluyen el énfasis en la importancia de la "tierra" y el contacto con el suelo a través de los pies y las piernas, y en aspectos del psicoanálisis, como la transferencia, la contratransferencia, los sueños, los lapsus linguae y cuestiones edípicas.

Como hemos señalado, fue Reich quien, en primer lugar, amplió la tipología de Freud sobre el carácter incidiendo en el hecho de que existía una relación entre formación de la personalidad y postura. Lowen, siguiendo la estela de Reich, remarcó aún más en este aspecto, atreviéndose a asignar una serie de posturas particulares a una tipología concreta de personalidades, destacando a nivel práctico su trabajo con pacientes neuróticos, incorporando a la terapia psicoanalítica convencional, tratamientos corporales para trabajar la rigidez muscular asociada a estas patologías (Rossberg y Poole, 2008).

La danza nos permite la adquisición de la conciencia del cuerpo propio, el dominio del equilibrio, el control de la coordinación¹⁹ global y segmentaria, la organización del esquema corporal²⁰, la orientación en el espacio, la correcta estructuración espaciotemporal²¹. Nuestra idea es mejorar las posibilidades de adaptación al mundo exterior a través de la danza.

“El dominio corporal es el primer elemento del dominio del comportamiento” (Linares y Ferrándiz, 2001).

¹⁹ La evaluación de la coordinación se puede realizar con el test motor de Ozeretzki y con el perfil psicomotor de Pick y Vayer (1971)

²⁰ Según Rigal (1987) para estudiar de una forma precisa el nivel de maduración que el niño posee en este aspecto es necesario poder precisar: el conocimiento topológico de las diferentes partes del cuerpo (de sí mismo y del otro), la posibilidad de imitar modelos o realizar posturas siguiendo órdenes, la precisión con la que el niño es capaz de evaluar las dimensiones de su cuerpo, el conocimiento de derecha e izquierda sobre sí mismo y el medio.

²¹ Las pruebas más clásicas para evaluar la estructuración espacial son: Test “mano-ojo-oreja” de Head (1926), Test de orientación derecha-izquierda de Piaget (1928), Test de N.Galifret-Granjon “derecha-izquierda” (Batería Piaget-Head). Test de discriminación derecha-izquierda de Benton, Prueba de discriminación derecha-izquierda de manos de Key.

Para evaluar la estructuración temporal: Pruebas de ritmo de M. Stamback (Zazzo 1969) y Evaluación de talentos musicales de Seashore (1960).

3.4. Pioneros de danza movimiento terapia (DMT)

Son estas personas que empiezan a desarrollar un interés por la forma no verbal de manifestación de la personalidad de cada uno. Buscaban reemplazar la rigidez con la que se veía la danza, cambiando el énfasis de un tipo de danza de carácter impersonal a formas más naturales y expresivas caracterizadas por la espontaneidad y la creatividad. Todos ellos encontraron en la danza un camino para crecer y autoafirmarse.

No queriendo ser redundante en cuanto a lo referido a los bailarines ya mencionados, dado que fueron figuras clave en la danza moderna y contemporánea moderna, me centraré en su método e influencia en la terapia.

- **Rudolf von Laban**

Coreógrafo, profesor, filósofo y teórico de la danza húngaro (ahora eslovaco), nació en Pozsony, actual Bratislava (Presburgo) Eslovaquia en 1879 en el seno de una familia aristocrática, inicialmente estudió arquitectura en la École des Beaux en París, durante el tiempo que pasó en la capital se interesó en la relación entre las formas de movimiento del cuerpo humano y el espacio que lo rodea. Luego, a los treinta años, se mudó a Munich donde se vio muy influido por la bailarina y coreógrafa Heidi Dzinkowska. Su nombre original era Rudolf Laban de Varalha, creador de la labanotación (corresponde respectivamente al uso europeo y norteamericano).

Cuando una persona baila por diversión no lo hace de acuerdo a ninguna estructura, no están fijados sus movimientos, basta con poner “*encanto en el movimiento*” y “*alegría en el ritmo*” para expresar los sentimientos mediante movimientos bailados. Dice Laban que sería absurdo atribuir al hecho de bailar como tal algún efecto educativo o curativo. En caso de que la danza tenga efectos terapéuticos o educativos, será necesario, realizar una investigación especial que explique la naturaleza humana y los efectos de los impulsos interiores sobre el comportamiento en el movimiento (Laban, 1966: 157). De esta forma señalaba aspectos centrales de la danza con una aplicación educativa y terapéutica: la reflexión acerca de la naturaleza

humana²² y los conocimientos sobre la relación entre la psique y la expresión a través del movimiento.

En 1928, publicó "Schrifttanz", que le sirvió para dar inicio a un sistema de notación del movimiento, desarrolló una serie de movimientos derivados de las respuestas emocionales e intelectuales del ser humano. Gracias al trabajo de, entre otros, Sigurd Leeder, Albrecht Knust, Ann Hutchinson y el Dance Notation Bureau de Nueva York, esta escritura creció hasta convertirse en un sistema de notación conocido como la notación Laban, Labanotación (Labanotation) o Kinetografía (kinetographic). Gran invención europea del siglo XX. El mundo de movimiento que se empeñó en abrir a todos a lo largo de su vida es, en su flujo constante, una realidad sumamente interrelacionada, requiere de una mente con capacidad de asociar. Por su rareza y originalidad, hoy en día sigue siendo objeto de miradas curiosas, cuestionamientos e incluso críticas.

Dentro del sistema Laban elige tres formas de escribir la danza: Descripción del Motivo, indica el motivo o la característica más importante de éste; "Effort-Shape, en colaboración con F.C. Lawrence y Warren Lamb, describe el contenido energético del movimiento y la relación que éste tiene sobre el valor funcional y expresivo y, se utiliza en el Análisis del Movimiento Laban (LMA) que provee un vocabulario sistemático para describir movimiento cualitativa y cuantitativamente; y, Descripción Estructurada, proporciona una visión completa del movimiento en términos claros y medibles.

Hijo de un político austríaco, realizó estudios de pintura, teatro y arquitectura, descubría su sensibilidad artística y espiritual rodeado por el reciente expresionismo y los diálogos filosóficos de aquel tiempo; tras unos años como bailarín en una compañía de revista, abrió su primera escuela en Munich en 1911 y tras ésta fue fundando escuelas que llevan su nombre en toda Europa desde la década de 1920. En 1913 se trasladó a Suiza donde conoció a Mary Wigman, que como hemos visto anteriormente fue una de sus más famosas alumnas, y tras el fin de la Primera Guerra Mundial ambos

²² Lo que hoy entendemos como teorías de la personalidad, del desarrollo de la personalidad y de sus trastornos.

regresaron a Alemania donde trabajó entre 1919 y 1937, inauguró en 1925 su *Instituto Coreográfico* en Zúrich, del cual puso varias sucursales en Europa Central, Italia y Francia. Pronto se convirtieron en la cabeza visible de la danza moderna europea. En 1930 fue nombrado director de la Alianza de Estado Teatros en Berlín, pero se vio obligado a abandonar el país. En 1939 fue director de ballet en la Staatsoper Unter den Linden²³, además de un gran estudioso de la danza negra y árabe, mostró un gran interés por la escenografía y el arte dramático.

Su gran observación trata sobre lo que el llamó kinesfera: espacio máximo alcanzado por las extremidades del cuerpo humano de pie sin levantar los pies del suelo. Un espacio virtual del cuerpo, cruzado por un eje vertical correspondiente a la dirección de la gravitación, sirve para determinar en un principio las direcciones (a cada una le corresponde un símbolo que la representa) en el espacio según las cuales se trasladan las distintas partes del cuerpo. Las direcciones en el espacio pueden organizarse como si estuvieran sobre un cinetograma, staff o partitura musical (Naranjo, 2004: 40).

Las cuatro categorías principales del Método Laban son: cuerpo, esfuerzo ²⁴o dinámica, forma y espacio. El flujo se manifiesta en la continuidad y recorrido de los movimientos, un sentido de peso y resistencia a la gravedad que la persona en movimiento distingue en relación a su cuerpo y espacio, una duración e intensidad que se da en el tiempo, y en la relación con el ambiente.

A través del cuerpo se analizan las características estructurales y físicas que se manifiestan cuando está en movimiento. Es posible describir qué partes del cuerpo se están moviendo, cuales están conectadas con otras, cómo influyen y se organizan en el cuerpo a nivel físico al realizar un movimiento. Los principios de movimiento que se estudian en esta categoría fueron amplificados principalmente por Bartenieff por eso son conocidos como los Fundamentos de Bartenieff.

²³ «Ópera del Estado Bajo los tilos» es el principal teatro de ópera de Berlín y uno de más importantes de Alemania. Está localizado en el boulevard Unter den Linden y de ahí su nombre actual

²⁴ Vease R.Laban y F.C. Lawrence: *Effort*, Londres, Macdonal&Evans, 1974

Mediante el esfuerzo o la dinámica estudia y describe características que revelan la intención interna del movimiento, permite entender las energías que existen dentro de un movimiento. A su vez esta categoría la subdivide en los factores de la movilidad: flujo, peso, tiempo y espacio. Una persona se puede mover expresando diferentes actitudes respecto a cada uno de los factores.

“El aprendizaje de la nueva danza alienta el desarrollo de una conciencia clara y precisa de los diferentes esfuerzos del movimiento, garantizando así la apreciación y el goce de cualquiera de los movimientos de acción, incluso los más simples” (Laban, 1993:19).

Dentro del Método Laban considera la forma como un puente entre las demás categorías, especialmente entre el Cuerpo y el Espacio, estudia tanto las formas que adquiere el cuerpo en el espacio como en los procesos que suceden cuando el cuerpo cambia de forma. Existen varias subcategorías dentro de la Forma, incluye las cualidades que describen cómo el cuerpo cambia de forma, una de ellas se refiere a las formas estáticas, otra a las maneras en que el cuerpo cambia de forma en relación a su ambiente (uno se forma de manera fluida, otro direccional y otro como si fuera una escultura).

La categoría Espacio fue uno de los aspectos del método que más desarrolló Laban. Analizó el movimiento en conexión a su ambiente, patrones geométricos en el espacio, secuencias y líneas de tensión en el espacio.

Dichas categorías se definen también como “factores de movilidad hacia los cuales la persona que se mueve adopta una actitud definida”, que pueden ser descritas como actitudes “relajada o enérgica respecto del peso”, “flexible o lineal respecto del espacio” “prolongada o corta respecto del tiempo” y “libre o retenida respecto del flujo” (Laban, 1987, 131).

Relaciona a través de la observación determinadas características del movimiento junto a ciertos rasgos de la personalidad. La conexión entre el cuerpo y la mente fue la base para sus descubrimientos y para el desarrollo de sus teorías sobre el esfuerzo. La mente y el cuerpo están estrechamente relacionados, el avance de los últimos años ha llevado a estudiar la terapia del

movimiento para el diagnóstico de enfermedades y la curación de desequilibrios.

Organizó los espectáculos de danza de los Juegos Olímpicos de Berlín de 1936, como preparación se escenificaron unos *Juegos Corales*, a cargo de 2000 aficionados provenientes de 60 coros de Laban. Ensayaron la coreografía por separado, gracias a las partituras diseñadas por el Buró de Notación. En Manchester puso de moda la gimnasia terapéutica para los trabajadores de las fábricas. En esta ciudad fundó, junto a Lisa Ullmann el Art of Movement Studio en 1946, que en 1953 trasladó al Laban Art of Movement Centre Trust de Addlestone, Surrey; muriendo en 1958 en Surrey, Weybridge (Inglaterra).

Principales aportaciones:

- LMA sirve para describir, medir y clasificar el movimiento humano.
- Describir patrones del movimiento que son inherentes a la persona y que le diferencia de los demás.
- Mostrar dimensiones del comportamiento que están relacionadas con procesos neurofisiológicos y psicológicos.

Componentes: ¿qué parte del cuerpo se mueve? ¿cuándo? ¿dónde?

- Effort: característica del movimiento que a menudo está relacionado con aspectos de la personalidad.
- Cuatro factores de esfuerzo: Espacio (directo/indirecto), peso (firme/liviano), tiempo (súbito/sostenido) y flujo (libre/contenido). Todos combinados describen las cualidades del movimiento.

- **Marian Chace**

Marian Chace (1896-1970) ha sido la más influyente y conocida en la danzaterapia aunque nunca se consideró una psicoterapeuta, de hecho su trabajo con pacientes hizo que se aproximara más al psicoanálisis, era importante que éstos expresaran sus sentimientos para poder relacionarlos mejor, logrando la captura de cada movimiento para tomar consciencia de los problemas.

Parte de la idea de que la terapia por medio de la danza y el movimiento utiliza uno de los modos básicos de comunicación, ofrece a la persona un medio para relacionarse consigo mismo, con su entorno y con aquellas personas que están menos capacitadas, bien por enfermedad bien por discapacidad, para usar otras formas de comunicación o relación (Panhofer, 2005: 58).

Se comunicaba con los pacientes mediante el movimiento ajustado al nivel emocional y cognitivo de cada uno de ellos, en la mayoría de las ocasiones no utilizaban la comunicación verbal y el movimiento abría infinidad de posibilidades como canal de comunicación, mediante la empatía transmitía al individuo el mensaje esencial: “te acepto como eres y quiero estar contigo donde tú estás” (Levy, 1988). Con este principio de relación desataba un proceso de intervención que iba aportando una forma concreta de comunicación a los pacientes y les ayudaba a conectar con sus emociones y con el mundo real.

Había bailado en la escuela Denishawn, como he mencionado con anterioridad cuando me refería a los creadores de la danza moderna: Ted Shawn y Ruth Denis. Tenía muchos años de experiencia como profesora de danza dirigida y por ser tan respetadas su sensibilidad, intuición y creatividad fue contratada por el prestigioso Hospital Federal St. Elisabeth de Washington D.C. para que trabajara con los pacientes de la Unidad de hospitalización Psiquiátrica.

Cuando abrió su propia escuela de danza se preguntó por qué había alumnos que acudían a las clases de danza sin el propósito de ser profesionales, también organizó clases para sus alumnos que condujeron a una integración del cuerpo y de sus movimientos, lográndose así una armonía personal (Wengrower y Chaiklin, 2008:31). Pronto percibió que sus alumnos no acudían para desarrollar sus capacidades técnicas, sino para ganar confianza y autoestima.

En el hospital fueron claros los efectos y las respuestas tan positivas que se estaban logrando tras introducir un espacio de danza y movimiento improvisado y creativo, en especial con los pacientes psicóticos y esquizofrénicos. Fue en 1942 cuando dedicó el resto de su vida a trabajar con pacientes esquizofrénicos. Junto a J.L. Moreno (fundador del psicodrama) investigó la conexión entre la psique y el cuerpo en su trabajo con esta población; apoyándose también en las aportaciones de Harry Stack Sullivan (psiquiatra norteamericano que puso en práctica las ideas de Freud y Adler para el trabajo de la esquizofrenia) (Panhofer, 2005: 58). Igualmente se valió de las ideas de relación con el cliente que proponía Maslow (1968, 1978) y Rogers (1962), los tres creían en el respeto y se involucraban en las partes más “sanas” del paciente con el que trabajaban, observando y respondiendo con precisión a los movimientos personales y a los gestos que constituían su expresión emocional.

Ideó un *setting* (encuadre) específico: una forma concreta de estructurar y preparar el espacio en el que se desarrollaban sus sesiones. Encontramos cuatro fases: en la primera fase (*check in*), se hace hincapié en la comunicación verbal, la estructura inicial del grupo es en círculo y cada miembro comparte con el resto donde está cognitiva, emocional y corporalmente; la segunda fase es la del *calentamiento*; de forma fluida empieza la tercera parte, *el proceso*, de los movimientos explorados en la fase de *el calentamiento* surgen diversas dinámicas, durante el desarrollo del tema es cuando el grupo está más fuerte y cohesionado se conduce a una exploración más profunda (recibir señales no verbales, extender y clarificar las acciones de los pacientes, usar palabras e imaginación, uso de otras maneras para trabajar con el tema como la acción simbólica o la representación teatral) y finaliza con la *vuelta al círculo*, valiéndose una forma verbal o no verbal para cerrar. Este método en la actualidad se sigue utilizando desde niños, jóvenes y adultos con diagnósticos severos hasta “neuróticos” iniciados en el proceso de psicoterapia.²⁵

²⁵ (Panhofer, 2005: 59 ,60, 61) Modelo de estructuración de una sesión propuesta por Chace. Más amplio.

Además de la estructura citada, Chace aportó algunos conceptos básicos que utilizaba y desarrollaba en sus sesiones. Veamos (Sandel *et al.*, 1993 citado por Panhofer, 2005) énfasis en el movimiento corporal, el uso del simbolismo, relación terapéutica por medio del movimiento y actividad rítmica en grupo.

Al entrar a la sala, Chace tomaba nota de los estados de ánimo, tensiones o formas en que se formaban o no los grupos y así decía cómo empezar la sesión. Conforme los pacientes iban reuniéndose, los saludaba, les explicaba quien era ella y por qué estaba allí. Solía empezar con vals, por ser una música lo suficiente “neutra” y posiblemente no asociada con recuerdos personales. Algunos pacientes se incorporaban inmediatamente al círculo, mientras que otros esperaban y, a su vez, otros nunca se unían (no impedía que se les reconociese en sus respectivos asientos y de esta forma también participaban). Chace les permitía darse el tiempo que necesitaban para incorporarse a la sesión (Wengrower y Chaiklin, 2008:32):

Principales aportaciones:

- La relación terapéutica en movimiento
- El uso de la narración como forma de reflejar los procesos individuales y grupales.
- La utilización de la danza como proceso de cohesión grupal.

En la década de 1960 construyó un programa para los terapeutas del movimiento de danza en Nueva York, piensa que la formación de los terapeutas en varios tipos de danza es importante, pero tienen que ser consolidados con estudios académicos. La American Dance Therapy Association (Asociación Norteamericana de danza Terapia: ADTA) fue fundada en 1966 con Marian Chace como su primer presidente.

“El cambio ocurre cuando el paciente está listo para dejar que su cuerpo experimente la acción”

Chace

- **Mary Whitehouse**

Como ya hemos visto, otra figura muy importante de origen norteamericano fue la bailarina Mary Whitehouse (1886-1973) que se inició en la danzaterapia por su formación dancística en Europa con Mary Wigman Schule en Dresde (Alemania) y Estados Unidos, y también por su contacto con la psicología profunda de Carl Gustav Jung (fundador de la psicología analítica); en su preparación con Wigman encontró la importancia de la improvisación y el saber que uno no aprende a bailar sin tener nada que decir. Ella diseñó el método junguiano en danzaterapia, el cual es muy conocido hoy en día en los Estados Unidos.

La idea de Jung de que el inconsciente de cada individuo está conectado a un inconsciente colectivo (*collective unconscious*) también es compartida por Whitehouse.

En los años cincuenta, en California, descubrió que no estaba sola al leer un artículo de Marian Chace. A pesar, de que trabajaban en contextos y poblaciones diferentes, ambas hacían uso de la danza como medio para llegar a distintos niveles de la realidad psicológica: lo cognitivo, emocional y físico. Mientras que Chace se centraba en pacientes hospitalizados, con una estructura del “yo” más débil, Whitehouse lo hacía en su estudio con alumnos que después de moverse sentían la necesidad de seguir trabajando el material simbólico que nacía de dicho movimiento. El trabajo de Whitehouse era bastante libre, promovía el “autodescubrimiento” (*self discovery*) a través del movimiento (espontáneo, libre, expresivo) (Levy, 1988) y estaba dirigido a lo que entendemos por “neuróticos normales”²⁶; en cambio, Chace debía hacer mayor hincapié en proporcionar la estructura suficiente para contener el mundo emocional que por medio del movimiento iba apareciendo en sus pacientes internos del hospital.

²⁶ Cualquier persona “de la calle” que en algún momento siento un desequilibrio, o a quien sobre pasa cierta incomprensión física o emocional y que necesita trabajar, comprender e integrar dicho conflicto de la forma más satisfactoria.

Mary Whitehouse y Marian Chace “abandonan el aspecto performático y coreográfico de la danza y se enfocan exclusivamente en el aspecto psicoterapéutico de la danza”(Levy, 1988: 6).

Trabajó con personas con mejor adaptación y más fuerza yoica²⁷ que los pacientes de Chace, quienes se encontraban fundamentalmente en marcos institucionales, y se basó en el concepto jungiano de “imaginación activa”. El movimiento corporal espontáneo (sensaciones kinestésicas) ayudó a comprender a los pacientes, lo que a su vez les abrió las puertas al cambio. Denominó “movimiento profundo” (*Movement in depth*) y sus seguidores lo llamaron Movimiento Auténtico (*Authentic Movement*) (Chaiklin, 2008:32). Movimiento en profundidad aludiendo a la terminología de Jung y Bleuler de la “psicología profunda”.

La capacidad de adaptación de las pioneras, nos muestra la versatilidad en cuanto al elemento danza se refiere, pues como lo comenta Levy:

“este legado del movimiento de la danza moderna formó la base sobre la cual cada pionera construyó su práctica en danza terapia, tratando de estar con las necesidades de la población y del entorno donde trabaja”
(Levy, 1988: 6)

Algunos de los conceptos que nos dejó y que siguen siendo característicos en la actualidad son (Levy, 1988):

– Consciencia kinestésica (*kinesthetic awareness*): no basta con trabajar el cuerpo de forma mecánica, cada individuo tiene la habilidad de conectar de forma subjetiva con la manera que siente que desea moverse. Abordaje del cuerpo en dos fases: el despertar y el desarrollo de la conexión subjetiva y personal con la forma de moverse.

²⁷ En distintas corrientes psicológicas y psicoanalíticas a partir de la concepción propia del yo que manejan se utilizan las formas adjetivas yoico y yoica en expresiones como: función yoica, actividad yoica, control yoico, etc.

– Polaridad del movimiento: existe polaridad en el movimiento, no podemos extender un conjunto de músculos sin contraer el conjunto opuesto. Esto también se corresponde de forma similar con las tendencias psíquicas de contracción y extensión. En el punto central entre los opuestos uno consigue el acceso a la posibilidad de profundizar en los niveles más profundos de la conciencia. La polaridad está presente en las emociones, el cuerpo y su movimiento, elegimos en un momento dado un extremo u otro y el no elegido se quedará en el inconsciente, ejerciendo cierta presión y creando conflicto dentro de la persona. Por medio de la danza expresamos esta polaridad de forma libre y espontánea.

– Imaginación activa: es una relación de los anteriores, proviene de lo que Jung llamó *active imagination*, trata de la libre asociación que deja al individuo fluir sus ideas y pensamientos desde cualquier nivel consciente o inconsciente.

– Movimiento auténtico: la parte consciente del *self*²⁸ es el observador que mira y participa, pero que no juzga el movimiento expresivo. Esta forma de imaginación activa a través del movimiento únicamente tendrá lugar si el movimiento expresivo no es dirigido de forma consciente, sino espontánea y libre. Hasta que no se hace consciente el movimiento no se puede convertir en auténtico. Ser movido, el *ego* deja el control, para de dar órdenes, permitiendo al *Yo* que mueva el cuerpo físico como quiera.

– Realidad/relación terapéutica o intuición: es su característica por excelencia, su forma de relacionarse con el paciente dentro del contexto psicoterapéutico. Se basaba en su intuición y también promovía que los pacientes siguieran la suya propia.

La conciencia kinestésica y la polaridad del movimiento forman a partir de una imaginación activa, libre asociación que permite el fluir de las nociones y aparece la idea de que “yo me muevo, yo controlo el movimiento que hago, yo lo muevo” y por otro lado, la idea de que “yo estoy siendo movido” donde

²⁸ El *Self*, desde el psicoanálisis, es el resultado de los mecanismos de aprendizaje social que generan autoobservación y construcción del autoconcepto. Se divide en tres partes: el “yo”, el “aquello” y el “superyo”. La identidad construida influirá en nuestra manera de actuar con el mundo.

una vez que el movimiento nace, éste no podría ser explicado ni repetido exactamente. El objetivo era encontrar un punto en el que cohabiten la idea de “yo me muevo” con la de “estoy siendo movido”, es decir: mientras el inconsciente es libre de expresar, la parte consciente sigue presente con un rol que observa.

Centrada en el paciente, en ocasiones empezaba las sesiones enseñando técnica de danza o movimientos sencillos para que cada uno ganara confianza en sí mismo y en su posibilidad de movimiento. Quisiera concluir, diciendo que lo que más valoro sobre esta exploradora que se encaminó hacia el campo de la danza movimiento terapia (DMT), no es el uso que hace de las técnicas sino el estilo de intervención que desarrolla.

Según cuenta en su web²⁹ la argentina Maralia Reca (ex bailarina y miembro profesional del American Dance Therapy Association) la *danza movimiento terapia* (uno de los modelos en que se trabaja la danza terapéutica) “surge en Estados Unidos durante la década de los cuarenta, debido a la actividad pionera de Marian Chace en el St. Elizabeth Hospital en Washington y de Mary Whitehouse, en California, quienes establecieron los fundamentos del trabajo con pacientes psicóticos y neuróticos”.

Así, la especialista argentina menciona que ambas mujeres, consideradas pioneras en este sistema, trabajaron sobre “la interacción y reciprocidad cuerpo-mente partiendo de dos supuestos básicos que hablan de que éstos “se *espejan* mutuamente al estar en constante interacción recíproca, por lo cual, un cambio en un aspecto puede implicar un cambio en el otro”.

Principales aportaciones:

- Saber cuando una intervención es adecuada y cuando es mejor esperar.
- Dejar al cliente elegir.
- Ayudar al cliente a poder expresar su propio proceso de movimientos
- Temas para proyectar.

Le da gran importancia a la relación terapéutica, creía fundamental el desarrollo de un proceso terapéutico en movimiento.

²⁹ <http://www.maraliareca.com.ar/>

A continuación voy a sintetizar las principales labores relacionadas con la danza y la terapia de tres bailarinas, elegidas: la primera por utilizar la percusión, la siguiente por la percepción y la última por el cambio de actitud mental; finalizando con un cuadro resumen.

- **Franziska Boas** , bailarina de ballet y de danza moderna, contribuyó a unir el estudio de la danza y la antropología en una serie de seminarios que se llevaron a cabo durante los años cuarenta en Nueva York, giraba sobre todo en torno a las funciones de la danza en las sociedades. En 1933 fundó la Boas School os Dance que dirigió hasta 1949, una escuela interracial donde desarrolló la danza creativa e improvisada, destacaban algunos estudiantes como Merce Cunnigham y Juan Cage. En 1941 junto con una especialista en psiquiatría infantil, empezó a trabajar a través de la danza con niños de 12 años que padecían trastornos psíquicos. Es conocida por ser una de las pioneras de la danza movimiento terapia, por sus trabajos con percusión y el uso de la danza como activismo social.

- **Liljan Espenak** estudia euritmia con Dalcroze y técnicas de gimnasia con Mensendieck y Medeau, así como psicoterapia en el Instituto Alfred Adler. Desarrolló técnicas específicas para trabajar con clientes de forma individual. Ella conoce el pensamiento de Laban que, junto con el trabajo de Wigman, conforman su mayor influencia. El objetivo era hacer capaz al paciente de tomar conciencia de cualquier posible rigidez muscular, pudiendo liberar dicha tensión y en consecuencia liberar también los impulsos emocionales que produjeron la rigidez . En los años 70, llegó a la conclusión de que favoreciendo el conocimiento del cuerpo a través de la percepción de las propias pautas de movimiento, incrementamos tanto el autoconocimiento como el desarrollo de la conciencia de nuestro modo de relacionarnos con el ambiente, pudiendo concluir así que a cada cambio postural le acompañaría un cambio en la percepción de nosotros mismos. Fue una inspiración con su foco de atención en mente-cuerpo, cuerpo-mente que consideraba que el movimiento hace que la emoción fluya.

- **Trudi Schoop** , quien reconocía que un cambio de actitud mental podía provocar un cambio físico y viceversa. Destacaba por su talento como bailarina profesional en Europa, pero a inicios de la guerra decidió emigrar a California, donde comenzó a desarrollar su danzaterapia para personas con trastornos psicóticos crónicos. Hace su contribución en el campo de la psicosis complementando el movimiento y la danza. Ella señala que el humor es un componente que favorece la conexión positiva y la buena disposición de los grupos con que trabaja. Sus comienzos, a través de trabajos de danza-teatro y pantomima, le dan el conocimiento que instrumenta con sus pacientes psicóticos.

Franziska Boas (1902-1988)	Liljan Espenak (1905-1988)	Trudi Schoop (1903-1999)
No buscaba el bailarín técnicamente perfecto, la danza era el método para descubrirse así mismo y al cuerpo. Quería romper las barreras sociales creyendo que se podría hacer juntando a personas de diferentes razas a través de la danza.	Intentó que sus pacientes encontraran la libertad en el movimiento con la coordinación aprendida del cuerpo e improvisaciones rítmicas, se trataba de conseguir cambios en sus estilos de vida; planteó el uso del movimiento empático y la relación terapéutica del movimiento para sostener y demostrar que la comunicación con y entre pacientes es posible.	Ofrecía la posibilidad de reconocer la existencia de aquellos "lados" olvidados y también la de "incorporarlos" a través de la experiencia. Reconocía la importancia de la danza como la formulación física del self, y este reconocimiento se implantaba en su propia experiencia de vida.

- **María Fux**

Nació un 2 de enero de 1922 en Buenos Aires, es bailarina, coreógrafa y danzaterapeuta argentina; reconocida por ser desarrolladora de un sistema propio de danzaterapia en Argentina, una metodología para la recuperación del equilibrio psicofísico y la expresión de personas con cualquier tipo de discapacidad.

Desde niña le apasionaba la danza, a los 13 años de edad comenzó a tomar clases de danza clásica con la bailarina rusa Ekatherina de Galantha. A los quince años la influencia de un libro que llegó a sus manos, *La vida de Isadora Duncan*, fue decisiva en esa búsqueda abierta que sentía dentro de ella a través de sus improvisaciones. Descubrió que, además de la danza clásica que estudiaba, existían otros caminos desconocidos que se fueron poblando de Duncan:

“Ella simbolizó mi cauce hacia la libertad. Traté de buscar otros medios que estuvieran dentro de mi cuerpo, sin centrar mi preocupación en aquellas piruetas o en equilibrio en la punta del pie que estaba aprendiendo” (Fux, 1981:18).

Así aprendió a encontrarse con nuevas músicas que no eran las clásicas, al conocer la filosofía del baile de Isadora comenzó con la búsqueda de una forma de comunicación no verbal mediante el cuerpo y desarrolló gradualmente una forma propia de danzaterapia.

En 1942 realizó su primera composición, *La última hoja*, en el Teatro del Pueblo, dirigido por Leónidas Barletta, la generosidad y el apoyo de éste por cederle durante años el Teatro del Pueblo, le permitieron la posibilidad de entrever que tenía algo personal que entregar. Comprendió la necesidad y se sintió obligada a un trabajo consciente, sistematizando lo que hasta ese momento había sido improvisación (Fux, 1981).

El encuentro con la técnica contemporánea se produjo realmente cuando fue becada para ir a Nueva York a través de la Fundación Williams, quería estudiar con Martha Graham para aprender por fin la técnica buscada. *“Un día,*

al salir de una clase, por fin la gigantesca, inalcanzable Martha Graham quedó a solas conmigo. Fue en el ascensor. Entonces, en mi entrecortado y mal inglés, le supliqué que viera mis danzas. Accedió. Mirando su reloj: me concedía media hora al día siguiente. Esa fue una noche infernal, revisé en mi mente cada una de mis danzas y todas me parecían muy pobres. Por fin llegó el momento. Ella me esperaba y yo, con mis discos rayados, comencé a bailar frente a Martha. Ya no me importaba nada, era mi meta. [...] Fue pidiéndome más y más, hasta que, después de una hora, yo ya no tenía más que darle y me senté en el suelo frente a ella. Entonces, con su voz gutural, me dijo pausadamente: «Eres una artista, no busques maestros fuera de ti. No tengas miedo de hacer danzas teatrales, eres actriz. Continúa hacia adentro de ti lo más que puedas. Vuelve a la Argentina y no esperes nada de maestros. Tu maestro es la vida» (Fux, 1981:21).

Al regresar a Buenos Aires, tuvo la motivación de desarrollar la danzaterapia para niños, adultos y personas con discapacidad, el motivo se debe a las dificultades de la hija sordomuda de una de sus amigas. Recorrió las ciudades más importantes del interior de Argentina con sus espectáculos de danza, y dando charlas sobre la terapia del baile. Para ella, la técnica de la danza es una forma de expresar la vida y debe tener una evolución permanente y basarse en el reconocimiento de que tenga un sentido para expresar lo que uno tiene dentro (Fux, 1981).

Su propuesta es actual, considera que las cinco posiciones básicas de la danza clásica responden a una concepción de la belleza y de la realidad social ajenas a la época que vivimos. No debe estar alejada de la sociedad, ni de los problemas del hombre cotidiano; no debe ser privilegio de aquellos que se han dotados, sino que ha de ser impartida en la educación común como una materia de valor estético, de peso formativo, físico y espiritual, danzar no es adorno en la educación sino un medio paralelo a otras disciplinas que forman la educación del hombre. La danza necesita hoy otro tipo de comunicación, con la capacidad y posibilidad de buscar la creación de cada uno de acuerdo con el desarrollo que tenga frente a sí mismo y frente al espacio (Fux, 1981:34).

Su método es interactivo, ya que en sus clases de danza reúne alumnos sordos, débiles mentales, con síndrome de Down, espásticos, ancianos y personas “normales” .*“No danzamos para gustar, sino para ser nosotros mismos, para poder crear, expresarnos y comunicarnos con los demás”*. Para convertir los “no” del cuerpo en “sí, puedo”, en “esto que estoy haciendo me pertenece”. Una alumna espástica siente, así, quizás por primera vez, que puede tocar y ser tocada por el otro sin temores, sin diferencias, sintiendo su propio equilibrio (Fux, 2005).

Descubrió que podía provocar tensiones y distensiones, extensiones y contracciones, utilizando palabras como “aire”, “globo”, “pájaro”, “nube”; en la misma acción, que la palabra “espacio” podía ser transferible a un niño de cuatro años como algo vivo. Así, cada palabra (que geométricamente tiene un valor) se valoriza mucho más cuando la imagen del niño establece contactos unidos con su cuerpo. Empieza por hacer valorar cada proporción del cuerpo, es decir, facilitando un esquema corporal estimulado por las palabras (Fux, 1981:35).

Es importante la motivación, las palabras utilizadas tienen que tener fuerza y comunicación directa con el cuerpo. La manera de motivar es buscando un agente movilizador que responda (en cada edad y de acuerdo con la comprensión de cada grupo de personas) Cuando trabajamos en el espacio, siempre con nuestro cuerpo, la manera de dibujar en él produce diferentes ritmos de acuerdo con nuestros estados emocionales. Ella encauza la búsqueda del equilibrio emocional y va llevando el estado anímico (por ejemplo: la agitación) en dirección a otras posibilidades; éstas le dan las palabras para impulsarlo a una respiración (por ejemplo: más lenta y serena que lo ayude a comprender cómo puede ir dominándose y reencontrándose en la línea de ese ritmo que lo va serenando) (Fux, 1981).

El movimiento, junto al estímulo musical, permite una comprensión total de la música, que no ocurre cuando uno escucha o cuando se mueve sin escuchar. La apreciación musical, de acuerdo con la experiencia de María Fux, nunca debería ser estática. El cuerpo produce imágenes que, estimuladas por la música, se comunican entre sí. El movimiento muestra la complejidad musical, y, para abarcarlo en toda su extensión: 1º La clase debe ofrecer la posibilidad de tener una experiencia total de la sensación de la música. 2º Sus elementos: ritmo, frases, melodía, son las características personales de cada partitura. 3º Retorno a la forma integrada, siempre buscando un enfoque global de la música (Ibídem: 46).

Desde el momento en que el grupo entra a la clase, comienza la movilización mediante los estímulos musicales, lo que se logra con movimientos cuyo sentido se adhiere como respuesta a la energía de la música. La clase se va produciendo mediante frases que buscan la creación y que son utilizadas como la música, el silencio, las percusiones o la palabra. Hacen al grupo sentirse compenetrado de necesidades diferentes a través de formas coherentes con los estímulos que se van apoderando de él.

No deja a un lado la música que los clientes pueden escuchar en la radio o la televisión, eligiendo siempre la de mejor calidad. Y utiliza, asimismo, la música concreta, electrónica y todo lo que el músico contemporáneo va buscando, pues por ser sonoridades de nuestro siglo, están mucho mejor asimiladas. Todo esto hace que las clases sean diferentes, mediante esa diversidad y por medio de un tiempo de trabajo, se logran (buscando los grandes contrastes donde la música genera el movimiento) las posibilidades de advertir la variedad psicológica de cada individuo para expresarse con su cuerpo en relación con lo que vive y estimulado por lo que escucha (Fux, 1981: 56,57).

La danza, considerada como creación total desde el primer encuentro en la clase, hace que el cliente se olvide de su cuerpo y empiece así a entenderlo, tomando conciencia del espacio que le rodea. Su trabajo siempre es sobre líneas de contraste porque considera que, frente a una pregunta, hay una respuesta y nuestro cuerpo, a través del movimiento, nos la da ininterrumpidamente. Uno de los problemas que surge en el trascurso de una clase, es la presencia de diferentes tensiones físicas y psíquicas. El mundo emocional de cualquier persona permite ver los cambios que se van produciendo; éstos se concretan especialmente en la parte de la clase que le es propia, en esa improvisación donde las tensiones y las angustias se deshacen y aparecen a través de la comunicación.

“El cuerpo no sólo vive nuevas emociones sino que necesita descargarlas y además, simbólicamente en ese espacio donde se encuentra, va cobrando una realidad y una fuerza en la que comprende que puede dibujar y también proyectar sus sentimientos. Todo esto no se aprende en una clase; por el contrario, requiere una tarea paciente, lenta y laboriosa. Cada día se descubre y se siente algo” (Fux, 1981: 75).

3.5. Danza educativa moderna, terapia y danza movimiento terapia

Para que la danza se convierta en un medio educativo o terapéutico reconocido socialmente, necesita razonamientos, orientaciones teóricas, formación de profesionales, formas de institucionalización y ayudas metodológicas. Estas aportaciones han dado lugar, con el trascurso del tiempo, a los sistemas autónomos de la danza educativa moderna, la terapia y la Danza Movimiento Terapia (DMT), entre los que, en ocasiones es difícil diferenciar lo que es idéntico de lo que es diferente entre ellas, precisamente por su reciente inclusión en nuestras vidas. De ahí, nace este apartado que intenta mostrar la diferencia en cuanto a los objetivos, a los métodos y a la formación. En el camino hacia la consolidación de cada una de ellas (como método propio dentro de las psicoterapias), es necesario saber las diferencias para la aplicación del movimiento y de la danza como medio terapéutico: desde la teoría, como un sistema concluyente con representaciones sobre el desarrollo y el origen de la enfermedad; y desde la práctica, como un método con un diagnóstico específico, unas indicaciones diferenciadas y un tipo de intervención que sólo sea propio de la danza (Panhofer, 2005). Antes de hacer una aclaración de los conceptos quisiera comentar que la definición que domina en el sistema sanitario sobre la salud se entiende como la ausencia de enfermedad pero la OMS la define como «La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades».; es un punto de vista más amplio “bienestar completo tanto corporal, como espiritual y social”.

Los objetivos del crecimiento personal (*personal growth*) y del desarrollo del potencial humano (*human potential*) van más allá de una definición de salud orientada a la enfermedad, a menudo citados en las terapias humanistas. A pesar de las semejanzas en los contenidos y la metodología, se distingue entre los conceptos de educación y de terapia que, en el caso de la educación (como mínimo en la educación escolar), recae en el ámbito del aumento de la competencia y, en el caso de la terapia, y en especial en la psicoterapia, en el ámbito de la formación de relaciones y control emocional (Panhofer, 2005:28-31).

Expongo en forma de tabla aclaraciones sobre la educación y la terapia (Ibídem,2005) para posteriormente llevarlas a la danza educativa y a la danza como terapia.

EDUCACIÓN	TERAPIA
<ul style="list-style-type: none"> • Tiene como objetivo, la formación,teniendo en cuenta que en la nueva discusión científico educativa el concepto tradicional de formación se interpreta casi por unanimidad como la “capacidad de decisión personal y colectiva” del individuo, así como su capacidad de ser solidario. <p>Según R. Cohn (1978:176)</p> <ul style="list-style-type: none"> • La pedagogía, el arte de alimentar, guiar y dejar libertad a los “no” atados para explorarse a sí mismos. • La pedagogía se refiere a la realización y al aumento del potencial libre. • Son objeto de la pedagogía el cuidado,el asesoramiento, los esfuerzos de formación y los trabajos de introspección. • La danza educativa formaría parte del “arte de enseñar” • Énfasis en el ámbito del control emocional y de la formación de relaciones. • Reglas empíricas pedagógicas: deben relacionarse estrechamente el aumento de la competencia (experiencia objetiva) con el control emocional (experiencia sensible) con el aspecto de las relaciones personales (experiencia social). 	<ul style="list-style-type: none"> • Tiene como finalidad la salud y su restablecimiento; según la OMS describe la salud como el “bienestar completo tanto corporal como espiritual y social” <p>Según R. Cohn (1978:176)</p> <ul style="list-style-type: none"> • La psicoterapia es el arte de desligar las ataduras. • La psicoterapia sirve para eliminar los esfuerzos fijos y mal dirigidos, o para estimular posibilidades atrofiadas. • La terapia está ligada a la curación • La DMT formaría parte del “arte de curar” • Énfasis en el ámbito del aumento de la competencia • Reglas empíricas terapéuticas: Se describen como heurísticos del <<control de la emoción>>, del <<aumento de la competencia>> y de la <<reflexión abstracta>>que se desarrolla sobre la base de la <<formación de una relación terapéutica>>Los heurísticos son descritos por Grawe como “<i>pautas de actuación para crear soluciones en ámbitos complejos de la realidad</i>”

La educación, la terapia y la danza tienen epicentros de diferente experiencia, intención e interpretación. Sus objetivos son distintos, en lo que se refiere a su institucionalización y profesionalización se diferencian entre otras cosas, por el lugar, el tipo de práctica y por el tipo de formación, también los contenidos y la metodología tienen prioridades diversas tanto en el trabajo educativo como terapéutico.

En la actualidad, las investigaciones en el campo de la neurociencia confirman la existencia de una relación entre el cerebro y las emociones, así como la conducta en el ser humano. Los neurocientíficos están obteniendo resultados que confirman la interacción funcional entre la mente y el cuerpo (Panhofer, 2005:16).

En la DMT las normas son establecidas por el grupo y las relaciones son limitadas, por ejemplo se evita el contacto social fuera de los grupos. En la danza terapéutica las normas que rigen al grupo pueden ser más o menos relajadas y las relaciones se extienden más allá del grupo.

La estructura de la sesión en DMT corresponde a los objetivos terapéuticos y a la contribución del paciente siendo el tamaño típico de un grupo entre una y diez personas pero en danzaterapia no es necesario que los objetivos se correspondan con la contribución del cliente y el grupo es entre cuatro y treinta o más personas.

En DMT no hay énfasis de los componentes estéticos, es poco probable que se hagan representaciones para una audiencia externa y la utilización de los materiales pueden servir como *transitional objects*, es decir, como objetos transicionales (Winnicott, 1971; citado por Panhofer, 2005) o para ayudar ampliar el vocabulario del movimiento. En danza terapéutica es posible que hayan componentes estéticos y que se den las representaciones para una audiencia externa, la utilización de sus materiales sirve para estimular la creatividad.

En DMT los objetivos están dirigidos hacia las necesidades terapéuticas del grupo y de la población específica, en cambio en la danza terapéutica la terapia tiene un sentido amplio y los objetivos son educativos y artísticos; no es necesario que incluya, a diferencia de la DMT que sí las abarca, teorías psicológicas (dinámicas de grupo, psicología del desarrollo, teorías de las diferentes orientaciones psicológicas, psicopatología, etc.) observación y análisis del movimiento. Ambas están abiertas para todas las poblaciones, en DMT sujeto a un proceso de evaluación y en danzaterapia más indicado para grupos específicos.

Para Cohn (1978 citado en Panhofer, 2005), el interés de la DMT por el tema del “espacio y las composiciones espaciales” no puede tratarse únicamente de la elaboración de una forma, sino que hay que abordar el interrogante de “*qué ataduras tienen que desligarse, qué esfuerzos fijos y mal dirigidos tienen que reconocerse y qué posibilidades atrofiadas*” se pueden estimular por medio de la danza.

Las capacidades requeridas para el líder del grupo exigen experiencia tanto en una como en otra, en DMT tendrá otras competencias adicionales como la capacidad de trabajar en situaciones de estrés, se requiere una terapia personal y supervisión clínica requeridas (mínimo: un diploma de posgrado) (estudios de tercer ciclo, la norma: máster) y un nivel de formación académica requerido y en danzaterapia no. Las dos trabajan las dinámicas de grupo y relaciones interpersonales, con imágenes internas y el simbolismo de los pacientes, es posible la integración de componentes espirituales.

Existe una diferencia fundamental entre la danza terapéutica y la danza movimiento terapia. Aunque el movimiento es terapéutico (como en el caso de una clase de cualquier género de danza, que por definición es danza terapéutica), eso no implica que cualquier persona es un terapeuta cualificado para el cuidado de la salud mental y que ha refinado sus habilidades verbales y no verbales. Es importante tomar en cuenta que, a pesar de que esta profesión ha florecido desde la década de los 40 y comenzó a organizarse formalmente en 1966, el término *danzaterapia* sigue siendo utilizado indistintamente.

En DMT se trabaja activamente con la angustia/sufrimiento, también se disfruta y se utiliza para equilibrar, se evita el “rescate” por parte del terapeuta, no es habitual el contacto físico entre éste y el paciente, se realiza una evaluación verbal de sesiones y la evaluación basada en formulaciones psicológicas del movimiento; la danzaterapia, puede evitar esa congoja y enfatizar el “disfrutar”, es posible que el líder actúe como un “chamán”, rescatando al grupo entero a través de la utilización del *self*, éste, por ejemplo: puede corregir una postura del cliente porque la utilización del contacto físico entre terapeuta y paciente ocurre como parte normal de las interacciones, ni la evaluación verbal de sesiones ni la evaluación basada en formulaciones psicológicas del movimiento son necesarias.

Tras distinguir entre la educación y la terapia, he pasado a diferenciar la Danza Movimiento Terapia y la Danza Terapéutica (siguiendo la tabla de Meekums (2002) que también la encontramos en el libro de El cuerpo en Psicoterapia de Panhofer). La idea ha sido presentar unas bases para seguidamente concretar sobre la danza educativa moderna, la danzaterapia y la DMT.

Danza educativa moderna

La Danza Educativa Moderna, también llamada Danza Expresiva, Danza Libre o Danza Creativa de Von Laban es un conjunto de conceptos y fundamentos sobre el arte del movimiento, con el propósito de servir en la investigación y reflexión sobre la forma de realizar y concebir el movimiento. El movimiento no ha de estar desprovisto de sentido por eso la persona tendrá que explorar y familiarizarse con él para poder descubrir su propia técnica y crear su propio lenguaje gestual. Su trabajo es a partir de la concienciación corporal, el individuo reflexiona, desarrolla su iniciativa, la creatividad y la comunicación. El uso de espacio y el manejo del esfuerzo permite a nivel práctico desarrollar una actitud de autodependencia y de dominio del cuerpo.

La creatividad activa los aspectos intelectuales y psíquicos, junto a la danza también los físicos, además de aportar dominio corporal influye en la expresión y en la posibilidad de tener relaciones con los demás.

La educación corporal, surge como una concepción básica distinta de la educación física tradicional. Hace alusión a que toda la actividad corporal debe ser creada, construida y vivida, educación de la persona basada en el movimiento (Motos, 1983).

Robinson (1993: 31; citado en Panhofer, 2005) enumera las siguientes aportaciones de la danza educativa:

- aprendizaje y desarrollo corporal y motor.
- aprendizaje y desarrollo sensorial y perceptivo.
- exploración y conocimiento de los elementos del lenguaje coreográfico.
- aprendizaje y desarrollo de facultades cognitivas
- aprendizaje y desarrollo de aptitudes relacionales aprendizaje y desarrollo de facultades imaginativas y creativas.

Por su parte, Laban en su libro de danza educativa moderna presenta unos temas de movimiento elementales relacionados con (1993:38):

- La conciencia del cuerpo, al niño en crecimiento se le puede hacer tomar conciencia de la posibilidad, de usar jugando, cualquier parte del cuerpo para moverse y bailar.
- La conciencia del peso y del tiempo, el niño puede distinguir el movimiento sostenido o súbito, vigoroso o leve del cuerpo.
- La conciencia del espacio, se puede hacer que el niño en crecimiento advierta la diferencia entre movimientos grandes y pequeños, de la extensión y aproximación al centro del cuerpo y tomar conciencia de la habitación donde el cuerpo se mueve es útil para el desarrollo del sentido del espacio y de sus direcciones principales.
- La conciencia del flujo del peso corporal en el espacio y el tiempo, movimientos en línea recta y serpenteantes con diferentes velocidades y ritmos, marcados haciendo percusión (palmas, tambores...). Del simple juego al juego con formas.

- La adaptación a compañeros, juegos que fomenten la sensación de pertenencia a un grupo.
- El uso instrumental de los miembros del cuerpo, las manos pueden emplearse como pinzas, cucharas, etc. y las piernas se usan principalmente para trasladar al cuerpo de un lugar a otro (locomoción).
- La conciencia de las acciones aisladas, las acciones básicas de esfuerzo pueden ser ejecutadas con posterioridad en varias direcciones espaciales.
- Los ritmos ocupacionales, la conciencia del ritmo se fortalece gracias a una serie de acciones de trabajo independientes o diferentes que se encuentran intercaladas con las cualidades de transición adecuadas.

También nos propone temas de movimiento avanzados pero nos interesa un primer nivel para poder focalizar en la discapacidad. Las acciones básicas de esfuerzo están presentes en cualquier forma de expresión intelectual, y la proyección externa de un esfuerzo puede revelar un estado mental.

Laban muestra la importancia de la danza en el mundo de la educación, de hecho la sitúa al mismo nivel que otras materias, favorece el espíritu crítico y las facultades del ser. El movimiento es un arte fundamental por el que se educa la integridad del ser como unidad emocional, sensitiva e intelectual. Permite descubrir y experimentar el movimiento, y a su vez impulsa un medio de formación, expresión y comunicación.

El objetivo de la danza educacional es ayudar a la persona a tomar conciencia y reafirmar su propia potencialidad, aprender a relacionar y aumentar la capacidad de respuesta y habilidad para comunicarse, el equipo técnico, en primer término, tiene que servir a este fin. Esta es la razón por la que Laban defiende una técnica de danza "libre" (liberada de un estilo de pautas fijadas) pero de ninguna manera es caóticamente libre o libre sin control.

Lisa Ullmann cuando da ciertas pautas para el estudio del movimiento nos dice que uno de los objetivos de la danza de la educación es ayudar al ser humano a que, por medio del baile, halle una relación corporal con la totalidad de la existencia. Conforme vamos desarrollando nuestra conciencia de sí mismo y del ambiente, vemos que el cuerpo debe convertirse en instrumento sensible para facilitar la interrelación entre el mundo interno y exterior.

En el curso organizado por el Conservatorio Superior de María de Ávila en noviembre de 2015 impartido por Verena Maschat bajo la coordinación de Mercedes Pacheco y Raquel Pastor estuvimos viendo que la Danza Educativa/Creativa no está relacionada con un estilo determinado o una técnica específica. Su fin es proporcionar al ser humano la posibilidad de disfrutar de la danza en todas sus vertientes, de manera asequible para cada persona, sea cual sea su edad, condición o capacidad. Se trata de poner la danza al alcance de todos, de educar a través de ella.

Dentro de los valores que puede transmitir, en el curso de Danza y movimiento creativo en el aula distinguimos: el sentir y disfrutar la alegría de vivir con la vivencia de la danza y la música; la fuerza unificadora del ritmo así como del silencio y la quietud; la magia del círculo y la vitalidad del "mano a mano"; el espíritu de compartir emociones e ideas con los demás, la fascinación del conocimiento de danzas de otras épocas y culturas; la capacidad del cuerpo como instrumento expresivo; la sensibilidad artística a través de la improvisación y creación propia; las posibilidades de la danza, la música, la poesía y las artes plásticas para desarrollar hábitos culturales y valores sociales, competencia personal y social, relajación y bienestar psicofísico, entusiasmo y pensamiento positivo. El trabajo fue práctico con propuestas muy variadas que se pueden llevar al aula en distintos ámbitos educativos y sociales, en las diferentes concepciones de la danza educativa se han expuesto los modelos de educación estética.

La educación tiene como finalidad la formación. Las modalidades de las que se ocupa el movimiento están vinculadas a la modalidad funcional/centrada en la tarea; que en este sentido no solo mejora la habilidad funcional del

cuerpo, sino que también la asimilación de posibilidades de la expresión corporal. Y la modalidad centrada en la vivencia /activadora, en la que se encuentra la improvisación del movimiento y la producción y expresión de estados de ánimo (Petzold y Berger, 1977; citado por Panhofer, 2005).

Hay una sistematización muy extendida en el estudio de la danza educativa que parte de tres manifestaciones: la primera, se apropia de formas objetivas y de elementos esenciales de la danza, sobre todo del aprendizaje de técnicas y formas de danza aunque también considera elementos fundamentales como el espacio, el ritmo, la dinámica, etc. La segunda trata el propio cuerpo y la “exploración de lo posible” (Hentig, 1975), se intenta obtener una mayor consideración de los procesos generales de percepción y expresión. La tercera, es la presentación artística como representación de formas elaboradas. Las tres manifestaciones citadas quedan claramente reflejadas en los trabajos coreográficos de Pina Bausch (Panhofer,2005:38).

■ Pina Bausch

Philippina Bausch, conocida como Pina Bausch, fue una bailarina, coreógrafa y directora de danza. Nació en 1920 en Solingen (Alemania), fue una de las más ilustres coreógrafas contemporáneas, cuyo trabajo es reconocido por haber revolucionado el lenguaje de la danza moderna.

Cuando tenía quince años, sus padres dada su flexibilidad física y talento, la apoyaron para que el 1955 estudiara con el coreógrafo Kurt Jooss en la Folkwang School de Essen, donde Pina adquirió las bases de la danza expresionista alemana que serían la base de su entonces inicial carrera.

– Tras graduarse en Folkwang School y ganar una beca para continuar su estudios en Nueva York, estudió en la Juilliard School desde 1960 con el profesor Antony Tudor y bajo su dirección bailó en el Metropolitan Opera Ballet por primera vez; también fue alumna de José Limón, Alfredo Corvino y Paul Taylor, quien la dirigió como parte del New American Ballet (Bibliodanza).

En 1961, Kurt Jooss (su primer maestro) la convoca para formar parte de su compañía en Alemania. Así que, tras su brillante desempeño en Estados Unidos, en 1962 se une a Folkwang Ballet Company, en 1968 dirigió su primera pieza (por la que recibe el primer premio en el Concurso Coreográfico de Colonia en el año 1969) como coreógrafa de la compañía y al año siguiente se convirtió en la sucesora de Jooss como directora artística. En 1972, Bausch era directora del Wuppertal Opera Ballet, que posteriormente ella misma cambiaría el nombre por el de Tanztheater Wuppertal Pina Bausch. El nombre, desarrollado en los años 1920 por Rudolf von Laban, es una declaración: sinónimo de una desconexión de la simple rutina de baile y una libertad completa en la elección y medios de expresión.

A partir de las emociones humanas básicas, de los temores, necesidades y deseos, Tanztheater Wuppertal desencadena una revolución coreográfica internacional y Pina desarrolla nuevos géneros.

El trabajo de Pina Bausch está conectado con la tradición de la danza expresionista alemana -la *Ausdruckstanz*-, encarnando sentimientos de angustia humana existencial, anomia y disociación. La danza expresionista, también llamada danza abstracta, nace en el contexto de la agitación de las grandes vanguardias europeas de comienzos del siglo XX. Se recupera el movimiento libre, una interacción más dinámica con el espacio, y la posibilidad de la autoexpresión corporal.

La coreógrafa introdujo el concepto de “danza-teatro”, impuso en el mundo del teatro un estilo de danza muy personal, basado en la exageración y la contradicción, mezclando lo inmenso con lo insignificante, tanto en los gestos de los bailarines como en los decorados. Dio otra utilización a los objetos en sus coreografías y cambió el papel del bailarín porque lo que a ella le interesaba no era tanto el saber como se mueven las personas, sino lo que las emociona.

“No me interesa cómo se mueve el ser humano, sino aquello que lo conmueve” “Lo que me interesa no es cómo se mueve la gente, sino que se mueva” “Mis obras crecen de dentro hacia fuera”(Pina Bausch).

Sus obras no siguen una progresión lineal, se construyen más bien como a partir de impulsos. La dimensión cotidiana (incluye la palabra, ruido ambiente, no una música al servicio de la danza, etc.) En la escenografía usa superficies naturales (tierra, olas, flores, agua, etc.). Acciones escénicas simultáneas, la utilización de experiencias individuales de sus bailarines, textos dirigidos con frecuencia al público, sus bailarines no guardan relación con el ideal de belleza...forman parte del sello de Bausch (Bibliodanza).

El Psicodrama Analítico proporciona la estrategia más efectiva en la prevención de la violencia social y además utiliza la metodología adecuada de sublimación, socialización y producción de subjetividad singular y colectiva, en orden a redirigir el potencial thanático-agresivo del comportamiento humano. La explicación de que al ver las coreografías de Pina observemos gestos desgarrados, por un lado crueldad o ironía y del otro fragilidad, la necesidad de ser amados o, al menos, odiados; se debe a que ella trabaja con su vulnerabilidad, con sus propios deseos, miedos y complejos (Ibídem).

Danzaterapia

Disciplina creada en Alemania en los años veinte y recreada en Estados Unidos en los años cuarenta. Es definida por la American Dance Therapy Association (Asociación Norteamericana de Danza Terapia: ADTA) como:

“el uso psicoterapéutico del movimiento en un proceso que promueve la integración física, emocional, mental y social del individuo”.

Un método utilizado desde los años cuarenta y que se abrió paso bajo la idea de que las transformaciones hechas a los movimientos corporales de los individuos, “pueden conducir a cambios psíquicos, promoviendo salud y crecimiento” (ADTA, 2013).

La terapia tiene como finalidad la salud y su restablecimiento. Como hemos visto anteriormente a través de Cohn y Panhofer, la terapia esta vinculada a la curación, mientras que el asesoramiento, el cuidado, los esfuerzos de formación y los trabajos de introspección son objeto de la pedagogía. De esta manera, la danza educativa forma parte del “arte de enseñar” y la Danza Movimiento Terapia del “arte de curar”.

El concepto griego “*therapeuin*”, como hemos visto en el punto de la Edad Antigua, nos sugiere una identidad entre el esfuerzo educativo y el terapéutico, que se corresponde con la forma de proceder que tenían antiguamente en el arte de curar.

“En el camino desde la educación en la danza hasta la terapia a través de la danza, nos encontramos con la danza terapéutica”. Una labor meritoria realizada por profesionales de la danza que trabajan con el objetivo de llevar la danza a poblaciones (como los disminuidos físicos o psíquicos) utilizando los efectos terapéuticos de la danza y el movimiento (Panhofer, 2005).

Los cuatro métodos principales de la danzaterapia son la improvisación, la técnica de danza, la imitación y la creación. Éstas se relacionan unas con otras y se complementan, pues a través del trabajo realizado con la técnica de danza se aprenden una serie de movimientos conocidos y necesarios para la improvisación. Durante la creación se unen elementos procedentes de las áreas mencionadas.

Maria Fux en su libro *Qué es la Danzaterapia* la describe como una práctica firmemente integrada al ejercicio de distintas especialidades de carácter terapéutico, artístico y educativo.

La terapia debe procurar que los movimientos corporales y los mentales estén coordinados y ajustados tanto como sea posible. El cuerpo es límite del alma y el alma el límite del cuerpo. De hecho, muchas patologías se producen cuando alguno de los dos escapa del otro.

Danza Movimiento Terapia (DMT)

Los principios de la DMT en Europa se encuentran en Gran Bretaña con el trabajo de Kedzie Penfield en Escocia. En 1974 se funda el primer curso de danza y dramaterapia de Inglaterra y un año más tarde se forma la primera asociación de psicoterapeutas de DM en Gran Bretaña: Association for Dance Movement Therapy United Kingdom. El posgrado de la Hahnemann University de Filadelfia en 1985 se traslada a Laban Centre en Londres. En los años ochenta y noventa se establecen en Europa varios cursos de formación. En España, en el 2001, nace la Asociación Española de DMT (ADMTE). Gracias a la iniciativa de diferentes profesionales que han sido formados en el extranjero y que ven la necesidad de asociarse y desarrollar la formación y la práctica de la DMT en España (Panhofer, 2005).

En 1994 se celebra el primer congreso clínico internacional en la clínica psiquiátrica de Spandau (Berlín), profesionales de DMT de toda Europa muestran sus trabajos y los publican en la colección *Sprache der Bewegung* (El lenguaje del movimiento). En el 2000, se celebra la 5ª Conferencia para el desarrollo de los profesionales europeos de la DMT y se crea la Red Europea para Asociaciones de DMT, ésta persigue los mismos objetivos que la Asociación Americana de Danza Terapia (ADTA) e incluye a los países que también cuentan con una asociación a escala nacional, y en algunos casos incluso con programas educativos de máster.

En 2003, la ADMT-UK (Asociación de DMT de Gran Bretaña) aspiró con éxito a su integración en el National Health Professions Council (Consejo Nacional de las profesiones de la Salud) para regular la DMT como una profesión propia dentro del servicio nacional de la salud.

En las diferentes concepciones de la danza movimiento terapia se han expuesto modelos sobre ideas de la psicología psicodinámica, cognitivo-conductual, humanista, transpersonal, etc. (Chaklin, 1975; Bernstein, 1981; Wilke, 1985; Levy, 1988; Payne 1992; Levy y Leventhal, 1995; Meekums, 2002).

En sus inicios, en Estados Unidos, el término fue “Danza Terapia” pero desde hace varios años se incluyó la palabra “movimiento”, para dar a entender que la danza es una serie de movimientos, éstos son los que caracterizan el medio de comunicación que se desarrolla en la sesión de DMT y no tanto una coreografía como muchos pueden suponer.

Ocupa una modalidad dentro de las Terapias Artístico Creativas, o por lo menos, dentro de las Body oriented therapies and psychotherapies (terapias y psicoterapias orientadas al cuerpo, BOT/BOP) mencionadas por Röhricht, (2009:136).

Se define como el uso psicoterapéutico del movimiento dentro de un proceso que persigue la integración psicofísica (cuerpo-mente) del individuo. Se caracteriza por el uso que hace del medio y proceso artístico (en este caso la danza y el movimiento) para ayudar a solventar los conflictos emocionales o psicológicos de las personas. Parte de la premisa básica de que todo movimiento corporal puede llevar a su vez a cambios en la psique, promoviendo la salud y el crecimiento personal. Basada en la conexión cuerpo-mente, trabaja con el movimiento y la emoción, el cuerpo y su propio lenguaje (ADMTE, 2014).

La Danza Movimiento Terapia profundiza la relación entre moción y emoción, cuyo propósito fundamental es la exteriorización de las emociones a través del movimiento; se fundamenta en la investigación sobre la comunicación no verbal, la psicología del desarrollo humano y los diferentes sistemas del análisis del movimiento; favorece la integración cognitiva, emocional y física. La modalidad de la que se ocupa el movimiento está centrada en el conflicto/desveladora, en la que se realiza un trabajo biográfico a fondo y se tratan conflictos individuales.

Stanton-Jones (1992, citado en Panhofer:2005) señala que el objetivo de la DMT no es el del movimiento más libremente o de manera más perfecta, tal como podría ser en la danzaterapia. Al contrario, se experimenta con el movimiento para conocer nuevos caminos de estar y de sentir, también para acceder a emociones que no se pueden verbalizar.

4. UNIDAD DE ANÁLISIS CULTURAL

Fijado el marco teórico y sus conceptos clave hay que delimitar el lugar donde se va centrar la investigación. Cualquier elemento concreto observado con mirada antropológica puede considerarse como unidad de análisis cultural. Antes de comenzar la investigación debe fijar con claridad donde puede encontrar la información que necesita, es decir, el lugar de observación que le aportará los datos en los que se basará su investigación.

En el campo de la Antropología existe una doble discusión sobre esta cuestión. De una parte, la escala en donde se realiza el trabajo de campo: local, regional, nacional. Es necesario fundamentar teóricamente la validez de la elección (Frigolé 1975; Frigolé 1980). De otra parte se ha discutido si necesariamente fuera de la cultura del investigador (Lévi-Strauss, 2004) o también dentro de su propia cultura. Se expande la idea de conjugar ambos enfoques. "El cambio de orientación del modelo exotista al de la antropología de la propia sociedad (incluyendo en ella a los "de dentro" y al variado aporte de los "de fuera"), no sólo es legítimo sino necesario. Porque lo que importa no debe ser tanto el objeto de estudio, que siempre debe seleccionarse con las garantías científicas suficientes, como el tratamiento y la visión antropológica; habida cuenta que la selección de un escenario, cualquier escenario, debe ser, antes de nada, una opción teórica. Y actualmente la selección de un escenario no se corresponde necesariamente con la categoría territorial, sino con experiencias plurales y temas de investigación en realidades múltiples" (Marcos Arévalo 2008). De acuerdo con esta propuesta he seleccionado dos centros de mi propia Región como comunidades de estudio.

4.1. Comunidades de estudio

El plan de trabajo que proponemos para la realización de esta investigación depende de la unidad de análisis cultural que tomamos como punto de referencia y que se tiene que sustentar en un sólido trabajo de campo. Pues bien, los datos etnográficos en los que me apoyo están recogidos en el Centro 1 y Centro 2. Ambos centros donde he desarrollado mi estudio de campo se encuentran en la Región de Murcia. Mediante el tratamiento adecuado, el apoyo, la atención y la formación necesaria ayudan en la inclusión

de sus usuarios y buscan la autonomía de las personas con discapacidad para que puedan valerse por sí mismas. El objetivo es mejorar sus vidas y la de sus familias. Refuerzan la etapa escolar, ofreciendo los apoyos complementarios que el colegio o el instituto no pueden abordar por las propias limitaciones en su estructura organizativa.

Para poder establecer buenas relaciones sociales, cierta independencia y desenvolverse ante determinadas situaciones es necesario trabajar las habilidades sociales.

El Centro 1 es una entidad miembro de la Confederación Española de Organizaciones en favor de las Personas con Discapacidad Intelectual (FEAPS). La Ley de Integración promulgada en 1985 supuso una nueva etapa, promovidos por asesorar a padres cuyos hijos habían nacido con discapacidad intelectual, comienza a trabajar un equipo formado por un psicólogo, una logopeda y una pedagoga; más tarde fue palpable la necesidad de buscar otros lenguajes y formas de contar las cosas, vieron que en el arte los distintos lenguajes y acciones ven a la persona como un ser global y no parcializado, la percepción y cognición, sus emociones, sentimientos y relaciones se integraban y al introducir la danza la mejora de niveles de expresión, comunicación, imaginación y creatividad se hicieron visibles. Por lo que hoy en este equipo de trabajo también hay un bailarín profesional que a través de su buen hacer consigue generalización y funcionalidad de aprendizajes, autoestima y desarrollo personal en cuanto a aceptación de limitaciones y búsqueda de posibilidades de uno mismo.

El Centro 2 está inscrito en el Registro de Entidades Ciudadanas del Ayuntamiento de Murcia. Reconocida por la Agencia Tributaria como Entidad o establecimiento de carácter social (a los efectos de lo dispuesto en el artículo 20.UNO.8º de la Ley del IVA). A diferencia del centro 1, directamente parte de la actividad física y la danza para darle a cada niño lo que necesita, se requiere hacer un previo estudio, se elabora un plan individual de trabajo en el que se plantean una serie de objetivos a ir desarrollando fundamentalmente a través del movimiento.

4.2. Finalidad de los centros de estudio

Ambos centros comprobaron que existe un enorme vacío informativo en el análisis de las múltiples fuentes bibliográficas relacionadas con sus contenidos de trabajo y el colectivo de la discapacidad, no hay un planteamiento de metodologías apropiadas para trabajar en este campo. Suceden ciertas dificultades al no disponer de suficiente información teórico-práctica para adecuar las actividades a las características de cada persona y tanto un centro como el otro lo que hacen es solventar el problema con su experiencia, probando y experimentando la forma de trabajo más adecuada, haciéndoles partícipes y protagonistas de todo el proceso de enseñanza-aprendizaje.

Tienen en común estos dos centros que atienden a personas con discapacidad a través de actividades relacionadas con el movimiento, principalmente a través de la danza. Generalmente hay muchos contenidos que no se llegan a trabajar por falta de tiempo, personal, recursos, etc. en la realización de las entrevistas he percibido que la demanda de la danza en la discapacidad es muy alta y apenas ofertada.

4.3. Trastornos susceptibles de tratamiento terapéutico a través de la Danza

Durante estos últimos años he visitado diferentes centros, he conocido a personas con diversidad, a sus familiares, docentes y encargados de actividades que me han permitido observar la puesta en práctica de éstas. Mediante la actividad física, el ocio y la danza se adaptan a diferentes discapacidades, por eso a continuación doy unas breves pinceladas sobre los trastornos más comunes que asisten a estas actividades donde hay música, movimiento y psicomotricidad pero no siempre se llaman clases de danza:

a) Síndrome de Down.

Tienen un trastorno genético causado por la presencia de una copia extra del cromosoma 21 (o una parte del mismo), en vez de los dos habituales, por ello se denomina también trisomía del par 21. Es una enfermedad, no tiene cura pero mediante la atención temprana se puede mejorar para llevar una vida “normalizada”; se caracteriza por la presencia de un grado variable de discapacidad cognitiva y unos rasgos físicos peculiares que le dan un aspecto reconocible.

En lo que a mí me concierne, en la organización los talleres de Comunicación, Expresión Plástica, Conocimiento del medio y del entorno, Motricidad y talleres de rehabilitación se llevan a cabo a través de la Danza.

β) Autismo

El autismo (del griego auto- αὐτός que actúa sobre sí mismo o por sí mismo e -ismos, proceso patológico) es un trastorno del neurodesarrollo caracterizado por alteración de la interacción social, de la comunicación (tanto verbal como no verbal) y el comportamiento restringido y repetitivo. En la actualidad, se incluye dentro de los trastornos generalizados del desarrollo; y se puede definir como un trastorno del desarrollo mental, debido a una disfunción cerebral. El diagnóstico es estrictamente clínico ya que existe gran cantidad de síndromes relacionados con el autismo.

En la clase de danza partimos de tres pilares: el desarrollo anormal o deficiente de la interacción social, la existencia de problemas en la comunicación (que afectan al lenguaje comprensivo y hablado) y su repertorio restringido de actividades e intereses. Debemos saber que una mayoría de niños autistas presentan también retraso mental, la minoría se encuentra dentro del rango normal del coeficiente de inteligencia y los patrones de conducta típicos del autismo son, a menudo, más evidentes en dichos niños (Coleman y Gillberg: 1989).

Los objetivos consisten en establecer un vínculo, que otorgue seguridad para que puedan participar en las sesiones, crear un espacio que facilite la organización y la exploración de límites y ofrecer la estimulación a nivel kinestésica/sensorial que no dificulte su apertura al entorno.

Para llegar a su consecución, experimentaremos a través de polaridades como: dentro-fuera, lleno-vacío, guardar-sacar, abrir-cerrar, suave-fuerte; nos enfrentaremos a la imagen corporal, a la indiferencia y a la falta de continuidad.

El proceso es lento, pudiendo llegar al contacto físico y visual a través de recursos como la entonación afectiva, la empatía kinestésica³⁰, el movimiento libre y compartido, con un marco sensorial estimulante (música y ritmo) y coreografías cargadas de símbolos.

Otra técnica que parte de Marian Chace es el espejamiento, que se define como una técnica muy apropiada para los niños con autismo. Se trata del “mirroring” o espejamiento. Comporta la observación detallada del paciente, espejando su movimiento (moverse como él, intentar respirar y sentir como él para poder empatizar y conocerle mejor, en realidad no sólo se está reflejando el movimiento del paciente, sino que el terapeuta está entera y activamente en un diálogo tónico con él para además favorecer el grounding (enraizamiento). También constituye vivencial y simbólicamente una experiencia de relación de cuidado primaria (Stern, 1985; Panhofer, 2005).

El aula debe estar dotada con una estructuración espacio-temporal definida. El alumno debe entender el momento y el espacio en el que se realizan las diferentes actividades. Pude observar en el Centro 2 el trabajo de danza con usuarios autistas a través de la utilización de claves visuales (diferentes colores) y la delimitación de las zonas.

³⁰ Se refiere a un concepto derivado de la propia definición de empatía con un enfoque multidimensional desde donde se comparte una experiencia intersubjetiva con el otro; la cercanía, la fusión, el consenso (Fischman, 2006). Se trata de una captación del otro a través de un canal intuitivo, saberle presente para ir hacia un encuentro mutuo a través de mecanismos como la simulación, la imitación, el eco. En el ámbito terapéutico de la DMT se hace referencia al acto consciente del terapeuta de dar cuerpo al estado emotivo y a cierta cualidad del movimiento del paciente (Pallaro 2007).

La danza nos permite desarrollar las funciones de humanización, en personas autistas este punto es importante ya que sus peculiaridades cognitivas impiden el desarrollo de estas funciones de forma espontánea. Podemos ayudarnos de historias o guiones sociales contados a través de la palabra y el movimiento incentivando sus puntos fuertes como las capacidades visoespaciales, la motricidad gruesa y fina o la memoria mecánica.

El cuerpo del niño autista suele estar cargado de información y recursos que, si aprendemos a observar y traducir, nos pueden dar pistas sobre caminos posibles que nos ayuden a omprenderles y acompañarlos. Las personas autistas tienen graves dificultades de comunicación que frecuentemente llevan a numerosas conductas inadecuadas en su interacción con el entorno, recordando a Erfer (1995): el movimiento es un medio de comunicación universal que surge como una eficaz herramienta para establecer el contacto con estos niños, la comunicación a través del movimiento ayuda a los niños a tomar contacto con ellos mismos y su propio cuerpo.

γ) Parálisis cerebral

También se le llama Encefalopatía Estática, o Disfunción Motora Central. La definición de Parálisis Cerebral incluye los conceptos introducidos por la CIF. Es un trastorno que obedece a un daño encefálico, no es una enfermedad, no es contagiosa y no es progresiva. Es causada por una lesión en una o más áreas específicas del cerebro; esta lesión puede producirse antes, durante o después del nacimiento. Las causas que la producen van a depender y a variar de un caso a otro, por tanto no puede ni debe atribuirse a un factor único, aunque todos desarrollan como determinante común, la deficiente maduración del sistema nervioso central.

La parálisis cerebral se define como un trastorno:

“en el control del movimiento y la postura que aparece tempranamente en la vida debido a una lesión, disfunción o malformación del Sistema Nervioso Central (SNC) y no es resultado de una enfermedad progresiva o degenerativa” (Malagon, 2007).

En un taller internacional en Bethesda³¹, MD (USA) realizado del 11 al 14 de julio de 2004, y organizado por el Comité Ejecutivo, en el que participaron importantes líderes de las ciencias clínicas y preclínicas, se acordó actualizar la definición y clasificación de la Parálisis Cerebral:

“La Parálisis Cerebral es un grupo de desórdenes permanentes en el desarrollo del movimiento y la postura, causando una limitación en la actividad, que son atribuidas a perturbaciones no progresivas que ocurren en el desarrollo del cerebro fetal o infantil. Los desórdenes motores de la Parálisis Cerebral son acompañados frecuentemente por perturbaciones en la sensación, percepción, cognición, comunicación, y comportamiento, por epilepsia y problemas musculoesqueléticos secundarios”.

Según las partes del cuerpo afectadas distinguimos entre: Paraplejía o paraparesia: están afectadas las extremidades inferiores. Tetraplejía, cuadriparesia o cuadriplejía: afecta a las cuatro extremidades. Monoplejía o monoparesia: afecta a una sola extremidad. Diplejía o diparesia: si se dan en las piernas y, parcialmente en los brazos. Triplejía o tripararesia: tres miembros afectados. Hemiplejía o hemiparesia: están afectados el brazo y la pierna del mismo hemisferio corporal.

Según donde se localice la lesión cerebral se clasifican en:

- Parálisis cerebral espástica: notable rigidez de movimientos, incapacidad para relajar los músculos, por lesión de la corteza cerebral que afecta a los centros motores. Los síntomas más frecuentes son: hipertonía, hiperreflexia e hiperflexión. La lesión está localizada en el haz piramidal. En la clase de danza tendremos en cuenta que las personas que tienen este tipo de Parálisis Cerebral encuentran mucha dificultad para controlar algunos o todos sus músculos, que tienden a estirarse y debilitarse (a menudo son los que sostienen sus brazos o piernas). En las piernas predominan la extensión y la abducción, el pie esquinado y las piernas cruzadas. En los brazos la hipertonía afecta a los músculos

³¹ La ciudad es la sede principal de los Institutos Nacionales de Salud que conforman una agencia del Departamento de Salud y Servicios Sociales de los Estados Unidos.

flexores, el pulgar queda pegado a la palma de la mano, los dedos permanecen flexionados y el codo semiflexionado. El movimiento es lento y torpe porque el músculo está duro (contraído), es peor si realizamos movimientos rápidos.

- Parálisis cerebral atetoide: se manifiesta como una dificultad para el control y coordinación de los movimientos voluntarios (surgen movimientos no deseados e incontrolables). Las afecciones en la audición son bastante comunes en este grupo, que interfieren con el desarrollo del lenguaje. La lesión de los ganglios basales del cerebro parece ser la causa de esta condición. La lesión está localizada en el haz extrapiramidal.
- Parálisis cerebral atáxica: se caracteriza por un tono muscular y postural disminuido. Se produce debido a que el cerebelo, en la base del cerebro no funciona adecuadamente. Estas personas tienen dificultades para: mantener el equilibrio, una marcha inestable, medir o valorar la distancia, fuerza y dirección de movimientos, tienen problemas en la coordinación y control de manos y ojos.
- Mixta: es raro encontrar casos puros de espasticidad, de atetosis o de ataxia. Lo frecuente es que se presente una combinación de ellas.

Dependiendo del grado de afectación se considera leve cuando el sujeto puede hablar y caminar casi con normalidad, sus movimientos son un poco lentos y torpes. Cuando observamos que la marcha es inestable, cierto nivel de descontrol manual y el habla es imprecisa estamos ante una parálisis cerebral moderada. Se estima severa cuando la persona carece de control motriz y el habla está muy afectada, en algunos casos se carece de ella.

En la metodología la técnica manejada es la observación directa y a partir de ahí la recogida de información. Observamos si hay dificultades tanto a nivel muscular como a nivel neuromuscular, si hay problemas en las alteraciones óseas y articulares, en la actitud postural y los cambios posturales, a la hora de caminar y sentarse, motricidad gruesa, motricidad fina. Información sobre su nivel motriz, afectivo, emocional y personal. Hemos de saber sus

necesidades e intervenir para intentar cubrirlas con la ayuda de los recursos y materiales adecuados. Se ha de ser flexible para poder combinar diferentes métodos, técnicas y actividades para realizarlas que resulten más eficaces y desarrollar las capacidades de la persona.

Objetivos:

- Movilizar globalmente afianzando el aprendizaje de conceptos básicos (tiempo, espacio, posiciones...) Mejorar el equilibrio y la manipulación.
- Aumentar el nivel de curiosidad, motivación e interés trabajando los procesos de razonamiento, creatividad, memoria, comprensión, buen comportamiento, etc.
- Aumentar los recursos para una mejor adaptación y manejo emocional incrementando sus habilidades y favoreciendo las situaciones de interacción social y comunicación.

δ) Falta de audición

La deficiencia, discapacidad y minusvalía auditiva son términos que engloban todas las características que pueden definir una pérdida auditiva. Recordando las definiciones comentadas sobre deficiencia, discapacidad y minusvalía que nos proporciona la OMS (CIDDM) las trasladamos a la audición: designando el término deficiencia auditiva al cambio o desviación fuera de los rangos de normalidad que surge en las estructuras o funciones auditivas; la discapacidad auditiva, se relaciona con las restricciones impuestas por la deficiencia en la capacidad para llevar a cabo actividades dentro del margen de lo que se considera normal; y la minusvalía auditiva, es la desventaja impuesta por la deficiencia auditiva y que afecta a las habilidades comunicativas en la vida diaria.

De este modo vemos que la falta de audición como deficiencia es la pérdida o anormalidad de una función anatómica y/o fisiológica del sistema auditivo y su consecuencia es la discapacidad para oír, hemos de tener en cuenta que implica un déficit en el acceso al lenguaje oral.

Partiendo de que la audición es la vía principal a través de la que se desarrolla el lenguaje y el habla, cualquier trastorno en la percepción auditiva a edades tempranas, va a afectar al desarrollo lingüístico y comunicativo, a los procesos cognitivos y, consecuentemente, a la posterior integración escolar, social y laboral (FIAPAS³², 1990).

La OMS describe a la persona sorda como aquella que no es capaz de percibir los sonidos con ayuda de aparatos amplificadores. Lafon (1987) define a la persona hipoacúsica como aquel sujeto que percibe la palabra por vía auditiva pero que no tiene la agudeza suficiente para captar correctamente su forma.

La metodología se constituye de diferentes técnicas de observación, primeramente podemos recurrir a la observación no sistemática y participante (sin previa estructuración de lo que se va a observar e interactuando con el usuario), después si recurriremos a la observación estructurada utilizando una lista de control en la que se incluya una serie de rasgos observar que nos permitan cumplir nuestros objetivos.

La finalidad es identificar las necesidades derivadas de la deficiencia auditiva para intentar cubrirlas en la medida de lo posible.

Otros objetivos son:

- Determinar las características principales de los niños con deficiencia auditiva estudiando la relación entre esas características de la discapacidad y el proceso de aprendizaje de cada sujeto.
- Observar la intervención educativa de otros profesionales (entrevista con los padres) para adecuar los instrumentos y los materiales a sus necesidades.

La danza es una forma de comunicación, cierto es que una persona sorda no oye la música como el resto de personas, lo que no quiere decir que no sienta la danza, entre los elementos de la música entiende el ritmo porque percibe las sensaciones y percepciones acústicas.

³² Confederación española de familias de personas sordas

ε) Trastorno por Déficit de Atención

El trastorno por déficit de atención con o sin hiperactividad es un trastorno de origen neurobiológico que se caracteriza por la presencia de déficit de atención, impulsividad e hiperactividad motora y/o vocal. Es un trastorno crónico que puede cambiar sus manifestaciones desde la infancia hasta la edad adulta, que interfiere en muchas áreas del funcionamiento normal (Garrote y Palomares, 2010).

Le hago mención en este trabajo porque es uno de los problemas de salud mental más frecuente en la población pediátrica, además de que no sólo afecta a la población escolar sino que repercute en el ámbito familiar, escolar incluso puede afectar en la vida adulta.

El Trastorno por Déficit de Atención (TDA) provoca en el niño las siguientes alteraciones en su conducta:

- Hiperactividad: presenta un nivel superior de actividad dada su edad.
- Impulsividad: tiene dificultad para controlar sus conductas, emociones y pensamientos.
- Inatención: tiene una gran dificultad o incapacidad para prestar atención y concentrarse.

La clasificación internacional de la Asociación Psiquiátrica Americana (APA) establece los criterios para la integración diagnóstica del TDA, los que permiten codificar en tres subtipos las alteraciones recogidas en el anterior párrafo: inatento (predominan los síntomas de falta de atención), hiperactivo-impulsivo (predominan los síntomas de hiperactividad e impulsividad) y el mixto o combinado (predominan síntomas de hiperactividad, impulsividad e inatención).

La danza bien instruida es beneficiosa para las personas con TDA y TDAH (Trastorno del Déficit de Atención e Hiperactividad) por su poder reparador de la autoestima. La vida de estas personas está llena de pequeñas experiencias de fracaso que acumulan a lo largo del día, a través de la danza se van desarrollando habilidades en las que el sujeto pueda destacar y contribuir de forma positiva en su autoestima. La idea es que sientan que hacen cosas bien (que bailan), que son válidos, hay que potenciar sus habilidades y evitar aquello que exija tanto autocontrol como el que demanda el colegio.

Para una persona afectada por el TDA, el ejercicio físico es beneficioso ya que ayuda a su desarrollo y libera la energía extra a la vez que estimula el cerebro. La danza nos posibilita mejorar la percepción espacial, la coordinación motora, la agilidad, el equilibrio, la flexibilidad, etc. En el aula, con el resto de compañeros, aprenden a asumir responsabilidades, a asimilar las normas, a respetar a los demás; aumentan sus habilidades sociales, la autodisciplina, la paciencia y el autocontrol.

Si la persona tiende a apartarse del grupo puede empezar en clases individuales hasta que desarrolle el respeto y la empatía suficiente para poder introducirse poco a poco con más personas.

Si el sujeto muestra aversión a la danza puede que se sienta inclinado hacia el arte, ya que las personas hiperactivas suelen ser personas muy creativas, de tal manera que podemos realizar una clase de psicomotricidad que potencie el gusto por la estética, la creatividad, la imaginación y la reflexión, recurriendo a la música y a la improvisación, sin correr el riesgo de que no les sirva para desfogarse. Tenemos que ayudar a transformar el estrés y la ansiedad en energía creativa.

5. METODOLOGÍA

El método es una vía a seguir, un camino por el que transita la investigación.

“Se trata de conducir nuestra razón, no solamente en las ciencias, sino en todo lo que concierne al conocimiento, incluyendo el conocimiento del conocimiento, y en todo lo que concierne a nuestras relaciones con el mundo exterior, la vida, la sociedad, los otros, nosotros mismos” (Morin, 1993).

En sentido más estricto una orientación del pensamiento hacia comprensión y explicación de un tema. Se condensa en un conjunto de reglas que guían la investigación hacia la consecución de unos resultados.

5.1. Métodos y técnicas de investigación

El abordaje de este estudio se llevó a cabo desde un enfoque sociocultural y, por tanto, con métodos propios de la Antropología. En ese sentido, se trata de desvelar los aspectos culturales existentes en el grupo social y en sus prácticas, en sus procesos de interacción, registrando los valores y creencias “que no se dicen” pero que son las que mueven a las personas a actuar. He usado un marco teórico de carácter sociocultural que me ha servido de hilo conductor para la recogida, análisis e interpretación de los datos. La ciencia consiste en la capacidad de un investigador para combinar teoría y evidencia empírica. Es esencial para poder fijar los métodos que vamos a usar. Se está imponiendo la necesidad de distinguir entre métodos universales aplicables a todas las ciencias y métodos particulares que usa cada disciplina.

Los métodos usados en todas las ciencias son: inductivo, deductivo y abductivo. Para iniciar esta investigación he utilizado cuantiosa bibliografía, siguiendo el método deductivo, ya que parto de datos generales, siempre aceptados como válidos, para llegar a una conclusión de tipo particular y poder fundamentarla. Igualmente, se dará el método comparativo o analógico porque habrá información que permite establecer comparaciones. De otro lado, más

minucioso, he usado el método inductivo porque también quiero llevar mis pensamientos particulares a conclusiones generales. Y por supuesto el método abductivo en la elección de la unidad de análisis cultural y en la interpretación creativa de los datos.

“A pesar de que desde un principio debamos partir de la formulación de ciertas hipótesis, el enfoque metodológico exige arriesgar nuevas explicaciones y hacemos permanentemente nuevas preguntas conforme realicemos nuestro estudio, porque es imprescindible unir lo teórico con lo práctico para obtener un producto etnográfico” (Téllez, 2002: 11).

Los métodos de razonamiento universales se deben diferenciar nítidamente de los métodos particulares y que por ello se denominan las técnicas o estrategias de investigación que aplica cada disciplina en particular. Estas son aplicaciones de los métodos universales, procedimientos que satisfacen las condiciones del método y que están enfocados a la comprensión de un determinado tema.

“Una técnica sirve para poner en funcionamiento un método determinado en un caso específico, adaptando el método a las circunstancias que se obtengan en el caso considerado y satisfaciendo las condiciones de aplicación del método. En tanto los métodos pueden verse como modelos de procedimiento, las técnicas constituyen la secuencia real de procedimientos empleados en un caso” (Dunnell: 1977, 50).

Es importante tener en cuenta este matiz ya que ello nos permite entender que las diferencias entre las diversas ramas de la ciencia dimanen de las diferentes técnicas que usan: diferentes tipos de fenómenos requieren estrategias y técnicas diferentes.

En el campo de las ciencias sociales se ha distinguido entre técnicas cualitativas y cuantitativas. Se han visto como dos técnicas opuestas y diferentes:

ATRIBUTOS DE LOS PARADIGMAS CUALITATIVO Y CUANTITATIVO

PARADIGMA CUALITATIVO	PARADIGMA CUANTITATIVO
Aboga por el empleo de los métodos cualitativos.	Aboga por el empleo de los métodos cuantitativos
Fenomenologismo y <i>Verstehen</i> (comprensión) “interesado en <i>comprender</i> la conducta humana desde el propio marco de referencia de quien actúa”	Positivismo lógico: “busca los <i>hechos o causas</i> de los fenómenos sociales, prestando escasa atención a los subjetivos de los individuos”
Observación naturalista y sin control	Medición penetrante y controlada.
Subjetivo	Objetivo.
Próximo a los datos; perspectiva “desde dentro”	Al margen de los datos; perspectiva “desde fuera”.
Fundamentado en la realidad, orientado a los descubrimientos, exploratorio, expansionista, descriptivo e inductivo	No fundamentado en la realidad, orientado a la comprobación, confirmatorio, reduccionista, inferencial e hipotético deductivo.
Orientado al proceso	Orientado al resultado
Válido: datos “reales”, “ricos” y “profundos”	Fiable: datos “sólidos” y repetibles.
No generalizable: estudio de casos aislados.	Generalizable: estudio de casos múltiples.
Holísta	Particularista
Asume una realidad dinámica	Asume una realidad estable.

Fuente: Cook y Reichardt (1986). *Metodos cualitativos y cuantitativos en investigación evaluativa*. Madrid: Morata, p.29.

Aunque en el ámbito de la Antropología social siempre se han primado las técnicas cualitativas, en manera alguna se puede prescindir de las cuantitativas. La razón es simple: en todo fenómeno social se hallan aspectos que son medibles pero sobre todo aspectos subjetivos y simbólicos. Los sistemas socioculturales de los que construimos modelos son complejos y multiculturales. De ahí la necesidad de conjugar y mezclar las técnicas para poder entenderlos. Ninguna de las dos se puede descuidar y solamente en aras de la exposición se pueden distinguir. “A pesar de la distinción aparentemente clara entre métodos cualitativos y cuantitativos, algunos sociólogos sostienen que la división no es tan tajante como se pensaba antes. Algunos métodos cualitativos también implican una medición numérica y, a la inversa, algunos métodos claramente cuantitativos analizan afirmaciones significativas. Los investigadores cualitativos utilizan programas de software para analizar grandes cantidades de textos y materiales de entrevistas mediante su codificación, clasificación y cuantificación, mientras que algunos estudios cuantitativos se llevan a cabo a través de entrevistas semiestructuradas que permiten a los participantes ir más allá del marco fijo de los cuestionarios redactados por los investigadores. La investigación por medio de encuestas también se interesa por las actitudes y opiniones de las personas, lo que sugiere una preocupación por los significados e interpretaciones, mientras que las conclusiones obtenidas en muchos estudios de observación de la interacción social asumen implícitamente una aplicación más general. En la actualidad, un creciente número de proyectos adopta perspectivas de «métodos mixtos», que utilizan tanto métodos cuantitativos como cualitativos. Probablemente, son más válidos y fiables los resultados obtenidos mediante métodos cuantitativos y cualitativos que los que se consiguen usando solo uno de ellos. En los estudios de métodos mixtos, la elección del método de investigación suele depender de las preguntas de investigación y de consideraciones prácticas” (Giddens y Sutton: 2014, 58). He seguido esta propuesta para realizar el trabajo de campo y me he servido de estadísticas y bases de datos. Sin embargo he primado las dos técnicas cualitativas que paso a exponer.

5.2. El trabajo de campo

Todas las disciplinas tienen un modo específico de enfocar la investigación, es decir, modos propios de usar los métodos y las técnicas que se basan en un saber histórico testado y acumulado. La estrategia básica y además propia de investigación en Antropología social es el trabajo de campo (*Field work*).

“Este externalismo epistemológico se conjuga y fecunda con la participación activa que privilegiamos en el trabajo de campo. Cuando comienza a sentirse en casa el etnógrafo percibe que está perdiendo su autonomía inicial y siente en su piel la presión institucional; se ve cada vez más envuelto en una red relacional. Observa y participa con mayor sensibilidad, y con menores equivocaciones, en espacios y tiempos apropiados, esto es, practica el arte de presenciar y escuchar, aprende la retórica de la lengua, el diccionario social y la enciclopedia cultural; perfecciona el arte de la recepción y de la penetración e intensifica los encuentros, matrices de relación e intencionalidad” (Lisón : 1998).

En la primera fase de cualquier investigación en Antropología social está constituida por el momento descriptivo e interpretativo, por la observación directa de la realidad social. Este modo de investigación está encaminado a la búsqueda, selección e interpretación de datos que permitan comprender y fijar a través de categorías los rasgos más importantes de personas, grupos, comunidades o cualquier otro fenómeno que tenga interés para el antropólogo. Ésta debe ser su primera tarea cuando diseña e inicia una investigación: fijar los componentes o partes de los que consta el sistema que se intenta modelizar con la mayor precisión posible, es decir, la obtención de conocimiento o información sobre los aspectos más relevantes de la unidad de análisis que se toma como centro de una investigación. Tiene como función y objetivo comprender los elementos esenciales de un sistema sociocultural, obtener datos para alcanzar una visión global del mismo, fijar los aspectos que permitan imaginar y comprender como suceden las cosas.

En el ámbito de la Antropología social siempre se han primado las técnicas cualitativas porque en manera alguna se puede prescindir de las cuantitativas.

“La metodología por excelencia de la Antropología Social es la cualitativa que se consigue en el momento descriptivo a través del trabajo de campo. Haciendo uso de diferentes técnicas etnográficas conseguimos aproximarnos a los modos de ser, pensar y actuar de nuestros informantes, acercándonos en la medida de lo posible a la perspectiva EMIC de la investigación” (Antón :2012).

La razón es simple: en todo fenómeno social se hallan aspectos que son medibles pero sobre todo aspectos subjetivos y simbólicos. Los sistemas socioculturales de los que construimos modelos son complejos y multiculturales. De ahí la necesidad de conjugar y mezclar las técnicas para poder entenderlos. De todas formas siempre ha primado el trabajo de campo.

Es cierto que se han creado falsos mitos sobre el trabajo de campo e incluso se quiere prescindir o rebajar su importancia por los rasgos dogmáticos con los que se presenta su necesidad. Y también es cierto, como veremos posteriormente, que se puede completar con otras prácticas y estrategias de investigación, pero en manera alguna se puede abandonar porque constituye la base y el fundamento de cualquier investigación antropológica. Sigue siendo imprescindible y renunciar a su uso es renunciar a un elemento esencial de nuestra disciplina, fue y deberá seguir siendo el signo distintivo. De ahí que el punto de partida obligado de cualquier investigación en Antropología social deba seguir siendo la observación basada en el «Trabajo de campo». Se considera el momento nuclear de la investigación antropológica, tan nuclear que tiende a identificarse con la Antropología social.

"Si el trabajo de campo desaparece, o de cualquier manera empezamos a verlo con miedo por un lado y esperanza por otro, la disciplina entera desaparecerá con él" (Geertz: 2000, 68).

5.3. La entrevista etnográfica

En mi trabajo sobre la danza me he servido fundamentalmente de la entrevista etnográfica. La entrevista refiere a un conjunto de técnicas de investigación basadas en una serie de preguntas y respuestas diseñadas previamente con intención cognoscitiva. En una primera aproximación la podemos describir como una conversación formal con fines cognoscitivos entre un investigador y un determinado número de informantes. Está, por tanto, enfocada a la búsqueda de información y a la producción de datos cualitativos y/o cuantitativos en un encuentro cara a cara de dos personas. Aunque tiene su origen en la antropología y el análisis etnográfico, poco a poco se ha introducido en el campo de las ciencias sociales como medio apropiado de producción de datos en una multiplicidad de áreas.

“El deseo de aprehender objetivamente lo inasible de su objeto, ha llevado recientemente a las ciencias sociales a colonizar nuevos territorios, incorporando así materiales ajenos hasta hace poco a la pretenciosidad del procedimiento científico.... la entrevista cualitativa ha contribuido a mediar los significados de las voces ausentes en el estudio de lo social. El mundo íntimo de las culturas populares y los ámbitos ignotos de los espacios de la vida constituyen la nueva materialidad recuperada por la investigación microsociológica basada en la calidad de la palabra. Pues, es en las prácticas conversacionales donde los individuos construyen su identidad, el orden y el sentido (inter-dicción) de la sociedad, según el contexto en que viven” (Sierra: 1998, 297).

Paulatinamente se ha convertido en una herramienta complementaria pero fundamental para el desarrollo de cualquier investigación sociocultural. Es más, en determinadas situaciones y ocasiones funge como centro organizador del trabajo de campo en la medida que facilita el contacto y el conocimiento de los miembros de la comunidad. Para realizar una entrevista es esencial la elección del momento y el lugar en el que establecer un diálogo con el informante en el que se orienten de manera adecuada los temas que interesan al entrevistador. Es esencial un diseño adecuado de esta técnica cualitativa.

La entrevista ha sido definida como:

"reiterados encuentros cara a cara entre el entrevistador y los informantes, encuentros éstos dirigidos hacia la comprensión de las perspectivas que tienen los informantes respecto sus vidas, experiencias o situaciones, tal como las expresan con sus propias palabras" (Taylor y Bodgan 1998: 101).

“A la entrevista, previamente preparada y acordada, el antropólogo lleva en mente una serie de puntos centrales, oportunos para ser comentados con ese informante o grupo de informantes y trata, básicamente, de generar, con la mayor naturalidad posible, una conversación que trate esos temas, permaneciendo abierto y atento a los posible giros y cambios de dirección que el propio informante, o el mismo desarrollo de lo tratado, sugieran como problemas nuevos imprevistos en un principio” (Sanmartín: 2000: 45).

En toda entrevista se pueden distinguir los siguientes aspectos:

El encuentro de dos personas.

Un contexto específico.

Un juego de relaciones emotivas y afectivas.

Un objetivo de comunicación.

Un intercambio estructurado y táctico.

Existen muchos tipos de entrevistas que dependen de los métodos usados y de los objetivos que se quieren alcanzar: según el tipo de comunicación, según el grado de estructuración, según el número de personas entrevistadas, según el número de encuentros, según el propósito, etc. El criterio más usado es el que atiende al grado de estructuración dependiendo del cual se distingue entre entrevista estructurada y no estructurada. La primera contiene preguntas cerradas y se usa en los estudios estadísticos. Pues bien sin dejar de reconocer la importancia de las encuestas de tipo estadístico para medir las opiniones de un grupo, antropólogos y sociólogos priman la entrevista en profundidad con preguntas abiertas que tiene una orientación cualitativa.

5.4 Selección de informantes

Esta investigación se realizó usando la técnica cualitativa de la entrevista con el fin de entender la perspectiva subjetiva de los actores y profundizar en sus juicios, experiencias perspectivas, opiniones y significados, es decir la forma en que perciben subjetivamente su realidad con el fin de determinar diferencias y semejanzas entre informantes en aspectos de interés para el presente estudio. El trabajo de campo realizado en los dos centros de estudio me sirvió de base para seleccionar a los informantes. Tuve muy presente su inclinación a cooperar, su capacidad de expresión y la firmeza y claridad de sus opiniones, sentimientos y actitudes.

El número de informantes estudiados en un estudio cualitativo no es relativamente importante. Se sigue discutiendo el número de informantes que hay que entrevistar. Pero el número no es realmente determinante pues lo relevantes es la cantidad, tipo y adecuación de la información que puedan aportar la entrevista. Está enfocada a la búsqueda de información y producción de datos cualitativos en un encuentro cara a cara de personas. Con ella se busca y pretende descubrir detrás de la complejidad de las conductas y las situaciones el significado más elevado que se puede detectar (Maurel, 2009).

De acuerdo con estas ideas se optó por trabajar una muestra intencional no representativa. Los informantes están conformados por personas relacionadas directa o indirectamente con el tema de la danza. Para la entrevista se empleó un “guión” que contenía preguntas para iniciar y cerrar la entrevista. Tenía como objetivo conocer las opiniones de los informantes sobre el valor terapéutico de la danza (véase Anexo). Previamente se pasaron tres entrevistas para poder validar la fiabilidad y fertilidad del guión.

Con estas entrevistas he pretendido obtener, mediante el subsecuente *análisis de contenido*, una comprensión en profundidad del valor terapéutico de la danza. He tratado de comprender no solo los motivos y razones últimas por las que estas personas le otorgan ese gran valor sino también aquellos factores que pueden ayudar a perfeccionar el uso terapéutico de la danza. La entrevista en profundidad ha sido realizada a un total de 16

personas seleccionadas intencionadamente. Cada entrevista ha sido grabada con autorización de la persona entrevistada. A continuación expongo los informantes representativos que he entrevistado.

Entrevistado 1	Pedagoga, 35 años, casada, madre de dos hijos de 2 y 5 años, lleva trabajando en atención temprana once años.
Entrevistado 2	Síndrome de Down, 29 años. Asiste a clases de artes escénicas donde realiza danza.
Entrevistado 3	Arteterapeuta, 43 años, encargada del taller de artes escénicas y el de informática de un centro de Día.
Entrevistado 4	Educadora social, 42 años, coordinadora de las actividades de un centro de discapacidad y enfermedad mental.
Entrevistado 5	Discapacidad leve, trastorno límite de personalidad. 16 años.
Entrevistado 6	Parálisis cerebral, 22 años. Asiste a clases de danza interactiva.
Entrevistado 7	Déficit de atención, 5 años. Asiste a clase de baile moderno.
Entrevistado 8	Padre de tres hijos: hija autista e hijo con hidrocefalia, casado, 68 años.
Entrevistado 9	Autista rasgos leves, nacida prematura. 24 años. Asiste a clases de danza contemporánea.
Entrevistado 10	Bailarín profesional de danza, ha dirigido y colaborado en diversos proyectos internacionales, director de un ballet de danza contemporánea y docente de danza dirigida a personas con discapacidad.
Entrevistado 11	Bailarina formada en el Conservatorio de Murcia, licenciada en CADF. Máster Oficial en Actividades Físico-Deportivas para Personas Con Discapacidad e Integración Social. Máster en Autismo e Intervención Psicoeducativa.
Entrevistado 12	<i>Síndrome de Down, 27 años. Asiste a clases de baile y deporte.</i>
Entrevistado 13	Madre, 51 años, casada, ama de casa. Tiene un hijo ciego (deficiencia visual) que asiste a clases de música y danza.
Entrevistado 14	Bailarina profesional de danza clásica. Ocupa el área de Danza Clásica y Educación Inclusiva. Dirige prácticas docentes de danza con colectivos en riesgo de exclusión, en proyectos educativos y comunitarios, responsable de los proyectos de extensión comunitaria e inclusión social. Tuvo a su cargo el programa de inclusión educativa <i>Danza para todos</i> .
Entrevistado 15	Padre de hijo con parálisis cerebral y discapacidad intelectual leve que asiste a clases de arte del movimiento.
Entrevistado 16	Madre, 47 años, casada. Tiene una hija con falta de audición que asiste a clases de baile moderno.

6. RESULTADOS

Una vez puesta con el trabajo, no podía conformarme con la explicación teórica sin comentar cómo puede ser de beneficiosa la danza para el cuerpo. La idea es considerar la motricidad y el psiquismo como una unidad funcional.

6.1. Posibilidad de remodelar las diferentes conductas motrices a través de la danza.

A principios del siglo XX, el neurólogo Ernest Dupré fue el primero en referirse a la “debilidad mental” señalando su correspondencia con la debilidad motriz. El psicólogo e investigador francés Henri Wallon (1997) establece la psicomotricidad como la conexión entre lo motriz y lo psíquico:

“nada hay en el niño más que su cuerpo como expresión de su psiquismo”

Jean Piaget afirma que la inteligencia de los niños se construye a partir de la actividad motriz en los primeros años de crecimiento y que la vivencia corporal les permite adquirir el conocimiento de su cuerpo. Bernard Aucouturier habla del desarrollo de las posibilidades motrices, del proceso de maduración psicológica y emocional a través del movimiento. Le Boulch “el dominio corporal es el primer elemento del dominio del comportamiento”

El desarrollo psicomotor se encuentra entre lo estrictamente físico-madurativo y lo relacional, habiendo tanto leyes biológicas como aspectos puramente interactivos susceptibles de estimulación y aprendizaje. La finalidad es el control del propio cuerpo que implica un componente externo (la acción) y uno interno o simbólico (la representación del cuerpo y de sus posibilidades de acción) (Cobos, 2003: 21).

“En atención temprana el tema de la estimulación es imprescindible porque los niños son pequeños y no hay otra manera de trabajar con ellos” (Entrevistado 1).

En el último siglo el desarrollo histórico de la psicomotricidad ha pasado por tres estadios: en la primera fase el cuerpo es hábil (1880-1950) se pone de relieve las estrechas relaciones que unen el desarrollo psicológico y motor, al igual que las anomalías psíquicas y motrices. Comenzando la mitad del pasado siglo, se considera las relaciones entre el pensamiento y las experiencias motrices, dándose la fase del cuerpo consciente. Estadio del cuerpo significativo (1970 hasta la actualidad) el cuerpo habla, expresa y comunica cualidades, disposiciones y sentimientos del individuo, ya no es considerado solamente como un procesador de informaciones, sino que es portador de significados personales (Hernández, 2008: 160).

En la psicomotricidad, tienen que ver los componentes madurativos (relacionados con el cambio madurativo cerebral) y los componentes relacionales, mediante los cuales el niño entra en contacto con personas y objetos a través de su movimiento y de sus acciones (Cobos, 2003: 23).

“Deberían de pasar por Atención Temprana todos los niños y trabajar la psicomotricidad desde pequeños porque su ámbito no sólo es terapéutico sino también preventivo, educativo y reeducativo”
(Entrevistado 1).

Un estudio publicado en *NeuroImage* por un equipo de investigadores del Laboratorio Internacional para la Investigación del Sonido, la Música y el Cerebro (Canadá), demuestra que la música y la danza tiene efectos más fuertes en el cerebro de lo que se pensaba pero de formas muy diferentes: los bailarines tenían más conexiones entre las regiones sensoriales y las motoras del cerebro, mientras que los músicos fortalecían conexiones concretas (los bailarines entrenan todo su cuerpo: representación más amplia en la corteza neuronal y los músicos utilizan algunas partes específicas de su cuerpo: representación cortical más pequeña); ambos diferían más entre sí que en comparación con el grupo de sujetos de control que no eran ni músicos ni bailarines (Giacosa, et al. 2016).

El conocimiento y la representación del propio cuerpo tiene un papel primordial en la relación entre el YO y el mundo de fuera (espacio gestual, espacio de objetos, espacio de otros sujetos).

“He visto como se han bajado de su silla de ruedas y por vez primera han reconocido y explorado el espacio, separando su discapacidad de su persona” (Entrevistado 11).

La consciencia que tenemos sobre nuestro cuerpo está ligada a la educación psicomotriz y se puede ampliar o fomentar concibiendo ejercicios específicos de percepción y control de sí mismo que permitan aprender a conocer las diferentes partes del cuerpo, a distinguirlas, sentirlas y disponer de ellas en función de la acción.

La actitud es un hábito postural y sus alteraciones, presentes en personas inadaptadas, son un aspecto de las diferentes variaciones del comportamiento en general.

El concepto de esquema corporal, somatognosia o imagen de “sí mismo”, es un proceso complejo que comienza desde los primeros días de vida y que culmina, según la mayoría de autores, en la pubertad. Este proceso no se puede separar de procesos perceptivos, cognitivos y práxicos, está directamente relacionado con la maduración neurológica y sensitiva, con la interacción social y con el desarrollo del lenguaje (Cobos, 2003:6).

La danza contribuye al establecimiento de una postura equilibrada, la educación de ésta se vincula con ejercicios de concienciación y control del propio cuerpo. Se perfeccionará con ejercicios de equilibrio y coordinación, primeramente instalando hábitos simples para después llegar al estadio de toma de la consciencia. Nos centraremos en el control de la pelvis y de la espalda, en la educación de las sensaciones plantares y en la situación de la cabeza, ya que es imprescindible en el equilibrio. Es un proceso constructivo lento pero permite un ajuste cuerpo-medio.

“Mi hijo realiza diferentes actividades desde hace años y te puedo decir que el cambio es muy lento, al principio no se ve y es desmotivante pero con el tiempo si que hay mejoras, además notas que cuando escucha música y se mueve su expresión cambia por completo” (Entrevistado 15)

No podríamos vivir teniendo que decidir racionalmente a cada momento qué posibilidad de las que nos ofrece la realidad es la que más se adecúa a nuestro ideal. Los hábitos resultan por ello fundamentales como resultado de las elecciones hechas que una vez queden adquiridas facilitarían nuestra actuación en futuras situaciones parecidas. La danza nos ayuda a convertir esos hábitos en parte de nuestra naturaleza propia y con ellos desarrollar actividades con la máxima normalidad posible adaptándonos a las condiciones individuales.

La respiración es algo que solemos olvidar cuando realmente está estrechamente vinculada a la percepción del propio cuerpo, es una atención interiorizada que controla tanto la resolución muscular general como el relajamiento segmentario.

“Hemos de aceptar la existencia de relaciones del centro respiratorio con ciertas partes corticales o subcorticales del cerebro” (Berruezo, 2000).

Al principio los ejercicios se limitan al aprendizaje y control de la espiración. Es necesario ser capaz de soplar durante un rato por la boca, para poder más tarde espirar fuerte por la nariz y aprender a sonarse (Picq y Vayer, 1977: 17). A medida que mejore el control de sí mismo, se introducirán ejercicios torácicos, abdominales y diafragmáticos. Se trata de conseguir una respiración completa, profunda y controlada.

Durante la ejecución de una pieza de baile la respiración es clave fundamental para dar sentido a la expresión y al gesto, enriquece por completo el movimiento y le da significado; utilizada de forma correcta también nos ayuda en el progreso del equilibrio. Para bailar necesitamos coordinar y diferenciar los miembros superiores e inferiores, un equilibrio correcto es la

base. En cualquier tipo de inadaptación, la equilibración es generalmente insuficiente, lo que hace que gastemos más energía de la necesaria y distraigamos a nuestra atención.

En una danza bien adaptada intervienen el equilibrio, la independencia muscular, la posibilidad de repetir el mismo gesto sin pérdida de precisión, la autonomía derecha-izquierda, la adaptación sensoriomotriz y el esfuerzo muscular.

“Nosotros trabajamos el movimiento pero cuando yo adapto la danza mi fin es desarrollar y promover la Integración y el bienestar emocional y físico de ellos” (Entrevistado 11).

La calidad de los movimientos está íntimamente vinculada a los datos neurológicos y a la maduración nerviosa. Según el profesor J. De Ajuriaguerra (1979), cuando la persona presenta inestabilidad psicomotriz, patológica o inhibición, existen elementos comunes: dificultad para fijar la atención, falta de disciplina motriz e incoordinación neuromotriz.

Un punto importante que nos proporciona la danza es el de la percepción, que normalmente pasa desapercibido porque nos centramos en la técnica, veamos que el espacio, el ritmo y el tiempo están ahí para tenerlos en cuenta.

Una vez adquirida la imagen corporal, la del YO físico, pasaremos del esquema corporal a la orientación espacial, está asociada al espacio perceptivo e incluye relaciones topológicas. Orientarnos es establecer relaciones entre el cuerpo y los demás objetos para encontrar su camino. Para estructurar el espacio de forma adecuada debemos dominar las nociones de conservación, apreciación de las distancias, superficies, volúmenes, etc. (Cobos, 2003:63). Paulatinamente, la representación corporal se extiende a la del cuerpo en movimiento, construyamos vivencias ya que la noción del espacio en parte es el resultado de una experiencia personal.

Para J. Piaget “la gran dificultad del análisis psicogénético del espacio estriba en que la construcción progresiva de las relaciones espaciales se sigue en dos planos muy distintos: el plano perceptivo o sensoriomotriz y el plano representativo o intelectual”. Estas dos construcciones “*presentan un factor común que es la motricidad, origen de operaciones espontáneas tras haber constituido el elemento director de las imágenes representativas y sin duda las más elementales percepciones espaciales*” (Picq y Vayer 1977:27).

A través de la danza mediante un proceso de adquisición largo que se va formando desde los planos más elementales (arriba, abajo, lejos, cerca...) hasta los más complejos (derecha, izquierda...) se puede construir este aprendizaje.

De la misma forma que las relaciones espaciales se elaboran desde un plano perceptivo y otro representativo, establecemos una distinción entre el sentido del ritmo y el de las relaciones en el tiempo, es decir, entre la actividad rítmica (plano fisiológico) y la organización de las relaciones en el tiempo (plano psicológico). No por esto ha de haber relación entre la capacidad de transcribir las relaciones en el tiempo y la ejecución de un movimiento con un ritmo concreto, son dos elementos diferentes que pueden o no coexistir. Ritmo y danza se hallan íntimamente relacionados en la medida en que el ritmo permite manifestarse mediante el movimiento y éste se beneficia con él.

Lo que primero desarrollamos desde que nacemos son los centros sensoriales y las percepciones, la memoria de las sensaciones percibidas crece; la inteligencia estrechamente ligada a la memoria, depende en gran parte del número, extensión y precisión de los recuerdos almacenados. Esas carencias de la primera infancia pueden mediarse a través de danza, que nos permite recrear sensaciones, poco a poco ir matizando las percepciones de los órganos sensoriales, establecer relaciones entre las percepciones y memorizar (sonidos, movimientos, sensaciones, etc.); es necesario poner en acción todos los medios para tratar de rehacer aquellas etapas frustradas del desarrollo sensoriomotor.

“Mi hija tiene una memoria impresionante, cuando habla saca cosas que nadie recuerda porque para nosotros son insignificantes y menciona hasta el último detalle, durante el año no habla de sus clases de baile pero cuando se acerca el final de curso cuenta cosas que tiene archivadas mucho tiempo sobre sus clases, recuerda la ropa de los compañeros, lo que hicieron o dijeron un determinado día, pasos, bailes, incluso llega a enseñarnos en casa lo que hará en el escenario” (Entrevistado 8).

En la danza se hace un uso de la memoria explícito e implícito, en el primer caso es un acto consciente en el que nos aprendemos los pasos, luego somos capaces de unirlos, hacer un ocho, otro, una secuencia y llegar a la coreografía pero en la memoria implícita, que es lo que más importa en este trabajo es aquella memoria corporal, es actualizada sin una decisión consciente, comprende habilidades que se ponen en marcha sin necesidad de pensar en ellas.

Finalmente el objetivo es llegar a la expresión porque en este punto la persona puede comprender, encontrar, asociar, transmitir a los demás lo que ha visto, oído o sentido. Para aumentar las diferentes sensaciones que forman la base de toda adquisición neuro y psicomotriz además del cuerpo (aprendizaje por imitación) podemos utilizar el lenguaje (repetir las órdenes, que diga lo que ha observado y comprendido...) y la expresión gráfica.

La expresión corporal nace del movimiento y del pensamiento. Expresión del pensamiento a través del movimiento con intencionalidad comunicativa. La expresión-comunicación se realiza mediante el instrumento cuerpo con vistas a una función de significación. La expresión es un fenómeno que se sobreañade al movimiento (Motos, 1983: 52).

“En mis clases de arteterapia casi siempre bailamos porque a través de la música se capta mejor la atención pero también pintamos, hacemos talleres de títeres, obras de teatro, etc. son diferentes formas de expresión que viene genial trabajar, sobre todo con el teatro y los títeres hacemos hincapie en el lenguaje y cuando pintan y bailan es otra forma de expresión bien en el espacio o en el papel” (Entrevistada 3).

Tenemos que tener en cuenta que las exigencias físicas de los participantes son individuales y difieren de unos a otros; por lo que tendrá que ser estudiado el ritmo de ejecución, los movimientos corporales, la existencia o ausencia de presión (clase en el aula, preparación de espectáculo, etc.), el medio donde se realiza, el nivel de intensidad, y otras características particulares (es importante tener en cuenta los intereses que persigue cada usuario: mejora de la capacidad funcional, diversión, habilidades físicas para unos, sociales para otros, etc.).

Vemos que a través de la danza es posible ajustar y remodelar diferentes conductas motrices y sociales. La noción de conducta motriz tiene en consideración también la perspectiva emocional, por lo tanto no es ésta una dimensión novedosa desde la construcción de la teoría de la acción motriz (Parlebas, 2001) sino un vértice básico en toda su elaboración.

6.2. Los efectos positivos de la danza en la discapacidad

La discapacidad tiene su origen en una o varias deficiencias funcionales o estructurales de algún órgano corporal; es decir, cambios en las funciones corporales (fisiológicas y psicológicas) y/o cambios en las estructuras corporales (la parte anatómica del cuerpo, tales como los órganos, extremidades y componentes).

De la distinción promovida por la OMS en 2001 a través de la *Clasificación Internacional del Funcionamiento, de la Discapacidad y de la Salud* (CIF) se identifican numerosas deficiencias asociadas a las diferentes discapacidades. En esos grandes grupos diferenciamos las deficiencias en: física, mental y sensorial, sin olvidar nunca la inmensa heterogeneidad que

existe dentro de cada grupo y que cada uno de éstos no es enteramente preciso sino más bien responde a los objetivos de un amplio marco.

Cruz Roja considera que una persona tiene deficiencia física cuando padece anomalías orgánicas en el aparato locomotor o las extremidades, también las deficiencias del sistema nervioso y las referidas a las alteraciones viscerales (aparato respiratorio, cardiovascular, digestivo, genitourinario, sistema endocrino-metabólico y sistema inmunitario). La persona presenta una limitación del movimiento, ausencia o parálisis de una o varias extremidades.

Contando con una información detallada sobre las posibilidades motoras de los participantes, la danza provoca la actividad física, se establece un código de comunicación y se fomentan las funciones mentales, promoviendo el aprendizaje y la autonomía en espacios accesibles.

“Sus limitaciones físicas se olvidan cuando le llevamos a danza, en ocasiones el deporte le perturba pero con el baile se siente uno más entre sus compañeros” (Entrevistado 15).

La Encuesta sobre Discapacidades, Deficiencias y Estado de Salud (EDDES) incluye en la deficiencia mental: retraso mental (severo, moderado, leve), retraso madurativo, demencias y otros trastornos mentales (autismo, esquizofrenia, trastornos psicóticos, somáticos y de la personalidad, etc.). La persona con discapacidad cognitiva tiene una alteración bioquímica que afecta a la forma de pensar, a los sentimientos, al humor, al comportamiento y a la habilidad de relacionarse con otros. La discapacidad intelectual son limitaciones significativas en el funcionamiento intelectual y en el desarrollo de las habilidades adaptativas para su edad y entorno social.

Esta población se caracteriza por los problemas de concentración, dificultad en el seguimiento de secuencias, alteraciones motoras (hipotonía, hipertonía o mixta) y de coordinación, alteraciones en el procesamiento de información y relaciones sociales.

“A mi me gusta mucho bailar porque me abro de piernas entera y me divierto” (Entrevistado 12).

Bailar respetando tiempos y ritmos aumenta la capacidad de atención, hay que saber realizar los movimientos dentro de un espacio delimitado y hacerlo con un determinado orden y una duración exacta. Conseguiremos con un buen trabajo armonizar los gestos motrices, desarrollar el sentido rítmico y la creatividad.

“Nuestra forma de trabajar es libre, hacemos muchas cosas y aunque sea algo “hippie” ellos saben trabajar en orden y saben lo que tienen que hacer, también saben muy bien cuando lo hacen mal y son críticos con ellos mismos” (Entrevistado 3).

Avellaneda, León y Rincón, en el 2008, a través de danzas folklóricas buscaron mejorar el nivel de actividad física para favorecer componentes cognitivos, especialmente la memoria. Logrando, que los niños con síndrome de Down, a partir de un trabajo en equipo, aprendieran tres tipos de bailes diferentes con una ejecución motor adecuada.

“Si al desarrollo motor le añadimos música, el trabajo que hace el niño a la hora de aprender es doble: conoce su cuerpo y su entorno, y además lo hace dentro de un ritmo. Todo esto lo convierte en un proceso mucho más complejo”, sostiene Cordelia Estévez, profesora de Psicología del Desarrollo.

“En este centro tenemos a personas muy graves, con enfermedades mentales severas y discapacidades importantes y te puedo asegurar que todos reaccionan positivamente con la música, después de comer solemos dar un par de vueltas al recinto y desde que ponemos música no les cuesta bajar y ponerse andar, antes era más difícil” (Entrevistado 4)

La deficiencia sensorial es una alteración de alguno de los órganos de los sentidos (encargados de la recepción de información del exterior al interior), las patologías más comunes son las relacionadas con la vista, el oído, el lenguaje y los trastornos referidos al equilibrio.

“Apunté a mi hija a clases de baile moderno, ninguna de sus compañeras tiene problemas y yo tampoco considere que mi hija los tuviera así que hable con la profesora y le dije que no oía bien pero que tenía un aparato para el oído y que si podía asistir, la reacción de la maestra fue extraordinaria y aunque creo que mi hija no se siente del todo cómoda en el grupo no quiere dejar de ir a bailar así que pienso que eso es bueno” (Entrevistado 16).

Las deficiencias sensoriales presentan distintos grados, como ocurre en la audición que puede ser desde hipoacúsica (mala audición) de carácter leve hasta la sordera total prelocutiva y postlocutiva. Igualmente la discapacidad visual puede ser parcial o total.

“Le gusta escuchar música desde que nació, por eso también le llevo a clases de música, fue después cuando le apunté a danza porque él es tímido y pensamos en casa que sería una manera de soltarse e interactuar con los compañeros porque hacer un deporte u otra cosa sin sonidos es difícil y no le motiva. Tiene más coordinación y equilibrio, le gusta ir a bailar porque es un chico rítmico y es algo que le hace sentirse bien, no piensa que sea cosas de chicas ni nada de eso, su capacidad de escucha es formidable y espera muy bien los tiempos lo que hace que pueda desenvolverse sin problemas en clase” (Entrevistado 13).

A través de la danza se define el esquema corporal, ante cualquier deficiencia es positivo conocer la estructura corporal, uno de los principales objetivos es tener plena conciencia del cuerpo, pudiendo reconocer el cuerpo mismo y el de los demás; definir la lateralidad*; controlar la respiración; tener movimientos enérgicos y momentos de relajación; el tono muscular y la postura serán dentro de las posibilidades de cada uno fortalecidos, de tal manera que intentamos paliar los vicios posturales haciendo uso de la motricidad, siendo conscientes del trabajo en el espacio y sus correspondientes desplazamientos.

“La danza te da un buen conocimiento de tu cuerpo. Te permite saber hasta dónde puedes llegar y qué puedes hacer”, explica Cordelia Estévez. Además, añade que “la danza tiene una influencia muy positiva en el desarrollo del esquema corporal (conocimiento que tenemos de nuestro cuerpo)”

A parte del placer, el objetivo principal es alcanzar un mejor control sobre el propio cuerpo. La consciencia del cuerpo como presencia física e instrumento de comunicación forma parte esencial de la educación. La importancia del cuerpo para el niño puede lograr un mayor dominio de movimiento (Leese y Packer, 1982: 16).

Es evidente que la danza mejora las capacidades coordinativas pero también las perceptivas. Interpreto la danza como el lenguaje que utiliza el cuerpo para expresar los sentimientos del alma, por eso además de contribuir en la destreza física, habilidad cognitiva y desarrollo motriz, la danza potencia la capacidad expresiva. De tal manera que mediante la danza cubrimos la necesidad de expresar emociones, la persona tiene un encuentro consigo misma, con los demás y con el medio que le rodea, estimula el crecimiento personal y la comunicación tanto interior como social.

Explica el bailarín y coreógrafo Paco Bodí: “La danza permite al niño conocer su cuerpo en relación con su entorno, con su compañero y con el objeto con el que esté trabajando, que puede que sea imaginario”.

Quisiera comentar el estudio de Efectos de la música-danza y del refuerzo positivo en la conducta de personas con discapacidad múltiple. El propósito de este estudio fue determinar los efectos agudo y crónico de: la música-danza y del refuerzo positivo en conductas no deseadas y el seguimiento de órdenes en una población con discapacidad múltiple. Los participantes, de ambos sexos fueron divididos aleatoriamente en tres grupos: música-danza (MD, n=4), refuerzo positivo (RP, n=5) y grupo control (GC, n=4). Las variables medidas fueron conductas no deseadas y seguimiento de órdenes.

El método propuesto (música-danza) implica algo novedoso e importante con respecto al manejo conductual de personas con discapacidad múltiple frente al método tradicional del refuerzo positivo. Los resultados indican que el método nuevo, propuesto para el estudio, música-danza, en términos generales (aunque no en todas las variables) fue más efectivo que el método utilizado tradicionalmente para el manejo conductual, refuerzo positivo. En cuanto a la disminución de conductas no deseadas, ambos métodos son efectivos de forma aguda con respecto al grupo control, pero es importante hacer notar que a pesar de ello, la música-danza fue significativamente superior que el refuerzo positivo.

Esto se sustenta en los resultados encontrados previamente por Mora y Salazar (1999) porque estudiando la misma población determinaron que la música y la danza disminuyen significativamente, de forma aguda, la frecuencia y/o el tiempo de presentación de conductas no deseadas, y más importante es que la combinación de ambas música-danza (método propuesto también en este estudio) es indiscutiblemente superior que cada uno por separado.

Finalizar subrayando que la danza es una disciplina que está ahí para todos los públicos: no tiene edad, ni sexo, ni raza, no excluye sino que une. Esta al servicio de todo el mundo para brindarnos con beneficios tales como fuerza muscular, memoria, concentración, el desarrollo del oído musical, del ritmo, contribuye en la vida social (también se trabaja en equipo), una coreografía es el resultado total de cada una de las partes. Sin disciplina no hay danza, hay que tomar bien la clase cada vez y cada semana, aprender ejercicios y practicarlos, tener continuidad y esforzarse.

“Mi lema: sin límites”

Isadora Duncan

6.3. Elección del tipo de danza

Trataremos de conseguir el dominio del propio cuerpo a través de la comprensión de sus posibilidades y limitaciones. El principal objetivo será adquirir la consciencia del cuerpo como presencia física e instrumento de comunicación dándole importancia para lograr un mayor dominio del movimiento.

Hay que tener claro qué tipo de danza vamos a bailar y a través de qué técnica vamos a realizar el trabajo, cómo va a ser la metodología llevada a cabo para entrenar al cuerpo de una manera concreta que alcance determinados movimientos y con ello la consecución de ciertos objetivos. No aconsejo valerse siempre del mismo método ya que limitar a las personas a una sola técnica resulta positivo en el sentido de que una vez aprendida es más fácil soltarse y ser creativo pero también es una restricción porque el cuerpo “se acomoda” y al final solo tendrá una única forma de expresión y una determinada forma de moverse.

¿Qué estilo de danza podemos escoger? Una serie de reglas diferencia una modalidad de danza de otra, el estilo está determinado por cómo se mueve el cuerpo, qué partes se mueven y la manera de unir dichos movimientos (Leese y Packer, 1982: 16). En el Manual de Danza de Sue Leese y Moira Packer (1982:21) se da una breve explicación acerca de:

- Danza dramática, se trata del estilo más utilizado, implica contar una historia recurriendo al esfuerzo y a las acciones.
- Danza lírica, pone mayor énfasis en los aspectos y cualidades espaciales.
- Danza popular de cada lugar es una expresión con la cual se identifican las personas que allí viven, siendo parte de su idiosincrasia. Es aquella que un pueblo asume como propia y está relacionada con su historia, política, economía y cultura sin dejar de lado las habilidades y destrezas psicomotoras (lo que le da la oportunidad al baile de ser más rico, vistoso y creativo).

- Danza de sociedad, se trata de un campo menospreciado pero cuando la presión que se ejerce sobre los participantes es para que se adapten, sobre todo en público, resulta de la máxima importancia ofrecerles la oportunidad de que se sientan seguros de sí mismos enseñándoles pasos y bailes básicos que les sirvan de ayuda en la sociedad. Se trata de una combinación de movimientos adaptados al ritmo de la música más característica de nuestro tiempo.
- La Danza de “jazz”, nació en Estados Unidos como baile de sociedad, se adapta a las demandas de la actual música de jazz, con sus numerosos cambios de tiempos y ritmos.
- La danza teatral, hubo una época que se utilizaba con fines decorativos y tenía un papel muy limitado pero actualmente la danza en el teatro o en el cine se apoya en estilos variados y en la mayoría de las veces se recurre a un bailarín profesional o coreógrafo de ballet clásico o moderno, a fin de lograr mayor sentido. El “claqué” es una rama de la danza teatral que exige una mayor habilidad específica.
- Danza religiosa o litúrgica, la danza como forma de adoración o como expresión de una creencia o sentimiento religioso. La mayoría de las religiones poseen una larga tradición danzante, y se prestan a ser interpretadas o expresadas a través del movimiento.

Otro factor es la calidad expresiva del movimiento, presente en todas las modalidades de danza, ya que ésta se caracteriza por ser una variante más expresiva que funcional del movimiento; por lo que la forma en que se use el cuerpo para expresar una acción o sentimiento determinará el tipo de danza (Leese y Packer, 1982: 16).

Para contar con un máximo de oportunidades creativas en ocasiones se combinan diferentes estilos/tipos de danza, por ejemplo: es común que bailarines experimentados hagan uso de la danza dramática y de la lírica para contar con más recursos. A su vez podemos incorporar distintos tipos de danza a las técnicas corporales seleccionadas en este trabajo. Consiste en

tener los máximos recursos para que nos permitan afianzar los objetivos propuestos dentro del aula.

Un tipo de baile que dirigido correctamente puede dar resultados extraordinarios es el flamenco, sobre su origen hay diversas hipótesis pero lo que sabemos es que es el resultado de un mestizaje cultural, es la emoción en toda su expresión; sinceramente pienso que el flamenco es el baile que expresa los sentimientos más profundos (dolor, soledad, angustia, desesperación, amor, desamor, pasión, alegría...). Es maravillosa la idea de flamenco inclusivo, una manera de luchar por la igualdad, no sólo con la discapacidad física sino con la intelectual que aún es más excluyente. La percusión de los zapatos de tacón, las palmas, el movimiento de manos, etc. son recursos idóneos para trabajar diversas capacidades.

“A mi me gusta bailar y lo que más me gusta es el flamenco” entonces se puso hacer palmas (Entrevistado 2).

Sabemos que en la vida cotidiana, los movimientos básicos del cuerpo suelen ser la extensión, contracción, giro de él o de partes aisladas, así que vamos a empezar por escoger danzas que nos permitan cubrir nuestros primeros objetivos, es decir, fortalecer los movimientos realizados en el día a día. Las distintas formas en que el cuerpo es capaz de moverse constituyen la base para la danza, junto con lo que siente el bailarín y lo que es capaz de transmitir al observador.

Se debe fomentar la oportunidad de observar y ser observado, las personas con menos capacidades adquieren una mayor consciencia de experiencias sencillas y comienzan a expresarlas en términos de movimiento.

Algunos tipos de danza exigen una habilidad específica que no todo el mundo puede desarrollar por esto a continuación voy hacer una descripción de algunas de las técnicas y métodos que considero que están al alcance de cualquier persona y que se pueden trabajar en la danza elegida (flamenco, clásico, moderno, folklore, etc. siempre bien adaptados). Coincidiendo con la *Metodología Danza y Discapacidad EuropaDissart*, sugiero que los más

oportunos sean los siguientes: método Martha Graham, estilo José Limón, Merce Cunningham, el Contact improvisation y la Técnica Release. Además he añadido la biodanza y el método Feldenkrais.

▲ Método Martha Graham

La técnica Graham es uno de los principales métodos, pionera de la danza moderna como hemos visto en el correspondiente apartado , Martha Graham desarrolló una técnica con lenguaje codificado para expresar todo el abanico de las emociones humanas. Basada en los principios de la contracción y relajación coordinados con la respiración, ella libera las emociones a través de la contracción de pelvis y abdominales, la relajación al inspirar, los músculos, estiramientos y tirones.

La zona vital se encuentra alrededor del plexo solar enseñando la implicación del torso en la ejecución del movimiento en relajación al suelo pélvico, la verticalidad y los que se realizan fuera del eje corporal (los décalés).

En su técnica el torso es el eje central en la expresión de las emociones. Mientras que las contracciones comienzan en la pelvis; los brazos, manos y piernas se usan para trasladarse en el espacio y crear imágenes. Cobra importancia la relajación con el suelo , los movimientos en esta técnica se implantan en el suelo, caen al suelo (fase de relajación), se impulsa desde él. La contracción se hace en la exhalación y la relajación se realiza en la inhalación. Veamos en que consisten estos elementos, ya que la base de esta técnica se apoya en la respiración:

La contracción-expiración surge de la observación de Martha de cómo el dolor y el sufrimiento se manifiestan en el cuerpo humano. La contracción se inicia en pelvis, el movimiento viaja desde la pelvis hasta el cuello y la cabeza (que se mantienen alineadas con la columna vertebral) por toda la espina dorsal, el espacio entre vertebra y vertebra se alarga en este viaje de las contracciones por la espina dorsal. Cada contracción se realiza en la exhalación. Es como si la persona se está encorvando o doblando hacia sí misma.

La otra cara de la contracción es la relajación o “release” se produce cuando se suelta la contracción y se realiza en la inhalación, de la misma forma comienza en pelvis y viaja por la espina dorsal hasta que el torso regresa a una posición neutral.

Existe otro movimiento de relajación-inspiración donde el pecho se abre hasta que el esternón queda mirando hacia arriba, se ha de mantener el tórax alineado con las caderas sin que la espalda se desvíe de la postura correcta y la cabeza alineada con espina dorsal.

El movimiento parte del centro (bajo vientre) del cuerpo y se dirige hacia afuera, lo que refuerza la cintura pélvica y desarrolla la propiocepción del suelo pélvico, impulsando la concienciación del anclado del peso corporal en el suelo, éste es el punto central de donde sale y regresa el movimiento y ejecutando movimientos le permite desplazarse por el espacio.

▲ José Limón

Arcadio Limón Traslaviña nació en Culiacán, Sinaloa (Mexico) en 1908 fue bailarín, maestro de danza y coreógrafo aunque su encuentro con la danza fue tardío, a los veinteaños en Nueva York cuando vio su primer espectáculo y comprendió que ahí estaba su futuro, se matriculó entonces en el estudio de Doris Humphrey y Charles Weidman, los ya comentados revolucionarios de la danza contemporánea (Oller, 2009).

Bailarín solista de la compañía de Humphrey durante muchos años, donde realizó además sus primeros trabajos como coreógrafo (Etude in D Minor, 1930 y Danzas Mexicanas, 1939, entre ellas). Entre 1942 y 1946, participó en el ejército por el reclutamiento obligatorio para la Segunda Guerra Mundial, más tarde regresó a Nueva York donde fundó su propia compañía y en 1951 empezó a enseñar en Julliard³³. Brilló especialmente cuando se puso al frente de su propia formación, la Limon Dance Company (actualmente activa) Allí sentó las bases el creador de un personal estilo y técnica propia, que hoy se sigue estudiando.

³³ La Escuela Juilliard (es un conservatorio de artes situado en Nueva York)

La pieza más famosa creada por José Limón es *The Moor's Pavane*, con música de Purcell (1949), que pronto fue una pieza replicada por muchos ballets y compañías alrededor del mundo. En 1969 creó la fundación que lleva su nombre José Limón Dance Foundation y tres años después muere a causas de un cáncer de prostata (Ibídem).

Considerado el mejor bailarín de su tiempo, Limón creó un estilo original surgido de la influencia de tres grandes culturas: la española, la azteca y la norteamericana, pero fundamentalmente lo que prevaleció en él fue su visión humana ante el arte y la vida. Evidentemente el trabajo con Humphrey, Balanchine y otros profesores, sumando todas sus experiencias y su historia con el arte y la música, habían influido en su en su técnica específica.

“La danza norteamericana no es meramente un idioma o un estilo, es una idea potente. Cuando las personalidades contemporáneas se retiran, la idea persiste” (Limón).

En su técnica desarrolla los principales conceptos de Humphrey, como caída y recuperación, suspensión y sucesión, respiración y la dinámica del cuerpo; al igual que ella, estaba interesado en expresar la relación del bailarín con su ambiente de una forma orgánica a través del movimiento.

La utilización de la respiración es clave para producir movimiento, permite que el movimiento fluya de manera continua y que se inicie desde el centro del cuerpo.

La técnica Limón indaga sobre los ritmos naturales que se dan durante la caída y la recuperación de ésta, intenta descubrir el flujo orgánico de los movimientos. Explora la energía que existe en la suspensión de un movimiento y en la sucesión de uno a otro, la suspensión en un movimiento no tiene final. Ya que es el punto de partida del siguiente movimiento, los movimientos fluyen de manera continua y no se paralizan de forma drástica ni forzada, así se transmite suavidad, naturalidad y soltura llenos de vitalidad.

Estudia la interacción del peso del cuerpo con la fuerza de gravedad, el impacto del peso en diferentes partes del cuerpo. Presta atención a los movimientos del torso, pecho y brazos, la capacidad de expresión de estas partes del cuerpo puede aumentar la probabilidad de comunicar las emociones humanas. Desarrolla la flexibilidad de la columna vertebral para aumentar las posibilidades de expresión en el cuerpo, consideraba que el cuerpo entero es el instrumento de comunicación en la danza y a su vez cada parte del cuerpo es independiente capaz de expresar sentimientos e intenciones (desarrolló el concepto de que cada parte del cuerpo tiene una voz independiente: esa voz se expresa mediante el movimiento).

La técnica de Limón enfatiza la claridad y sencillez en la ejecución, elimina el esfuerzo extremo y cualquier tensión innecesaria que pueda interferir con la intención original del movimiento. Lo esencial es la calidad y el sentimiento que se logra expresar en un movimiento, los pasos o la forma no son tan importantes. Invita al bailarín a que entregue su cuerpo, espíritu y mente a la creación y a que descubra la fuente del movimiento dentro de sí y no en estructuras externas.

En esta técnica la propiocepción consigue que la persona utilice su configuración corporal, ampliando sus recursos para expresarse con su cuerpo, respetando sus capacidades naturales y potenciando otras: La técnica Limón enseña a concebir el movimiento en los siguientes términos (Martínez, O. et al: 2006):

- Alineación de la estructura ósea.
- Sucesión del movimiento (movimiento fragmentado)
- Oposición del peso corporal y del movimiento.
- La energía potencial y cinética.
- La caída, el peso, la recuperación, el rebote y la suspensión.
- La respiración rítmica.

Estos principios básicos logran en la persona la adquisición de:

- La extensión.
- El estiramiento.
- La fuerza muscular.

▲ Merce Cunningham

Cunningham nació en Centralia (Washington) en abril de 1919, figura de la danza contemporánea, sentó las bases de su estilo y forma de entender esta disciplina, su irrupción en la creación artística comenzó una nueva era para la danza. Inventó una técnica donde priman la investigación corporal (ayuda a organizar y a comprender la forma en la que el cuerpo se mueve) y la libertad creativa.

Los primeros conocimientos de danza los adquirió en la Cornish School (actualmente, la Cornish College of the Arts) en Seattle (Washington). Desde 1937 hasta 1943, fue solista en la compañía de Martha Graham donde inició su exitosa trayectoria como bailarín destacado, empezó a establecer colaboraciones dancístico-musicales cuando presentó su primer concierto solista en Nueva York con John Cage. Concedió a la danza un carácter independiente y autónomo respecto a la música.

Su contacto con el teatro le hizo conocer la forma de interpretar a Shakespeare o Chejov, a la vez que aprendió las bases del método de Stanislavski*; el descubrimiento de las obras del fotógrafo Edward Weston o de la pintura de Paul Klee, y las danzas de los indios americanos, serán blancos centrales en la definición posterior de su estilo.

Creó la Merce Cunningham Dance Company en el Black Mountain Collage en el verano de 1953, se rodeó de artista de la talla de Andy Warhol, Jasper Johns y Robert Rauschenberg, para elaborar obras memorables. En la década de los 90, inició Cunningham su trabajo con el programa para ordenador Danceforms. Alrededor de 1997 se inicia en el trabajo de captura de movimientos para desarrollar el decorado para *BIPED*, con música de Gavin Bryars. En octubre de 2005 recibió el Praemium Imperiale en Tokio. En Francia, fue nombrado comandante de la Orden de las Artes y las Letras en 1982 y Caballero primero (1989) y luego oficial (2004) de la Legión de Honor.

* El más famoso método de interpretación, determina cómo una persona puede controlar el rendimiento en los aspectos más intangibles e incontrolables del comportamiento humano, tales como las emociones y la inspiración artística.

Veamos como influyen sus ideas en la danza y a pensar cómo de útiles pueden ser en el mundo de la discapacidad, desde la perspectiva de la dramaturgia y la composición, desde el marco teórico, desde la técnica e interpretación y su punto de vista filosófico:

→ En la dramaturgia encontramos:

- **Abstracción:** la expresión va más allá de cualquier intención. No hay necesidad de contar una historia o representar algo, se produce un distanciamiento de la necesidad de comunicar, ya sea elementos formales pre-establecidos o que nacen de un impulso interior.

- Ausencia de referencias figurativas o emocionales.
- Componer en el espacio y el tiempo sin un objetivo.
- La inmovilidad (como el silencio) es una experiencia estética suficiente.
- El azar como método para tomar decisiones estéticas.
- Acciones múltiples y simultáneas.
- En la música se produce una independencia entre ésta y la danza.

→ En el marco escénico:

- Replantea los principios principales del espacio, de la duración y la intensidad: no hay puntos fijos y dónde se encuentre la persona puede ser un punto de partida. Rompe las concepciones del espacio escénico respecto a la frontalidad, el centro y las jerarquías: el espacio es igual en cualquier punto. La direccionalidad del movimiento está muy marcada potenciando en la persona la conciencia de la orientación espacial.

- Ausencia de jerarquía entre los bailarines.
- El público tiene la libertad de presenciar el espectáculo a su manera y tomar sus propias decisiones de cómo observar.

- El espectáculo puede realizarse fuera de los teatros, en espacios no convencionales.

- Inventor del “*Event*” (evento): sucesión de danzas cuyo contenido nunca es estable, sin un sentido de sintaxis o construcción lógico (lo que más adelante se llamará “*Happening*”).

➔ Desde la perspectiva de la técnica y la interpretación:

- El bailarín tendrá: dominio del tempo y de la duración del movimiento por memoria y percepción interna, habilidad para bailar velozmente y cambiando de ritmo y direcciones de un modo impredecible, capacidad de adaptar y memorizar secuencias rápidamente, diversidad rítmica sin equivalente y técnica clásica para las piernas. Centra su trabajo en los pies y las piernas (no incluye prácticamente los brazos). Cada bailarín ha de ser solista, cualquier procedimiento es válido como método para componer y cada espacio debe ser bailado. La idea es que cualquier movimiento vale para una danza.

En su estilo realiza una combinación entre la técnica de Martha Graham y el ballet clásico, por eso se localiza el movimiento en la columna vertebral y se basa en la elongación de la espalda produciendo movimientos muy redondeados de espalda y brazos (Martínez, O. et al. 2006).

“Sin preparación técnica no se puede entender el trabajo de Cunningham, para eso tenemos las clases ¿no?. La mayoría de personas piensan que con la discapacidad no se pueden hacer cosas difíciles y están equivocados, simplemente hay que adaptarlas, me centro en la precisión de torso y brazos, empezamos la sesiones con ejercicios de calentamiento de la espalda, los brazos, piés, pliés, ronds de jambe, développés, etc., siempre de pie, nunca en el suelo como hacemos cuando trabajamos Graham. Es un trabajo duro que trata de conectar precisamente el torso con las piernas, coordinándolos simultáneamente, en el centro usamos los adagios para trabajar el equilibrio...” (Entrevistado 10).

Su filosofía abandona las ideas sobre el “artista inspirado”, orden en el desorden, nunca dos eventos iguales ya que no se trata de fijar, sino de reflejar: no linealidad, no dramaturgia clásica, las cosas no suceden solamente de modo consecutivo, sino también de modo simultáneo. No política, no narrativa, no argumento, no tema, no intención, sino libertad creativa. La influencia del ZEN³⁴ y la danza para ser danzada o para ser vista, no para ser analizada.

“Mi campo sigue siendo el movimiento del cuerpo humano y eso no ha cambiado desde que nos erguimos para andar con los dos pies. Aunque las posibilidades específicas que tiene el cuerpo para moverse son relativamente pocas, su variación no tiene límites”, explicaba el bailarín en una entrevista que firmaba la directora del Certamen Coreográfico de Madrid y programadora en Sala Pradillo Laura Kuminen el año 2000.

Esta técnica fortalece el trabajo energético a través de la acción física para liberar esa energía en el momento deseado, evita la dispersión mental y estimula la concentración para conseguir el control de la mente sobre la acción del cuerpo (Martínez, O. et al. 2006).

El objetivo es que la mente, el cuerpo y el espíritu funcionen como una unidad. La danza puede partir de cualquier cosa, pero fundamentalmente es desde el cuerpo humano y su movimiento, comenzando por el caminar (Ibídem).

³⁴ “cualidad no obstructiva” de las cosas; ellas pueden coexistir en la naturaleza sin interferir las unas con las otras.

▲ El Contact Improvisation

Nació en la atmósfera de la década de los 60 y 70, en el marco de una generación que se rebelaba ante el panorama político y social del momento. Tal como su nombre indica se basa en la danza improvisada y en el contacto físico entre los bailarines. En Estados Unidos la Judson Memorial Church se convierte en un centro muy activo de investigación y creación artística. A la cabeza de las ideas posmodernistas, intenta deshacerse de las estructuras jerárquicas dominantes en el ámbito artístico del momento y huir de la figura del coreógrafo encontrando nuevas formas de baile donde la naturalidad tiene un papel principal. Se produce una rotura de la técnica y de las barreras físicas que impiden a los bailarines interactuar con el mundo real (Canalias, 2013).

Entre los pioneros de este método basado en el movimiento corporal y su relación con el espacio y la energía se encuentran Steve Paxton y Lisa Nelson, a partir de "Magnesium" que fue una performance dirigida por Steve Paxton (ex-bailarín de la compañía de Merce Cunningham) en la que once bailarines estudiantes del Oberlin College investigaban las posibilidades del contacto en movimiento mediante acciones de apoyo, agarre, colisión y caída, otros bailarines como Nancy Stark Smith continuaron trabajando con el concepto y lo extendieron mediante seminarios y performances en América y Europa.

El cuerpo se percibe como algo que tiene poca inteligencia o verdad afectada por la cultura y la civilización así que necesita renacer y al no tener vocabulario específico explora a través de la improvisación, se pone énfasis en el diálogo que se crea entre los cuerpos y no en la forma coreográfica concreta. La improvisación enseña el trabajo del peso corporal en relación con la gravedad y el otro.

En su entrenamiento se trabaja: la escucha (de uno mismo y del otro), además de respetar el movimiento que surge de la comunicación entre ambos y cuidar constantemente la integridad física de los participantes, el movimiento desde los puntos de contacto en constante cambio, el dar y recibir peso, el flujo de movimiento que se crea y la experiencia desde la conciencia. El tiempo de

práctica depende de la necesidad del participante, e incluso el rito de la danza no es obligatorio que venga impuesto por ninguna música, sino que dependerá del ritmo interno de cada uno y del generado por el contacto (Tampini, 2005).

Es una técnica que estimula la improvisación, ejecutada por dos o más personas que tratan de mantener un punto de contacto físico entre sus cuerpos mientras desarrollan su propio movimiento en el espacio. No hay jerarquías, ni competición, no hay diferencia por el género, la edad o la capacidad de cada uno, ni siquiera hay errores, lo importante es la libertad del movimiento y la comprensión de que la danza surge por el contacto y la escucha. Se suele practicar sin música, descalzo, con ropa cómoda y suelta.

“Mi forma de trabajar no sigue un guión específico, si me rijo a unas pautas pero a veces no seguimos un argumento o un tema, simplemente dejamos que nuestro cuerpo interprete y exprese lo que le apetezca. Lo que más utilizo es el Contact Improvisation, el punto de encuentro del contacto crea una interconexión entre peso, momento y energía que no es fácil de conseguir de otras formas” (Entrevistado 3).

Puede ser delicado y equilibrado o lleno de fuerza y desequilibrio, el objetivo es conseguir un diálogo en el movimiento precisado con el peso, el apoyo, la suspensión y la energía. Desarrolla el conocimiento corporal individual y la escucha del otro, consiguiendo la confianza y sensibilidad para encontrar una danza propia y fluida (Martinez, O. et al. 2006). Toma el *ethos* de la danza social y lo combina con los movimientos cotidianos favorecidos por los primeros grupos de danza posmodernos (se oponían al cuerpo de la danza clásica y al cuerpo dramáticamente expresivo de la danza contemporánea). De esta manera es accesible a todo el mundo. El *contact improvisation* colaboró a que la cultura americana reconstruyera las visiones sobre el cuerpo y el *self*.* Pretende no juzgar a la gente, se trata de compartir experiencias con el movimiento y con otras personas.

* El *contact improvisation* lo define en términos de la acción y la sensación del cuerpo más que en la base de la apariencia, promueve la tolerancia entre cuerpos diversos y diferentes rangos de habilidades. En lugar de privilegiar un tipo ideal de estilo de cuerpo o movimiento, privilegia la disposición a asumir riesgos emocionales y físicos.

▲ Técnica release

Surge como una forma de moverse que puede definirse como relajada y fluida en el aspecto físico, mental y emocional. Proviene de la exploración de técnicas de expresión como los bailes orientales, el yoga o la danzaterapia (Martinez, O. et al. 2006) como estamos viendo a lo largo del trabajo seguimos nutriéndonos de la herencia corporal y adecuándola a los factores socioculturales actuales.

Las técnicas de relajamiento llevan progresivamente al dominio de los movimientos y por lo tanto a la disponibilidad del ser entero. Es imprescindible que la conciencia controle de manera permanente el ejercicio propuesto para poder llegar al predominio del movimiento. Podemos distinguir una relajación global de otra segmentaria, esta última toma conciencia de las sensaciones de contracción y relajamiento localizadas en una u otra parte del cuerpo. El aprendizaje de esta técnica hace que el riesgo de lesiones óseas y musculares producidas por la danza sean prácticamente inexistentes .

Según la Metodología Dissart los objetivos de esta técnica son:

- Lograr una conciencia profunda del cuerpo mediante el conocimiento de la estructura ósea y muscular.
- Optimizar el uso de la energía para evitar la sobre carga tanto muscular como articular.
- Aprovechar la inercia del movimiento.
- Calibrar el esfuerzo físico.
- Potenciar una relajación activa del cuerpo.
- Incorporar nociones del cuerpo.
- Favorecer la armonía en el movimiento.
- Desarrollar la relación entre la mente, el cuerpo y el espíritu.

“Realmente hagas lo que hagas siempre tienes que tener presente una técnica de release, ellos lo que más necesitan es liberar, soltar...tienen demasiada energía que no saben canalizar” (Entrevistado 14).

A continuación, comentaré dos formas de reeducación que se llevan a cabo a través de la danza, la primera está relacionada con el campo de la afectividad y la segunda con el de la postura.

Una dolencia muy generalizada es la causada por los dolores de malas posiciones, de ahí que he elegido el método Feldenkrais, además de para hacer palpable la relación que han tenido las antiguas civilizaciones en las técnicas corporales.

▲ Biodanza

A finales de los años sesenta y comienzos de los setenta, en el Hospital Psiquiátrico de Santiago de Chile, el profesor Rolando Toro Araneda trabajando en el Centro³⁵ de Estudios de Antropología Médica (CEAM) de la Escuela de Medicina de la Universidad de Chile, realizó las primeras investigaciones de los efectos de la música y de la danza con enfermos mentales.

Su objetivo era estimular las emociones e incluir la actividad corporal a través de la danza, con el fin de inducir tranquilidad y armonía en los enfermos internados empezó con las sesiones de danza*. Los resultados de estas vivencias permitieron la base para la construcción de un Modelo Teórico Operativo que define los planes de acción específicos.

De este modo el psicólogo especializado en Antropología médica, inicia una actividad que será fundacional de lo que hoy se conoce como biodanza. En un principio estaba enfocada a pacientes con enfermedades pero más tarde se extendió entre los profesionales de la salud, ofrece una nueva forma de vida, no sólo del método: cuerpo, experiencia, música, danza, vivencia, despliegue de la afectividad en los grupos, etc. Su intención era humanizar la medicina (Toro y Terren, 2008).

* danzas armoniosas y lentas con ojos cerrados, y también danzas euforizantes a partir de ritmos alegres que estimulaban la motricidad. Se producían cambios a diferentes niveles: fisiológico, conductual y de adaptación al entorno.

³⁵ Este Centro tenía entre sus objetivos ensayar diversas técnicas de Psicoterapia para humanizar la medicina, tales como: Psicoterapia de Grupo en la línea de Rogers, Arte-terapia (pintura, teatro), Psicodrama, Gestalt, Musicoterapia, etc.

Es importante la coherencia entre la biodanza y la vida cotidiana, es parte de su definición: biodanza es un sistema de integración afectiva, renovación orgánica y reaprendizaje de las funciones originarias de vida, basado en vivencias inducidas por la danza, la música, el canto y situaciones de encuentro en grupo (Toro y Terren, 2008:18).

Los primeros ejercicios que realizó Ronaldo Toro estaban constituidos por un sistema movimiento-música-vivencia, que aumentaban la conciencia corporal, mientras otros ejercicios conducían a la disolución del límite corporal y al estado de regresión. Así construyó una escala de pasos progresivos entre estos diferentes estados. El modelo permitía prescribir ejercicios específicos para cada patología mental, reforzando, con diversas danzas, la manifestación de la identidad saludable.

“Pronto se hizo evidente que los efectos de los ejercicios daban también una posibilidad de evolución insospechada para toda la gente, no solo quienes padecían de síntomas graves” (Ibídem: 2008).

Al trabajar en biodanza, se aborda el sentir que se corresponde psicológicamente con las emociones y biomecánicamente con los neurotransmisores, las hormonas y los péptidos³⁶

Cada ejercicio está orientado a estimular la autorregulación del sistema nervioso autónomo. Algunos activan el sistema simpático a través de mucha actividad (gasto de energía) pueden ser utilizadas músicas que refuercen la identidad y la conciencia de realidad (ritmos euforizantes); mientras que otros estimulan el sistema parasimpático, a través de la recuperación de energía, inducen estados de regresión que faciliten la reparentalización y disminuyen la ansiedad (movimientos lentos, ojos cerrados...)

³⁶ La doctora Candace Pert descubrió que un grupo de moléculas, denominadas péptidos, son los mensajeros que facilitan la “conversación” entre los sistemas nervioso, endocrino e inmunológico, concluyendo que estos tres en realidad son uno solo que forma una red psicosomática.

Recordando la terapia bionérgica de Lowen (2011), podemos decir que el terapeuta bioenergético ayuda al paciente a contactar con las emociones secuestradas en sus tensiones corporales, para liberarlas y restablecer su flujo de energía vital interrumpido o limitado, para ello se ayuda de ejercicios bionérgicos, movimientos expresivos, respiraciones o manipulaciones.

En biodanza se trabaja específicamente la integración con los semejantes y la acción grupal, favoreciendo la aparición de vínculos sinceros. Los participantes desarrollan la empatía y la capacidad de abrir su vida a otras personas: que las diferencias entre ellos hagan más rica la vida, compartir a la vez que se respeta la libertad y la identidad de cada uno.

A través de los siglos hemos perdido nuestra atención en cosas tan fundamentales como respirar, pasear, comunicar sentimientos y emociones, compartir, amar. La biodanza necesita despertar esas funciones innatas (sentir) del ser humano. Busca la integración entre lo afectivo y el movimiento. Este trabajo progresivo se diferencia de otras técnicas o métodos de danza en que va más allá de la integración motriz y afectivo motora.

Las cinco líneas de vivencia de biodanza son: vitalidad, sexualidad/erotismo, creatividad, afectividad y transcendencia. El camino hacia la integración de la identidad se va realizando a partir de vivencias en estas cinco líneas de expresión. Rolando Toro llegó a la conclusión de que las necesidades genuinas de las personas tienen un fuerte factor genético y son propias de la especie humana. Todo necesitamos alegría y salud (vitalidad), placer y disfrute (sexualidad/erotismo), poder expresarnos y ser como somos (creatividad), tener amigos, amor, etc. (afectividad) y encontrar nuestro lugar en el mundo, sentir que nuestra existencia tiene sentido (transcendencia).

En el libro de Biodanza Poética del encuentro (2008), se explica que las clases se desarrollan en un espacio amplio y confortable, con quince o treinta participantes y duran dos horas. En la primera parte, de media hora aproximadamente, se sientan en círculo y hacen una introducción acerca de lo que es la biodanza (origen, líneas de vivencia, encuadre...). Tras unas clases, la idea es dar a los alumnos la posibilidad de hablar de sí mismos (vivencia

personales, no hablar de otros). Una vez que empieza la danza no se habla más.

El círculo es importante porque es el espacio donde las personas pueden entregarse y expresar sus emociones, no hay jerarquías y en la ronda de bienvenida los alumnos se saludan, conectan, entran en movimiento y en la música. Un segundo ejercicio consiste en caminar con la música, la idea es no movernos en círculos para no hacer de nuestro vivir una rutina, se dan pautas para que el andar sea creativo, suelto, diferente...que se vayan realizando modificaciones en nuestra vivencia. Otro ejercicio consiste en caminar de dos en dos con un contacto lateral, que no haya un ritmo de uno u otro, sino uno nuevo que surge de esas dos energías que se encuentran. Hay muchos ejercicios como las danzas de conexión con el ritmo, con el placer de bailar, de sincronización rítmica, de comunicación, livianas, de integración, etc. (Toro y Terren, 2008).

“En mi clase de baile me siento bien porque conozco a mis compañeros, antes de empezar hablamos un poco y luego vamos moviéndonos sin dejar de mirar a los ojos de los demás, rápido y despacio según la música que la profesora ponga; después nos ponemos enfrente de quien te toque y hacemos los espejos da igual si puedes andar o no, si eres pequeño o alto porque la pareja es la que te está mirando a los ojos justo cuando se para la música” (Entrevistado 6).*

El éxito de la biodanza se apoya en siete estrategias de rehabilitación existencial: la música, la danza integradora, la metodología vivencial, la caricia, la regresión/el trance, la expansión de conciencia y el grupo, este último integra a nivel afectivo y constituye un campo de interacciones muy intenso porque las situaciones de encuentro tienen el poder de cambiar actitudes y formas de relacionarse (Toro y Terren, 2008).

* Consiste en marcar movimientos y a modo de espejo la persona o personas que están enfrente lo repiten simétricamente y exactamente igual como si de un espejo se tratase. Recordemos cuando hablábamos de Marian Chace sobre su técnica del espejamiento.

Desde mi experiencia, cuando he trabajado con un grupo he sentido un centro regenerador de vida, la concentración de energía de unas personas que tienen disposición y generan buena vibra produce un potencial mayor que la suma de sus partes.

El grupo adquiere diferentes funciones según la fase de desarrollo, la música y los ejercicios. La situación del grupo puede asumir las siguientes funciones: permisiva, facilitadora, deflagradora, integradora, creadora y trascendente (Toro y Terren, 2008: 132).

▲ Método Feldenkrais

Moshe Pinchas Feldenkrais nació el 6 de mayo de 1904 en Slavuta, Ucrania y murió a la edad de 80 años tan pacíficamente como había vivido. En su método, de origen Occidental, se refiere extensamente a los beneficios que representa para músicos y artistas.

Feldenkrais estudia el movimiento con la finalidad de que la persona tome conciencia de su forma de moverse y evitando así dolores por inadecuadas posturas. Es imprescindible la alineación corporal, lo que nos puede recordar a Grecia donde la alineación, simetría y proporción del cuerpo humano formaban su canon de belleza.

Feldenkrais es un sistema de educación somática, tiene como objeto las formas concretas de explorar sistemáticamente nuestro mundo sensorial interno para encontrar formas individuales de tratar los problemas físicos y emocionales. Aunque también haya otras técnicas de educación somática, relacionando quiero comentar que "*soma*" se remonta a Hesíodo, que significa cuerpo vivo, hecho que hace que se produzca un debate entre Hesíodo y Platón, al que luego se une Descartes para tratar de dar explicación a la separación cuerpo-espíritu. El soma es el cuerpo viviente, Feldenkrais se refiere a la vivencia total del cuerpo experimentada desde su interior.

En el epílogo de *Autoconciencia por el movimiento*, podemos leer que los instintos son hereditarios, como lo es la capacidad de conocer. El conocimiento es la etapa más avanzada que experimenta el ser humano y cuando es completa puede dirigir y mandar con armonía sobre las actividades corporales (Feldenkrais, 1997).

Como vimos en el transcurso aquí presentado de las antiguas civilizaciones, en Grecia y particularmente en Atenas, la educación tuvo enorme consideración, su objetivo principal era alcanzar una armonía entre el cultivo y desarrollo de las cualidades físicas, intelectuales y morales.

En el método Feldenkrais, la educación crea un patrón de conceptos y reacciones común a una sociedad dada. De la educación resulta en gran medida la dirección que seguirá la autoeducación, ésta adquiere importancia porque de los tres factores activos que intervienen en la autoimagen es la única voluntaria, ya que la herencia física es la que recibimos y la educación nos es impuesta (Feldenkrais, 1997: 11-12).

La autoimagen a la que me refiero consta de los cuatro componentes que intervienen en la acción: movimiento, sensación, sentimiento y pensamiento (Ibidem: 19).

Feldenkrais examina con detalle la faceta motriz de la autoimagen, la actitud natural y la postura correcta.

Podemos relacionar el pensamiento griego con el método Feldenkrais, debido a que en la Antigua Civilización fue radical la implantación del movimiento en la educación, tanto en Grecia como en el Método se considera la práctica de ejercicios corporales como la fuente para adquirir y mantener además de salud física, el equilibrio mental e incluso el desarrollo de cualidades morales de las personas; al igual que para tener una postura correcta se necesita tener una imagen definida del cuerpo, de las partes que lo componen y dominar coordinadamente los músculos.

Existe un patrón estructural vertical y simétrico corporal, para que se produzca la alineación vertical el cuerpo ha de quedar libre de tensiones, rotaciones o inclinaciones. Podemos recordar a Pitágoras, quien vio una estrecha relación entre las matemáticas y la belleza, para los griegos los objetos que tenían simetría eran más llamativos.

El autor presenta principalmente dos modalidades de su método. Una de ellas, muestra la autoconciencia por el movimiento, intenta reconocer un límite y hallar un camino para cruzarlo haciendo uso de la inteligencia y de la sabiduría en lugar de la fuerza o la voluntad, este tipo de aprendizaje no se da por imitación, por seguir un modelo o por competir con otros. Se trata ante todo de descubrir la respuesta más eficiente a las propias limitaciones en la vida. Aristóteles, en su *Metafísica*, define el movimiento como el *paso de la potencia al acto*, y, de un modo más técnico "*el acto de lo que está en potencia, en tanto que está en potencia*". La otra modalidad, es una forma directa de tener experiencias e integrar las relaciones funcionales en el cuerpo, es una técnica no invasiva de toque suave y respetuoso.

Me parece adecuado este método por la toma de conciencia, los movimientos (a menudo lentos y pequeños) ayudan a la persona hacer distinciones y permiten que el sistema nervioso pueda registrar la información, se aprende a mejorar el aprovechamiento de nuestros recursos y el propio potencial interno. Si tomamos conciencia de las propias tensiones y de los lugares donde las acumulamos nos estamos acercando al bienestar psicofísico.

6.4. Propuesta didáctica

El aprendizaje comúnmente se define como el proceso a través del cual se adquieren o modifican habilidades, destrezas, conocimientos, valores o conductas como resultado del estudio, la experiencia, la instrucción, el razonamiento y la observación; intervienen diversos factores que van desde el medio en el que el ser humano se desenvuelve así como los valores y principios que se inculcan en la familia. Se trata de que a través de la danza se aprenda a utilizar facultades, procedimientos y conceptos para generar conocimientos, habilidades, hábitos y actitudes que permitan satisfacer las necesidades y adaptarse al medio con normalidad.

El aprendizaje ha de ser significativo alejándonos de los enfoques conductistas (transmitir saberes y conductas) y centrando la atención en la situación psicosocial que incentive a los usuarios a descubrir, que propicie un cambio en el significado de su experiencia para poder llegar a generar conductas por sí mismos integrándolas en su danza y posiblemente en su vida. Para que se produzca el aprendizaje significativo debe haber instancias de interacción y relación entre los diferentes actores del proceso educativo. Partiremos de los siguientes principios antes de determinar los objetivos:

- El proceso de enseñanza-aprendizaje no es fijo e invariable, es un sistema flexible centrado en el alumno que se adapta a las necesidades individuales.
- La danza no es la mera transmisión de nuevas técnicas, pasos preestablecidos o secuencias sino que crea situaciones a través de la experiencia corporal que propician procesos de reflexión y actividad que permiten que la persona aprenda a aprender.

Mosston y Ashworth (2001) clasifican los estilos de enseñanza según el ámbito que pretende accionar del estudiante, tanto en la dimensión cognitiva como en la físico-motora:

- Estilos convergentes: son los tradicionales y los que incentivan la participación del alumno. Para aprender por medio de la danza hemos de

recurrir al mando directo (repetición, imitación, etc.), a la asignación de tareas (sensopercepción, reflexión, análisis, resolución de problemas, etc.), a la enseñanza recíproca (juego, bailes en pareja, pequeños grupos, fomentar relaciones,etc.), a la autoevaluación, a la inclusión (incorporación de todos respetando la diversidad, diferentes formas de expresar y crear, etc.) y al descubrimiento guiado a partir de pautas específicas, de la repetición, de la capacidad para relacionar, de la exploración, etc.

- Estilos divergentes: son los que propician la individualización, los que favorecen el desarrollo del pensamiento y estimulan el desarrollo de la creatividad.

Son necesarias las diferentes alternativas de enseñanza, mediante la danza podemos ejercer diferentes tipos de aprendizaje:

- Receptivo: el sujeto sólo necesita comprender el paso o la secuencia para reproducirla, no descubre nada pero lo reproduce.
- Por descubrimiento: el sujeto no recibe los movimientos y contenidos de forma pasiva, sino que descubre, relaciona y reordena para adaptarlos a su esquema cognitivo y corporal.
- Repetitivo: se produce cuando el sujeto memoriza y en danza es imprescindible.
- Significativo: se relacionan los conocimientos previos con los nuevos dotándolos así de coherencia respecto a sus estructuras cognitivas y corporales.
- Observacional: continuamente observamos al maestro, es el modelo.

“En la metodología será vital la imaginación para buscar nuevos caminos pedagógicos que permitan sacar el máximo rendimiento de cada uno y la flexibilidad para adaptarse a los continuos imprevistos. Siempre es modificable si los resultados no son los esperados teniendo en cuenta el momento actual de cada alumno y su progreso personal”.
(Entrevistado 14).

Objetivos:

- Ejercitar el cuerpo a través de canales perceptivos, cognitivos y sensoriales, reflejos, coordinación motora, equilibrio y esquema corporal para poder expresar sentimientos y emociones potenciando la parte emocional, sensorial y física.
- Posibilitar la rehabilitación psicológica y física de las personas en la medida de lo posible.
- Desarrollar la capacidad de expresión y comunicación a través del ritmo, la danza, el movimiento corporal y la música.
- Motivar e incentivar a la persona con discapacidad para que pueda utilizar los contenidos e incorporarlos en su vida cotidiana.
- Fomentar hábitos como la disciplina, la puesta en marcha o la relajación, entre otros.
- Desarrollar la capacidad de comunicación a través de diferentes vías de expresión (musical, corporal, verbal, gestual, etc.). Wilgram (2002) complementa diciendo que es fundamental “explorar y reconocer las posibilidades comunicativas no verbales que ofrece el sonido y la música. Tomar turnos, compartir, interaccionar recíprocamente, expresar vocal/verbalmente”
- Desarrollar la imaginación y la creatividad. Sánchez (2010:3) “potenciar el pensamiento simbólico y abstracto” como un objetivo de índole significativo.
- Aumentar la autoestima y seguridad personal desarrollando la identidad de uno mismo (self).
- Favorecer la integración social y cultural del colectivo con diversas capacidades.
- Aprender el lenguaje técnico y la ejecución de las distintas técnicas.
- Utilizar y potenciar la improvisación como elemento activador de la expresión de las emociones y las respuestas físicas del momento.
- Improvisar con recursos espaciales, gestuales, corporales, verbales y musicales.
- Cuidar del entorno y del bienestar personal.

Contenidos

En los pacientes con capacidades especiales se trabaja desarrollando la coordinación psicomotriz, el desarrollo del esquema corporal y el descubrimiento del ritmo a través de:

- Refuerzo de los patrones neurológicos del movimiento.
- Afianzamiento de la lateralidad.
- Identificación de las características y cualidades del propio cuerpo.
- Diferenciación entre centro y extremidades del cuerpo descubriendo el origen del movimiento, cómo se inicia y su recorrido.
- Aceptación progresiva de la propia identidad y de sus posibilidades y limitaciones.
- Conexión y reflexión a través del vínculo cuerpo-emociones.
- Desarrollo de aspectos sociolaborales en función de : asistencia y justificación de faltas, puntualidad, constancia, responsabilidad, orden, concentración, utilización de estrategias y procedimientos de resolución, adaptación a los cambios, petición de ayuda, aceptación de críticas y supervisión, respeto de jerarquías y normas.
- Contribución al mantenimiento de la limpieza del entorno y del cuidado personal (hábitos de higiene).

El trabajo empieza en la motricidad gruesa para llegar a la motricidad fina. En un principio el cuerpo tiene tres partes: miembros inferiores, miembros superiores y cabeza. Una vez diferenciados pasamos al trabajo consecutivo: tronco, cintura escapular, hombros, brazos, muñecas y dedos; cintura pélvica, piernas, rodillas, tobillos, pies, dedos (sino llevan zapatilla).

- Rehabilitación del aparato motor grueso y fino.
- Trabajo de la tonicidad muscular.
- Estimulación de la percepción: temporal, espacial, ambiental, propioceptiva y esteroceptiva.
- Aumento del conocimiento y comprensión del cuerpo.

“En atención temprana en el área de psicomotricidad se desarrollan habilidades propias de la motricidad gruesa como son gatear, arrastrarse, saltar, andar, hacer señales, etc. siempre ponemos música porque se motivan. No le llamamos clases de danza porque no hay personal en el centro con la formación para impartir baile así que hacemos psicomotricidad con música” (Entrevistado 1).

En el canal cognitivo se fomenta el razonamiento y el desarrollo de la memoria a corto y a largo plazo (pasos, secuencias, coreografías).

A través del juego corporal es más fácil captar la atención, sobre todo en las primeras sesiones. El juego obliga a que se conozcan los compañeros e interactúen entre ellos, a cumplir unas reglas, genera comportamientos voluntarios y conscientes, sus pretensiones varían en función de si se realiza de forma individual o en grupos.

- Superación y autoevaluación.
- Potenciación de la interacción social, la comunicación, la aceptación y la colaboración con compañeros.
- Respeto de las normas y los tiempos establecidos.
- Interés y motivación.

La dimensión dinámica del juego permite una articulación entre el espacio propio (conocido) y el espacio de fuera (lo desconocido), dándole sentido a la relación próximo-lejano. No olvidando, como dice Le Boulch que "danza y juego difieren por la significación que encierran respecto a la conducta del individuo que juega (baila)".

“A mi me gusta mucho el baile moderno pero cuando iba a gimnasia rítmica jugábamos más y en clases de baile no jugamos” (Entrevistado 7).

En ocasiones hay que presentar la actividad como un juego aunque en realidad no lo sea porque los niños están receptivos cuando escuchan la palabra “juego”.

Para motivar hay que saber los principales deseos y gustos de las personas con las que estamos trabajando. Identificación de las emociones que les conmueven y les hacen actuar.

En la actividad y la vida cotidiana nos van a servir los contenidos proporcionados en la clase de danza:

- Adquisición de un nivel de autonomía adecuado que pueda ser utilizado en su día a día.
- Cumplimiento de las normas básicas de convivencia.
- Hábitos elementales de: atención, organización, iniciativa, escucha, mirar al que habla, etc.
- Planificación secuenciada de la acción para resolver tareas.
- Actitud positiva ante las diversas tareas e iniciativa y autonomía progresiva en la realización de éstas.
- Valoración del trabajo bien hecho, reconocimiento de errores y aceptación de correcciones.

El cuerpo se convierte en elemento transmisor, diferencia situaciones, desarrolla la capacidad de escucha en relación con uno mismo y con los demás. Para Robinson (1992): “La Danza es el cuerpo que habla”. Con esta definición deja evidente las posibilidades de la danza en la comunicación no verbal, estableciendo un directo paralelismo entre danza y expresión corporal. Se producen reacciones fisiológicas-órganicas del propio cuerpo que se adecuan a las situaciones desarrollando habilidades sociales.

En el desarrollo de la imaginación y la creatividad, es necesario despertar el interés y la motivación, fomentar la iniciativa, ayudar a generar ideas y expresarlas (emociones y sensaciones), hay que potenciar la autonomía y la conciencia de grupo. El incremento de la expresividad le permite al sujeto estimular su creatividad, lejos del contexto de adiestramiento hay que posibilitar nuevas experiencias (con uno mismo y con el otro), expresando con el cuerpo lo que verbalmente no se puede o atreve a decir, dejando fluir lo que siente en un espacio que favorece un ambiente para la diversión, la comunicación y el aprendizaje, contribuyendo al desarrollo y

fortalecimiento de la personalidad. Herramientas y estímulos que faciliten la improvisación; ésta estimula la creatividad tanto en las habilidades del pensamiento como en las expresiones corporales, es un recurso que nos ayuda a desarrollar la capacidad interpretativa.

Para mejorar la autoestima es necesario la reflexión sobre sí mismo, el desarrollo del sentimiento de la identidad propia y la toma de conciencia sobre las características personales. Valoración y aceptación de la propia realidad corporal aumentando la confianza en sus posibilidades, autonomía y autoestima.

Reacción del cuerpo ante el estímulo sonoro . Cualidades del sonido y elementos de la música: propuestas prácticas para desarrollar la percepción musical a través de la expresión corporal.

- Valoración de la importancia educativa de la música en el desarrollo integral de la persona en sus ámbitos cognitivo, psicomotriz y socioafectivo.
- Sensibilización ante el fenómeno sonoro y musical.
- Aprendizaje de pasos, secuencias y coreografías (bailes y danzas).
- Utilización de la memoria.

“Es preciso exponer los contenidos multisensorialmente y si es posible utilizando varias vías de acceso. La danza nos permite sacar imágenes, dibujos, etc. utilizar la respiración e incluso la manipulación de objetos reales, además de que a través de la vista aprendemos y con la música trabajamos el oído” (Entrevistado 11).

Acción y organización.

Se eliminarán las causas de discriminación que afectan o pueden afectar a las personas con discapacidad. Nos ajustamos a los principios recogidos en el Real Decreto Legislativo 1/2013, de 29 de noviembre, por el que se aprueba el Texto Refundido de la Ley General de derechos de las personas con discapacidad y de su inclusión social. Estos principios son los siguientes:

- a) El respeto de la dignidad inherente, la autonomía individual, incluida la libertad de tomar las propias decisiones, y la independencia de las personas.
- b) La vida independiente.
- c) La no discriminación.
- d) El respeto por la diferencia y la aceptación de las personas con discapacidad como parte de la diversidad y la condición humana.
- e) La igualdad de oportunidades.
- f) La igualdad entre mujeres y hombres.
- g) La normalización.
- h) La accesibilidad universal.
- i) Diseño universal o diseño para todas las personas.
- j) La participación e inclusión plenas y efectivas en la sociedad.
- k) El diálogo civil.
- l) El respeto al desarrollo de la personalidad de las personas con discapacidad, y, en especial, de las niñas y los niños con discapacidad y de su derecho a preservar su identidad.
- m) La transversalidad de las políticas en materia de discapacidad.

La idea central se basa en la igualdad de oportunidades favoreciendo la perspectiva de la discapacidad. Con el fin de lograr que estos principios sean efectivos, se han identificado cinco ejes de actuación : igualdad para todas las personas, empleo, educación, accesibilidad y dinamización de la economía.

De acuerdo con el informe sobre la vulnerabilidad social 2011-2012, realizado por Cruz Roja, el nivel de vulnerabilidad de las personas con discapacidad es moderado alto y está asociado principalmente a los factores de riesgo siguientes: la escasez o ausencia de ingresos, a tener estudios primarios incompletos, a una baja cualificación laboral y a la propia discapacidad. Según este informe, el 55'5% de las personas con discapacidad tiene un índice general de vulnerabilidad moderado, el 13% un nivel alto, el 21'7% muy alto y el 9'5% un índice extremo, es decir, están en situación de exclusión.

“Nosotros hacemos bastantes cosas fuera del centro, bien espectáculos de danza, obras de teatro y de títeres... vamos innovando según para que nos llaman. Cuando vamos a colegios, escuelas de baile, etc. ellos no están en un lado, hacen su función y los demás en otro, sino que estamos todos juntos y participamos indistintamente de las aptitudes de cada uno, ahí está la inclusión, se dan cuenta perfectamente cuando la gente los trata como a niños pequeños o como sino fueran normales”
(Entrevistado 3)

Al preparar la clase de danza se ha de tener respuesta a: ¿qué? ¿cómo? ¿quién? ¿para qué?

¿Qué voy hacer hoy en el aula? ¿Cómo lo voy a realizar? ¿a quién va dirigida la sesión?Cuál es mi finalidad? La propuesta se realiza en base a uno o más de estos ejes. El taller de danza se ha de sustentar cómo mínimo de la igualdad para todas las personas, también se pueden asistir los ejes de la educación y la accesibilidad.

Es importante establecer una secuencia de aprendizaje en la que las actividades estén íntimamente interrelacionadas considerando la diversidad presente en el aula y ajustando las actividades a las diferentes necesidades de los participantes.

Hemos visto en el trascurso de las entrevistas que hay que adecuarse por completo a los usuarios, por ejemplo las sesiones de atención temprana duran menos tiempo que las del centro de Día, simplemente porque un niño se cansa de hacer lo mismo antes que un adulto. A la hora de trabajar se pueden separar por patologías, niveles, edades, etc.

“En general se hace conjuntamente, hay excepciones como es en el caso del autismo que son sesiones individuales, más tarde incorporamos a otra persona y después hacemos grupos reducidos si es posible” (Entrevistado 11).

La organización en la práctica diaria:

Articulación de contenidos (globalización): reunir los diferentes campos de conocimiento para organizar la enseñanza alrededor de ejes significativos. En este enfoque globalizador queda claro que el objeto de estudio o el objeto de análisis tiene que ver con el contexto y no con el contenido específico de un área disciplinar” (Doc. Elaborado en el Foro de Educación Inicial 2011).

- Diseño de la tarea:

Proponer un diseño que considere el proceso de enseñanza-aprendizaje y contribuya a formar sujetos autónomos, capaces de construir conocimientos significativos.

Es necesario vincular la teoría y la práctica, la planificación es un instrumento para anticipar, organizar, decidir y evaluar el plan de acción. La metodología ha de ser dinámica, flexible y con posibilidad de reajuste en función de cada persona, preparada para enfrentarse a diversos modos de respuesta.

- Organización del espacio:

El diseño del espacio como un elemento curricular a planificar permite enseñar construyendo escenarios para dramatizar, explorar, dibujar, construir, observar y registrar (Cabanellas y Eslava, 2005). La construcción de estos escenarios supone la presencia en la sala de diversos elementos, tales como

objetos para explorar, música para escuchar y sentir el ritmo, espejos para mirar y corregirse, barras para controlar los pesos y tener un punto de apoyo, entre otras posibilidades diferentes según la edad, discapacidad y número de personas en el aula.

Antes de iniciar la sesión hay que preparar el espacio para trabajar (setting). Dónde, qué sitio, cómo va a ser la organización del espacio para crear a los usuarios seguridad y bienestar, recordemos a Marian Chace. Se organizan los recursos materiales.

- Organización del tiempo.

Lo verdaderamente importante no es únicamente la duración o estructura del tiempo sino lo que con él se hace. La organización desde su intencionalidad pedagógica es flexible y dinámica, atiende tanto a la construcciones de saberes como a las actividades espontáneas que surgen y necesitan de una organización temporal y espacial.

La sesión constará de tres partes. En la inicial se hace el calentamiento (dirigido, semidirigido o no), verbalización (introducción/inicio), se puede explicar el objetivo (en ocasiones para conseguir el objetivo es necesario que los alumnos sepan cual es la misión, en otras ocurre al contrario) y se organiza la actividad. En la parte principal, desarrollo del tema, se ocupa la mayor parte de tiempo realizando los ejercicios destinados a conseguir el objetivo/objetivos previstos para la sesión. En la parte final, se vuelve a la calma, se hacen los estiramientos y también es posible realizar una puesta final en común.

Docente

Los terapeutas en danza y movimiento poseen amplios conocimientos, teóricos y experienciales sobre procesos de creación artística, psicología del desarrollo humano, psicopatología, dinámica de grupos y psicoterapia. Dichos conocimientos les habilitan para atender adecuadamente a personas que pueden padecer problemas psicológicos de diversa especie y condición (ADMTE, 2012).

Ha de poseer alguna titulación relacionada con el campo a trabajar como la de psicología, psicopedagogía, pedagogía, medicina, fisioterapia, educación especial u otras similares. Es imprescindible que posea el Grado Superior de Pedagogía de la Danza o en su defecto que tenga estudios superiores relacionados con la danza y la terapia como por ejemplo: máster de Expresión Corporal, Danza Creativa y Arte del Movimiento, máster en Danzaterapia, máster en Danza Movimiento y Terapia, entre otros; la formación de bailarín es fundamental y la experiencia de haber sido alumno desde edad temprana hasta la actualidad³⁷ posiciona de mejor forma su metodología a la hora de impartir la sesión.

Además de la formación oficial, ha de tener cualidades en su persona (que también puede mejorar) imprescindibles para ser apto en esta disciplina: habilidades sociales, paciencia y educación. Es un pilar de referencia que está ahí para tolerar, atravesar o soportar una determinada situación sin experimentar nerviosismo ni perder la calma.

Tiene que ser capaz de desarrollar estrategias de metodología aplicable a la danza y a la discapacidad, proporcionando herramientas para un análisis completo del movimiento corporal. Ha de tener la capacidad para observar, identificar y distinguir las diferentes discapacidades.

³⁷ un profesor de danza que preste interés por ésta y por su trabajo no deja de tomar clase, sigue formándose (necesita su cuerpo “actualizado” para trabajar).

“Nosotros tardamos algún tiempo en localizar un sitio donde mi hijo pudiera asistir a clase de baile porque en muchas de las academias de danza de Murcia que preguntamos nos decían que no estaban habilitadas, otros que el profesor no puede prestar atención a todos por igual si hay un alumno con minusvalía, nos daba la sensación de que eran excusas porque mi hijo no puede ver pero no necesita de un baño especial, ni de un vestuario diferente. El problema fue que los profesores no se atrevían o no sabían dar una clase de danza con una persona que le falta un sentido” (Entrevistado 13).

Dispone de suficiente conocimiento sobre diferentes técnicas corporales y herramientas didácticas que puedan ser útiles a la hora de relacionarse con la discapacidad a través de la danza. Puede transmitir corporalmente la actitud mental y el tono afectivo del grupo. Ha de trabajar la información por varios canales: corporal, mental y verbal. Como cualquier docente debe saber improvisar y adecuarse a las necesidades de la persona y la institución.

El profesor como elemento del medio social estará siempre cercano a cada usuario y al grupo total; será capaz de evaluar las necesidades de sus alumnos y empezar a trabajar a partir de ellas. Ha de recoger la información que cada cuerpo del aula le proporciona. Presenta temas y motivaciones que permitan a todos descubrir sus potencialidades personales y los mejores medios y recursos para desarrollarlos. Tanto la persona con una discapacidad severa como aquella que no la tenga han de sentirse igualmente entusiasmados, necesitan recibir incentivos e inspiración.

Como mediador de los aprendizajes, facilita en sus estudiantes las nuevas estructuraciones que superen las iniciales puesto que los nuevos aprendizajes se basan en los conocimientos previos.

Heidrun Panhofer es de la opinión de que los tratamientos basados en el uso terapéutico de las artes creativas constituirá siempre un pequeño grupo dentro del gran grupo de los profesionales de la salud mental. Las personas que dispongan de una buena formación en alguna rama artística, que posean un interés por la psicología y que accedan a una especialización en el uso

terapéutico de dicha modalidad artística constituirán siempre, por definición, una pequeña proporción de entre los interesados en la salud mental a nivel profesional. Su experiencia en Estados Unidos confirma que el requisito de realizar una formación universitaria equivalente a la de otras profesiones realizadas con la salud mental fue una medida necesaria para proteger al público al que sirven y para recibir la aprobación de las organizaciones gubernamentales responsables de la regulación de las distintas terapias. La investigaciones también deberían de desempeñar un papel en vuestro desarrollo (Panhofer, 2005:18).

Lo más importante para llevar a cabo este trabajo es tener vocación.

“Fíjate yo estoy bien trabajando en el Conservatorio, después de una trayectoria como bailarina profesional y haber viajado mucho lo que cualquiera desea es poder seguir formando a nivel profesional, tener su plaza y vivir tranquilamente con la familia pero a mi me apasionaba ya la danzaterapia y cuando veía a una persona con discapacidad se me venían a la mente mil cosas que podría hacer y luche hasta conseguirlo, que no fue ni sigue siendo nada fácil pero hasta hoy no me he cansado de hacer proyectos de danza inclusiva, educativos y comunitarios, danza con colectivos en riesgo de exclusión...aún me quedan muchas cosas por hacer” (Entrevistado 14).

“Realmente este es un trabajo muy duro, que te quita mucha energía, aquí hay personas muy graves, con trastornos severos, el día a día sino has nacido para esto no se puede llevar, de hecho por aquí ha pasado gente muy formada pero se han saturado, antes que yo había un psicólogo y se fue por esto que te comento” (Entrevistado 4).

“Puedes ser bailarín profesional, puedes ser el más experto en diversidad, puedes ser lo que quieras pero esto es totalmente vocacional, sino tienes vocación simplemente no puedes, te come” (Entrevistado 3).

Primeras sesiones:

Al principio realizaremos ejercicios donde el cuerpo sea un todo porque los movimientos grandes y totales resultan más fáciles que los pequeños y aislados. Se empieza con un movimiento global con el fin de ir soltando los músculos y articulaciones, la idea es realizar una serie de ejercicios destinados a fortalecer, coordinar y estirar el cuerpo para conseguir mayor y mejor movilidad, agilidad y flexibilidad, centrándonos en todo momento en la postura correcta.

El progreso se ira haciendo notar gradualmente, observemos que el cuerpo se va haciendo más fuerte y sus movimientos son más controlados, enseguida podemos estimular a nuestros participantes a utilizar el cuerpo como una unidad completa que pueda construir una experiencia. El trabajo empieza desde el primer día y requiere continuidad y esfuerzo tanto por parte del docente como del participante.

“Y de la familia, uno de los problemas que más dificulta nuestro trabajo es cuando los padres no reconocen que su hijo sea un niño diferente a los demás, entonces cuando vienen a darse cuenta han perdido mucho trabajo que debería haber empezado cuando era un bebe y el progreso es más lento” (Entrevistado 1).

“Al principio como si nada pero luego ha ido haciendo cosas que pensamos que están relacionadas con las clases de baile, le gusta ver los programas de televisión que hacen bailes y cantan, se entretiene escuchando música, le gusta bailar en fin de curso...acostado tiempo y trabajo por parte de todos” (Entrevistado 8).

“El proceso es lento, a veces casi inexistente pero una vez que ves algo distinto empiezas a ver otras cosas, yo me sorprendido y pienso que hemos hecho muy bien en llevarlo a danza, eso sí también se nota después del verano o de otras vacaciones que sino va a clase pues está como más torpe o menos ágil” (Entrevistado 15).

Margaret H. Doubler asienta: “La técnica transforma la experiencia en las formas o modalidades de su expresión”. “La experiencia del cuerpo es descubrir el ritmo interno a través del cual se puede movilizar la vía de comunicación que hay en su interior. Para ellos, el cuerpo debe ser motivado y, sobre todo, tener un sentido: por qué me muevo y para qué” (M.Fux, 1981: 31).

Recordar a los docentes que no se limiten a seguir un estilo particular “en forma de manual” sino que lo modifiquen acorde a sus ideas y lo adapten al alumnado. Desde mi punto de vista es vital que los alumnos sean ellos mismos y bailen tal como ellos quieran dentro del orden establecido y donde estará el profesor para guiar en la dirección correcta, corregir y solventar problemas. Los ensayos (entrenamiento), la habilidad social y el proceso recreativo incrementan el atractivo de la danza.

Principios del movimiento presentes en la clase de danza:

▲ Alineación, es la postura correcta del cuerpo va cambiando y adaptándose al movimiento:

Vista de perfil, es una línea recta que pasa por el tobillo, la rodilla, la cadera, el hombro y la oreja.

Vista de frente, los hombros y la cadera están alineados, junto al torso forman un rectángulo. El peso descansa en ambos pies por igual, la cabeza está en el centro en relación a los hombros.

▲ Respiración, es un movimiento innato (inhalar oxígeno y exhalar dióxido de carbono). Cada persona tiene un ritmo respiratorio que le es propio, en circunstancias normales no varía excesivamente de unas personas a otras. Por esta razón a un tipo de gente le van más los compases binarios y a otros los ternarios. En la práctica de la danza la respiración es fundamental debido a que: la correcta oxigenación de la sangre y los músculos evita la fatiga excesiva y prematura. Es una fuerza que bien aprovechada ayuda en la realización de los movimientos y dirigida es la clave de la expresión. Respirar también ayuda a concentrarse.

▲ Gravedad y distribución del peso: la gravedad es la fuerza que nos empuja al suelo y que conecta con el centro de la tierra. El peso se distribuye apoyándose en la parte o partes que están en contacto con el suelo. De pie y con los dos pies en el suelo, el peso debe distribuirse entre el metatarso y el talón, formando un triángulo en la planta de los pies donde la base está en los dedos, para que el peso siempre tienda a estar delante (en los dedos). Cada vez que cambiamos el peso del cuerpo hay que ajustar el centro de gravedad y la alineación para mantenernos en equilibrio.

▲ Equilibrio: el punto central del equilibrio está en el plexo solar: para tener equilibrio hay que ir realizando pequeños ajustes en las diferentes partes del cuerpo hasta que se tenga el sentimiento de estar cómodo y seguro (en el eje). Siempre hay equilibrio, es estático cuando estamos quietos y dinámico cuando nos movemos. Está estrechamente relacionado con la línea corporal y con el centro de gravedad.

Propuestas de intervención

- ¿Cómo introducir el movimiento?

El movimiento corporal puede realizarse de diferentes e infinitas maneras; por lo tanto la enseñanza de la danza consistirá en la introducción del uso aislado o independiente de distintas partes del cuerpo. Cada una de las partes puede utilizarse separadamente o como un todo. La concentración es imprescindible en la danza y desde el principio se ha de acentuar su importancia, tras un largo trabajo se tomará conciencia de los músculos y nuestras sensaciones aumentarán.

Las acciones corporales se realizan recurriendo a la simetría o a la asimetría, la primera se refiere a cuando ambos lados del cuerpo realizan el mismo movimiento creando una sensación de equilibrio, estabilidad y seguridad; en la asimetría se pone énfasis en uno u otro lado del cuerpo. Considero adecuado realizar los ejercicios tanto al lado derecho como al izquierdo, con independencia de que en la parte coreografiada solamente se realice a un lado.

El recurso del desplazamiento requiere la transferencia del peso, existen muchas formas de desplazarse, diferentes partes del cuerpo cargan con el peso del mismo y lo transportan de un sitio a otro.

Una vez nos movamos con naturalidad en el espacio podemos introducir los saltos y caídas. El control del cuerpo en el aire exige practicar la dosis adecuada de tensión, el enfoque correcto y la preparación de la posición para salir (despegar) y llegar del salto (aterrizar) sirve para que el suelo absorba bien el peso y evitar lesiones, hemos de tener un buen control corporal.

Tras haber introducido ejercicios de equilibrio y coordinación de cabeza, tronco, brazos y pies podemos explicar el giro. Primeramente se realizará en cuartos, luego en mitades y finalmente se hará completo, incluso si el alumnado consigue este contenido (sin excepciones) puede empezar a iniciarse en la preparación del doble giro (rotación sobre el propio eje). Se puede realizar girando sobre los pies o moviendo diferentes partes del cuerpo para que carguen con el peso del mismo.

Hay que hacer hincapié en que los movimientos sean exagerados tanto sin son de extensión como de contracción porque así se produce una intensa sensación (tanto para el bailarín como para el espectador). La energía empleada para alcanzar el movimiento contribuye en la sensación transmitida.

El tema de las relaciones sino se encauza de la forma correcta lleva a la distracción y al despiste. Un ser que se desplaza en el espacio mantiene una relación con lo que le rodea, consciente o inconscientemente. Si conseguimos aumentar el grado de consciencia se podría aumentar la intensidad de la comunicación. Cuando bailamos con otra persona se amplían las habilidades expresivas y evidentemente cuando se trabaja en grupo la gama de posibilidades aumenta.

Cuando se tenga afianzado el desplazamiento, los saltos y caídas, el equilibrio y el giro (aunque no completo, si la intención de la cabeza), le daremos importancia al gesto y a la respiración. Desde el primer día se hará mención a su importancia pero hemos de saber que el gesto vendrá una vez que tengamos seguridad en lo que estemos haciendo para así convertir una acción funcional en expresiva, lo que no implica desplazamiento, salto o giro. El cuerpo utiliza sus contracciones, extensiones, respiraciones y miradas para desarrollar el gesto.

La técnica no la tenemos que interpretar como una enseñanza mecánica sino que a través de ella también hemos de enseñar la sensibilidad que despierta el movimiento; combinar el proceso de actividad física y mental permite tener calidad estética, al tener la capacidad de comunicar la danza nos sirve de medio proporcionando una integración globalizadora de mente, cuerpo y alma.

- ¿Cómo dirigirme a los participantes?

Es imprescindible encontrar la motivación que cada persona necesita en el aula para que pueda progresar, vamos a empezar por encontrarnos con nuestro propio cuerpo (cada parte del cuerpo puede ser independiente y al mismo tiempo tener relación).

Los alumnos al principio no deben sentirse observados ni solos, los primeros encuentros servirán para ir adquiriendo confianza en ellos mismos, se irán mirando, descubriendo y sintiéndose. El reconocimiento individual ayuda a aceptar al resto de los compañeros y a sentir su proximidad colaborando con ellos, lo que estimula al grupo; dentro de los límites que todos tenemos cada uno encuentra sus propios mensajes y su forma de expresar. Cuando la clase comience a sentir que cada movimiento está unido, que se acompaña de la respiración y que se encauzan de manera gradual unos con otros, se produce el equilibrio y el ritmo interno, entonces ya tenemos un equipo de trabajo.

En las apreciaciones y correcciones no comparar con el compañero pero cuando alguien haga algo bien si será positivo remarcarlo a todos los sujetos, hay que sustituir el encuentro competitivo por el conocimiento de cada uno.

Hay que conseguir un clima donde la energía fluya, para que desde la integración y escuchando el ritmo interno, el movimiento se haga propio. Producimos armonía y eliminamos tensiones, primeramente un trabajo interno para que pueda salir fuera después. El mundo emocional permite ver los cambios que se van sucediendo.

“En el aula de danza hay que proporcionar pautas de actuación, las instrucciones concretas son más aconsejables que las normas generales de carácter abstracto. Se explica detalladamente (el trabajo es de lo concreto a lo general) y se proporciona ayuda en los momentos iniciales con la intención de ir retirándola paulatinamente. Se recurre a la observación tratando de que ellos nos imiten, especialmente los alumnos con síndrome de Down aprenden muchas de sus conductas por observación” (Entrevistado 10).

Recursos:

◆ Metodológicos.

Emplear las técnicas reflejadas en este trabajo u otras adecuadas para conseguir los fines propuestos, haciendo uso de: técnicas de facilitación para posibilitar el proceso y la consecución de los objetivos; técnicas receptoras, los integrantes del grupo reciben la información siendo escasa su participación activa, el estudiante simplemente absorbe los conocimientos del docente; de técnicas participativas, impulsa la intervención activa del alumno, incrementando la retención, la creatividad y por lo tanto el aprendizaje.

◆ Materiales.

Debemos de contar con ciertos recursos imprescindibles como un aula amplia, limpia y bien acondicionada.

“Tenemos pelotas, panderetas y muchas cosas, cuando lo usamos luego lo guardamos y dejamos todo como estaba antes” (Entrevistado 12).

- El espacio.

Las áreas del escenario. Los bailarines deben aprender a ser conscientes del espacio donde se va a desarrollar su danza. Este espacio tiene: direcciones, dimensiones, niveles, formas, recorridos y el foco, éste último es la dirección a la que se proyecta el movimiento, se puede proyectar una mirada, un brazo, todo lo que queramos.

El bailarín mantiene una relación muy estrecha con el espacio ya que este tiene repercusión directa en el movimiento. Existen dos formas de percibir el espacio: el espacio personal, la cinesfera o kinesfera, que se encuentra demarcado físicamente por el límite que determina el movimiento del cuerpo sin desplazamiento; y el espacio general, que normalmente se refiere al espacio físico que tiene el bailarín para moverse (área que dispone).

En danza, dentro de la kinesfera se trabaja las diferentes direcciones, ejes, planos, niveles (bajo, medio, alto) y trayectorias del movimiento; nos sirve para tomar conciencia del espacio parcial y personal; encontramos en la kinesfera muchas secuencias naturales relacionadas a las actividades cotidianas. En cambio, para sacar el máximo partido al espacio general hay que poner énfasis en el desplazamiento.

Debemos hacerle descubrir al bailarín que en ese espacio puede dibujar con el cuerpo, tratando de utilizar la música que se impregna de posibilidades creativas, la idea es facilitar el esquema corporal estimulado por las palabras, los sonidos, la música y el silencio. Las personas que se encuentran con la danza suelen liberarse de la energía acumulada a causa de nuestros miedos, la imposibilidad y la falta de naturalidad para expresarnos va a ser un trabajo continuo, simplemente tenemos que aprender un lenguaje.

- El suelo

A diferencia que en el deporte, la normalización y legislación de riesgos en la enseñanza y práctica profesional de la danza en España es inexistente. Tan solo un decreto menciona sobre el suelo de danza “las salas deberían estar equipadas de un pavimento flexible”. Partiendo del hecho de que el coeficiente de fricción y el de abrasión están interrelacionados al producirse el deslizamiento entre dos superficies, pavimento y zapato, pavimento y zapatilla de punta o media punta, pavimento y pie descalzo, etc. es evidente que distintos estilos de danza requieren suelos o tapices con diferentes coeficientes de fricción. En consecuencia, la normativa sobre suelos de danza deben tener los coeficientes de fricción o resistencia al deslizamiento, así como la tolerancia máxima de planeidad y regularidad superficial. La instalación y mantenimiento de los suelos de danza son fundamentales para bailar adecuadamente y evitar los riesgos de lesión.

“Pedimos un aula al ayuntamiento pero el suelo no está en condiciones por eso no hacen flamenco ya que no tiene cámara flotante ni nada de eso, tiene que ser un espacio neutro y vacío que permita realizar movimientos en el suelo como la croqueta para la rotación o ejercicios acostados para sentir el cuerpo en el suelo” (Entrevistado 11).

- Espejos

La dimensión y ubicación de los espejos es un factor determinante para el aprendizaje; de ellos depende la disposición de la clase y la colocación de los alumnos en el trabajo del centro.

El espejo de un bailarín es el lienzo de un pintor, en él dibujamos lo que en nuestra mente provoca la música, los sentimientos, la técnica y de más estímulos y recursos con los que contamos; el espejo nos devuelve esas sensaciones en forma de danza y podemos ser críticos con nuestra obra al contemplarla. El bailarín aprende por imitación y cuando aún no conoce su cuerpo y no puede sentir si un movimiento está bien o mal ejecutado su forma de corregir es a través del espejo.

No soy participe de hacer un uso total del espejo, en ocasiones se olvida que también la finalidad del bailarín es bailar para ser observado y en ese momento ya no hay espejo. Aunque el propósito aquí no sea bailar en escenarios, si hemos de ser capaces de conseguir que nuestras sesiones puedan hacerse tanto de frente al espejo como de espaldas a éste porque cuando no tenemos espejo pensamos de otra forma y la actitud corporal varía. *“Me gusta mirarme al espejo por mi pelo”* (Entrevistado 9)*, a veces el espejo puede entretener al usuario.

“... lo que el espejo nos ofrece no es otra cosa que la imagen más fiel y al mismo tiempo más extraña de nuestra propia realidad”.

Ana Maria Matute

* La entrevistada tiene el cabello por la cintura, comenta su padre que “vive para su pelo” se lo peina repitas veces, se lo toca mucho, va con frecuencia a la peluquería, etc.

- Barras

Personalmente considero que es mejor que estén fijas a la pared aunque también las hay portátiles, la altura ha de ser la adecuada para que los hombros queden colocados (hacia abajo, apoyados en los omóplatos).

Cuando aún no se tiene control de la colocación se puede hacer uso de las barras para trabajar el peso, efectuar sintiendo y centrando la atención en una parte del cuerpo y luego en la otra, trabajar el equilibrio, iniciar el giro, los saltos, etc. No hay que abusar de la barra, ya que en el centro si los alumnos carecen de apoyo, se ven obligados a elevarse y sentir así el trabajo de la espalda y los abdominales, además de que la finalidad es el correcto trabajo en el centro.

- Material didáctico como pizarra o instrumentos musicales escolares sobre todo de percusión. De juego: pelota, cuerda, colores, números, etc.

- Música/reproductor de música.

Al introducir la música haremos saber que “todo” y cada uno de nosotros tenemos ritmo, es importante que se sientan parte del trabajo y más si tenemos participantes con deficiencias sensoriales. Usaremos el lenguaje para decirles que el ritmo está en nuestro corazón, en la respiración, en la circulación de la sangre, en nuestros pasos, cuando dormimos, cuando nos levantamos...la vida en sí tiene su ritmo y hay que seguirlo.

“Yo espero que ponga música porque al principio no bailamos y eso no me gusta, sin música no” (Entrevistado 9).

El movimiento unido a la música permite una comprensión total de ésta, que no suele ser tan amplia cuando uno escucha sin moverse o se mueve sin escuchar. Cuantas son las veces que escuchamos una canción y quisiéramos bailarla pero nuestra cultura y nuestros miedos hacen que aun cuando la música penetra en nosotros no nos movamos aunque sintamos que nuestro cuerpo se mueve o le gustaría moverse.

“A nivel de docencia la música es un instrumento vital, se trabaja mucho el movimiento con los ritmos musicales, según los ritmos. Si es un ritmo fuerte todos se mueven rápido, corren, etc. Si es lento hacen los movimientos despacio: van jugando con las intensidades” (Entrevistado 10).

En ambos centros me cuentan que la música funciona, es una terapia buenísima y es de gran ayuda con los ejercicios de movimiento. Violeta Gainza, una importante pedagoga musical argentina, después de realizar un curso de danzaterapia dijo:

“El movimiento con mi cuerpo y la música me muestran aspectos escondidos de ésta que están ocultos para el oído y la inteligencia, a pesar de reconocer la partitura”

◆ Naturales

La misma interacción provocada en la clase: mirarse a los ojos, comunicar sentimientos, hacer gestos, etc. son los recursos que nos ofrece el cuerpo para trabajar con él.

“Para su movilización el sordo no puede absorber otra cosa que los movimientos de un grupo que sí ha sido movilizado por la música; el sordo fue tomando únicamente la estructura rítmica producida en aquélla. Trato de darle entonces un esquema de comprensión rítmica y movilizadora, procurando que con ese esquema se sienta seguro para llegar a la improvisación” (M.Fux, 1981: 48).

Para poder desarrollar con normalidad una sesión de danza con personas con discapacidad se ha de producir un contagio colectivo en el que prime el interés, se ha de dar autonomía a la música (sonora o interior), el alumno se ha de afirmar corporalmente a través de un ritmo, responden a una música posiblemente no audible pero si perceptible.

- Indumentaria de los participantes: ropa cómoda, el profesor marcará si hay que llevar calzado, calcetín grueso (si el suelo lo permite) o descalzo, pelo recogido (si es posible). No hay que llevar joyas, ni reloj, ni otros accesorios que no sean necesarios.

Población

Se practica la actividad en salud mental, rehabilitación, medicina, educación, prevención de enfermedades, geriátricos, colectivos en riesgo de exclusión, hospitales, inclusión social, en programas de promoción de la salud, etc.

Como he comentado en la introducción la terapia a través de la danza puede desarrollarse en los ámbitos: sanitario, social y de la educación:

○ Sanitario:

- Salud mental, individual y grupal.
- Psiquiatría comunitaria.
- Patologías de la alimentación.
- Trastornos de conducta y emocionales.
- Patologías de dependencias (alcoholismo, drogadicción, tabaquismo, ludopatías, nuevas tecnologías, etc.).
- Enfermedades (terminales, de oncología y oncohematología, psicósomáticas, de la piel, etc.).
- Fibromialgias
- Autismo y Trastornos Generalizados del Desarrollo.
- Dificultades evolutivas.

○ Social

- Minorías étnicas.
- Grupos marginales.
- Personas Mayores.
- Inmigración.
- Violencia de género.
- Procesos adolescentes.
- Violencia juvenil.
- Desajuste social.

○ Educación

- fracasos del aprendizaje.
- Altas capacidades.
- Absentismo escolar.
- Discapacidad.
- Atención Temprana.
- Problemas de lenguaje.

6.5. Tarea pendiente

Durante la elaboración de este trabajo he sido consciente de la herencia dualista que arrastramos, cada sociedad esboza un saber muy pequeño sobre el cuerpo pero esta actitud afortunadamente está cambiando y vemos que se produce un interés por lo corporal. En el campo de la antropología y la sociología florecen estudios sobre el cuerpo ya no como una entidad simplemente biológica sino que le reconocemos una construcción socio-cultural. La necesidad de explorar el cuerpo ha aumentado y entramos en líneas de investigación con diferentes matices sobre él.

El cuerpo se ha presentado como una entidad obvia, incuestionable. Es un factor central en la organización práctica, simbólica y política del mundo social; de esta centralidad deriva su potencial explicativo en la humanidad. Las técnicas corporales cotidianas han sido ejercidas normalmente por cualquier cultura: técnicas del comer, andar, llevar pesos, parir, etc. son aprendidas en el círculo íntimo familiar o social mínimo como una parte del proceso de culturalización y de integración del individuo.

El cuerpo ya no es existencialista, sino estructuralista; pasamos a los post-estructuralistas quienes ponen énfasis en el cuerpo más que en las estructuras, cultura o sociedad; llegamos a una explicación individualista sobre la corporeidad; para abordar estudios recientes donde el cuerpo es considerado como un todo.

He tratado al cuerpo respecto a la cultura y a la sociedad que le acompaña analizando su rol y el movimiento en diferentes etapas históricas. De esta manera hemos visto como en la Edad Antigua las ramas del saber en torno al cuerpo estaban bien desarrolladas, en la Edad Clásica prima la idea de que el cuerpo no era del hombre, sino que era la cárcel del alma, en la Edad Media la confluencia del cristianismo con la cultura griega y romana es de índole teológica y la concepción del cuerpo cae para resurgir en la Edad Moderna, será a partir del Renacimiento cuando la danza junto a la música, iniciará su recorrido como arte para llegar libremente y sin restricciones a la Edad Contemporánea.

Con el reciente auge de la psicología humanista y la difusión cada vez mayor de las filosofías orientales se ha producido un cambio acerca de la idea de la indivisibilidad cuerpo-mente y del enfoque que esto representa con respecto al concepto que se tenía tradicionalmente. Las técnicas corporales brindan herramientas necesarias para adentrarse en ese conocimiento personal, son un instrumento fundamental para los que buscan una transformación hacia el bienestar y la salud.

Las técnicas aquí reflejadas son totalmente compatibles con cualquier danza (del carácter/estilo/tipo que sea) siempre que esté dirigida y pensada correctamente, la idea es enseñar danza y apoyarnos en la técnica o técnicas elegidas y utilizarlas como un recurso metodológico que cubra contenidos como por ejemplo: el método Graham para centrarnos en la contracción, relajación y respiración; José Limón para recuperación-caída y suspensión-sucesión; Cunningham arte autónomo sin necesidad de contar algo; Contact Improvisation improvisación colectiva a través del contacto corporal; Release soltar la musculatura; Biodanza vivencias inducidas por la música, el movimiento y la emoción; y finalizo con Feldenkrais que trata de una forma de trabajo de conciencia corporal dirigida a mejorar la calidad de las acciones de nuestra vida diaria.

Para la doctora Candace Pet (candidata al Premio Nobel de Medicina), la mente no está solo en el cerebro, sino que es una especie de energía vivificante en el reino de la información a través del cerebro y el cuerpo, que permite a las células “hablar” entre sí y con todo el organismo. Sostiene que:

“las emociones son el contenido informacional, que es intercambiado con los órganos, células y sistemas que participan en el proceso. Al igual que la información, las emociones viajan en dos realidades: la del cerebro y el cuerpo en la realidad física (como neurotransmisores), y como sentimientos en el plano no material (mental)”.

Podemos interpretar que en este sentido, las emociones son el puente entre el cuerpo y la mente. Quedan abiertos diversos caminos sobre la orientación psicológica, sociológica, escénica, deportiva, etc. como técnica terapéutica.

A nivel científico, está comprobando además que la música tiene ese efecto sobre nuestras emociones porque no pasa el nivel del córtex cerebral: va directamente al hipotálamo. En la entrevista realizada por Eduard Punset a Stefan Koelsch, profesor de psicología de la música en la Freie Universität de Berlín, Stefan comenta que desde la neurociencia se sabe que la música es muy influyente a la hora de activar cada una de las estructuras emocionales en el cerebro. En sus experimentos neurocientíficos se observa que pueden modular la actividad en prácticamente cualquier estructura cerebral-emocional gracias a las emociones que despierta la música, ésta es capaz de revivir las estructuras cerebrales (responsables de nuestro mundo emocional) algo importante para las terapias.

A lo que se suma que la danza no es únicamente música, Victoria Schwartzman psicóloga del Departamento de Neuropsicología y Rehabilitación Cognitiva de INECO explica que con el movimiento se activan procesos neurológicos, fisiológicos y emocionales que permiten despertar funciones disminuidas o deterioradas. Además implica la participación activa y psicodinámica de la persona como protagonista de su tratamiento en un encuadre terapéutico:

“De hecho, no siempre se utiliza música, el paciente puede bailar su melodía interior: se concentra en lo que siente y decide qué quiere o necesita expresar. Esta manifestación es una interioridad que se transmite. Quienes no están en condiciones de moverse cuentan con la asistencia del profesional, quien lo hace en su propio cuerpo, integrándolo y devolviéndoselo al paciente”.

Mi idea fundamental se centra en el valor terapéutico de la danza, de ahí parto para integrarme en la discapacidad y conocer el cuerpo. Es un proceso de aprendizaje que responde a las necesidades específicas de cada persona tanto a nivel motor como cognitivo, cubre esas insuficiencias adecuándose al ritmo de aprendizaje, edad, condiciones físicas, etc. Al igual que con alumnos sin discapacidad hay que desarrollar estrategias que les motiven e incluir las que están orientadas a potenciar la memoria, la conciencia espacial, la motricidad fina y gruesa, el desarrollo de habilidades sociales, la creatividad, etc.

Antes de llegar a una parte formativa a nivel técnico o incluso artístico hay que hacer un trabajo previo muy dificultoso que requiere una importante estimulación y rehabilitación del movimiento. Es imprescindible el tema de la expresividad, ya que algunas personas tienen dificultad del habla pero a nivel expresivo si pueden manifestar, hay que motivar y potenciar esa espontaneidad para poder expresarse, para que puedan crear; un trabajo que influye en su autoestima.

En general con todas las personas que he conocido: responsables del Centro 1 y Centro 2, también de otros centros, padres y/tutores, usuarios y participantes de las entrevistas opinan que con la música se puede potenciar la escucha activa e ir incorporando formas musicales variadas, produce respuestas y es más fácil llevarles al terreno de la danza. No olvidemos que la musicoterapia es un proceso creado para facilitar, promover la comunicación, las relaciones, el aprendizaje, el movimiento, la expresión, la organización y otros objetivos terapéuticos relevantes, para así satisfacer las necesidades físicas, emocionales, mentales, sociales y cognitivas. Igualmente comparten que la música no es suficiente, es necesario que puedan desfogarse y canalizar su energía, además aquellos que toman medicación engordan (tienden a hincharse) y el ejercicio debe ser obligatorio.

La danza como todo arte tiene una parte artística (a nivel de producción, belleza, ocio...) pero también tiene una parte muy terapéutica, son muchos los estímulos externos: música, tiempos, acciones, interpretación, improvisación, expresión... Hay fruto cuando se consigue hacer un trabajo de las emociones a través del cuerpo.

Una vez revisados los datos y sus resultados en torno a la experiencia vivida en los centros y en la ejecución de las entrevistas observamos que:

- A priori los resultados son imperceptibles pero con el tiempo se puede notar a la persona con discapacidad más centrada, con más respuestas motrices, con mejor expresión gestual.

Hemos visto, en las entrevistas, como la mayoría de los padres piensan que los resultados son muy lentos, que hay mejoras pero al principio son indetectables; son habituales los casos de hipotonía y en el aspecto de estabilidad, equilibrio y fuerza se notan las mejorías. En un largo y continuado periodo de tiempo los beneficios se observan en cualidades motoras, mentales o intelectuales y sensoriales.

- A un niño que desde edad temprana empieza a trabajar el movimiento dirigido, particularmente la danza, se le nota respecto a otros que presentan condiciones similares y no han tomado clase, porque estos últimos tendrán menos habilidades motoras, falta de agilidad, carencia de reflejos, menor respuesta, mayor dificultad de escucha, etc.

“Evidentemente, todas las actividades que realicen les benefician, no va a desarrollar igual una clase de baile una persona que además realice tareas de artes plásticas, deporte, que tenga tratamientos de logopedia, fisioterapeutas, etc. que otra que vaya a danza y ya está” (Entrevistado 10).

El conjunto de actividades a la persona le beneficia absolutamente, son estímulos que les llegan desde diferentes vías y de distintas formas, entonces se nota en los resultados.

- En clase de baile, se da un contexto propicio para trabajar la actitud, el comportamiento, el compañerismo, la responsabilidad, el respeto por mi trabajo y el de mis compañeros, la disciplina, etc.

“Incluso cuando el trabajo ya está rodado, los alumnos saben cuando fallan por lo que consiguen ser críticos consigo mismos”(Entrevistado 3).

- Son muchos los tipos de discapacidades y de diferentes niveles, en los casos más severos son pocas las cosas que se pueden hacer pero en la mayoría de los casos y en los aquí referenciados sí que se puede llevar a cabo un buen trabajo.

Lo corporal y lo físico no se puede separar de lo mental. Las técnicas de aprendizaje acelerado mezclan lo visual con lo físico, con lo emotivo, con lo sensorial, es necesario porque mente y cuerpo se comunican constantemente. Estamos acostumbrados a la comunicación verbal y nos pasa desapercibido el diálogo con y del cuerpo.

“La discapacidad en ocasiones se menosprecia, la sociedad piensa que las personas discapacitadas no pueden sentir la danza, que no son capaces de comunicar. La sociedad tanto con la discapacidad física como intelectual ha dado el mensaje de que como no eres como todo el mundo, estás fuera. Esto no es cierto, tener discapacidad no significa ser tonto o idiota, simplemente es una discapacidad que te “incapacita” para llevar un ritmo “normal” (Entrevistado 10).

El principal motivo de llevar a sus hijos a este tipo de actividades es porque se divierten y perciben sus ganas de ir a clase y la alegría que nace de ellos cuando salen de realizar la actividad. Los niños están deseando ir a sus clases de danza, sus tutores y familiares lo comentan en las entrevistas realizadas.

“Para ellos estas sesiones son imprescindibles para liberarse, no saben canalizar su energía y de ahí que luego tengan tantas malas conductas porque “explotan” de una manera no dirigida, ni encauzada” (Entrevistado 11)

En el trabajo realizado, he apreciado que las personas del Centro 2 a nivel psicomotor están más afectadas que las del Centro 1, por lo que estos últimos tienen resultados perceptibles en menor espacio de tiempo; pero en ambos lugares, se trabaja a través de los estímulos, si nos estimulan nos potencian y si nos potencian somos capaces de hacer, no importa cuando. Es un trabajo siempre adaptado a la persona que va a realizar la tarea. El estímulo y la motivación van de la mano, es imprescindible.

“ellos no te van a seguir sino están muy incentivados, hay que animarles y observar qué les llama más la atención, que les puede gustar. Partimos de la base de las características del usuario y las necesidades que tiene, si muestra algún interés, hay que tener en cuenta que hay quienes no expresan voluntad por hacer nada” (Entrevistado 4).

Es un planteamiento que conlleva: una parte enfocada a la psicomotricidad (actividad física, habilidades motrices, desplazamientos, saltos, giros) y cualidades físicas (fuerza, velocidad, resistencia); otra parte donde se trabajen las habilidades sociales, la expresión corporal y artística, la motricidad fina (la mayoría no saben abrocharse botones, ni subirse cremalleras); y la última, que como las anteriores está implícita en la danza, relacionada con el trabajo cognitivo. La finalidad es intentar que cada vez sean más autónomos, conseguir dentro de cada uno que mejore el máximo que pueda y que su nivel de funcionalidad vaya creciendo.

Para finalizar decir que es importante que las personas con discapacidad se rían, sean felices, trabajen, hagan actividades, bailen, etc. Si todo esto hace que se sientan bien ¿por qué no lo van a tener? Esa es mi tarea de futuro, he encontrado a través de la danza respuestas, seguro que existen otras disciplinas con recursos tan sorprendentes como la música que pueden cubrir las necesidades que requerimos.

CONCLUSIONES

En esta investigación hemos tratado de destacar la importancia de la danza en la discapacidad subrayando el concepto de cuerpo y danza desde un enfoque sociocultural para percibir como la cultura de una sociedad influye notoriamente en nuestras prácticas corporales.

Danza y música han estado presentes en todas las culturas, con múltiples significados: mágicos, sanadores, emocionales, educacionales, religiosos, lúdicos, etc. Las culturas antiguas han sido la base fundamental del avance social que vivimos en este siglo, igual ocurre con las técnicas corporales, su evolución marca el desarrollo actual. A raíz de la investigación realizada en este trabajo, pienso que hay que hacer constancia de la herencia que nos ha dejado la historia en nuestros movimientos corporales ¿innatos o heredados?.

Hemos de lograr una visión amplia en el significado de lo corporal, superando la descripción anatómica, fisiológica y biomecánica que a veces poseemos de nuestro cuerpo, y establecer un reconocimiento que cubra la experiencia de lo vivido por el sujeto, sus ideas, sus sentimientos y deseos, su relación social, el simbolismo, etc. y todo aquello que supere lo exclusivamente físico. Puedo decir que las actividades humanas durante la historia hasta nuestros días han sido y son corpóreas, no se dan sin el cuerpo; el movimiento que producimos, ya sea innato/heredado, estudiado o desarrollado como técnica corporal guarda plena relación con las características socio-culturales de cada sociedad, lugar o territorio.

He querido proporcionar la información necesaria para poder conocer como se ha tratado durante la historia la danza, cómo y de qué forma ha llegado a la sociedad contemporánea, viendo que hoy la mayoría de las técnicas corporales buscan que el sujeto tome conciencia de cómo está su cuerpo, de cómo actúa en estático o en movimiento y nos enseñan estrategias para responder a cada situación.

Una primera apreciación respecto al trabajo realizado hace referencia al hecho de que para afrontar la educación de la danza, supone de gran ayuda conocer las diferentes corrientes filosóficas, antropológicas y sociológicas que han tratado el cuerpo y el cuerpo teórico que existe alrededor de la danza (aunque no sea demasiado).

En este trabajo quiero dejar claro que la discapacidad física o psíquica no es que no sea incompatible con la práctica física y en este caso con la danza, sino que es beneficiosa tanto para el disfrute de la vida como para la salud. Más que problemas o limitaciones personales, las posibilidades de práctica en la discapacidad dependen de condicionantes culturales, sociales y económicas. Esta es la razón por la que debemos facilitar en igualdad respecto al resto de personas el acceso a las actividades físicas. De ahí la necesidad de no perder de vista aquellos factores de la salud que se relacionan con el bienestar, como el placer o el autoconocimiento.

En la danza las conductas perceptivo motrices van a ser la clave. El desarrollo recorre tres etapas funcionales, ligadas e interdependientes las unas de las otras: las coordinaciones de las diversas sensibilidades permiten el paso al plano psíquico; y el desarrollo de la conciencia que repercute no solamente en el cerebro sino que también integra los órganos motores y de las condiciones motrices.

Podemos orientar la danza como práctica educativa encaminada a favorecer el desarrollo motor, la comunicación, creación, operatividad y con ello mejorar el comportamiento y prevenir posibles trastornos, también puede ser orientada como terapia con una práctica terapéutica dirigida a corregir las posibles limitaciones y a mejorar los hábitos posturales. Ello implica confiar en el cuerpo y saber desarrollar su sabiduría.

Dada mi formación en Danza Española, lo lógico hubiera sido que mi trabajo estuviera enfocado algún estilo de danza de mi disciplina, la elección de hacer un estudio sobre la danza, sin ceñirme a una en concreto, se debe a que ésta en su globalidad tiene los principios fundamentales del resto de otras danzas o bailes (con independencia de que posean sus rasgos característicos).

La danza en sí presenta beneficios físicos (optimiza las condiciones físicas, conciencia y control de movimientos, mejora el equilibrio, psicomotricidad, coordinación, flexibilidad), cognitivos (percepción del espacio y del tiempo, resolución de problemas, atención, concentración y memorización), afectivo-sociales (autodisciplina, motivación, participación, trabajo en grupo, reducción de estrés y ansiedad, mayor autonomía personal, incremento de la autoestima e imagen corporal) y emocionales (desarrollo de cualidades como sensibilidad, expresividad y creatividad).

La integración de la personas con algún tipo de limitación es necesaria en nuestra sociedad, la danza dispone de medios como la música, el silencio, vibraciones, ritmo, movimiento, posibilidad de sentir, de captar visualmente, etc. que hacen posible expresar la necesidad de comunicación que se tiene cuando ésta no puede realizarse mediante el lenguaje. La motivación para los participantes tiene que ser intensamente movilizadora porque no tienen las mismas capacidades que otras personas y su cuerpo ha de sentirse pleno de energía para impulsarlo a donde pueda reconocerse y cubrir su necesidad.

En la realización de las entrevistas he podido percibir que hay cierta susceptibilidad a la hora de referirse a una persona que posea una limitación de alguna facultad física o mental. No interpreto la discapacidad como personas inferiores a otras, se trata de personas con otras capacidades. Cada entrevista ha sido grabada con autorización de la persona entrevistada, la entrevista en profundidad ha sido realizada a un total de 16 personas seleccionadas intencionadamente. He pretendido obtener, mediante el subsecuente *análisis de contenido*, una comprensión en profundidad del valor terapéutico de la danza. He tratado de entender no solo los motivos y razones últimas por las que estas personas le otorgan ese gran valor sino también aquellos factores que pueden ayudar a perfeccionar el uso terapéutico de la danza.

Para ello he confirmado la posibilidad de remodelar las diferentes conductas motrices a través de la danza facilitando una propuesta metodológica con las pautas pertinentes para llevar a cabo y tener en cuenta en el aula de danza con personas con capacidades especiales.

Hemos podido constatar que la danza cada vez está siendo tenida más en cuenta como parte de la educación y como terapia, se está procurando que los planes de estudio sigan una coherencia evolutiva y que la pedagogía y la psicología formen parte de los estudios superiores de danza. En la investigación bibliográfica no he encontrado una profundización de los procesos cognitivos del bailarín (base para su aprendizaje y desarrollo profesional) pero son muchos los estudios sobre atención, percepción, memoria, discapacidad, salud y ejercicio... que me han permitido extrapolarlos a la danza y relacionarlos con la discapacidad.

Se ha intentado sensibilizar a los profesionales de la danza y a otro tipo de públicos para que las personas con discapacidad puedan acceder de una forma plena a la práctica de la danza; la idea es ampliar la visión coreográfica, creativa y artística de los alumnos trabajando con la diversidad de los cuerpos. Es favorable el encuentro de personas con y sin discapacidad para un aprendizaje y enriquecimiento mutuo, fomentando una mayor conciencia social.

A pesar de que las intenciones sean las mejores, no hay que olvidar que el ejercicio no puede suplir enteramente a la maduración progresiva de la actividad mental. Por ello, no hay que perder la ilusión porque con la práctica las alteraciones motoras o la adquisición de determinados conceptos básicos (esquema corporal, nociones espacio-tiempo, lateralización), imprescindibles para actuar con eficacia y autonomía en el entorno (necesarios para posteriores aprendizajes) se pueden mejorar.

Creo firmemente que a través de la danza se puede recuperar el proceso creativo no verbal como canal de comunicación y expresión dentro del crecimiento de la persona. Al igual que (trasladando la platónica frase) considero que **la música es para el alma lo que la danza para el cuerpo.**

El valor terapéutico de la danza está unido a la cultura, en la nueva dimensión de la acción educativa adquiere actualmente un considerable desarrollo, las concepciones de una educación por el movimiento como medio de favorecer aspectos de la salud se desarrollan según su enfoque sociocultural. La expresión sigue siendo dualista y por eso a la danza le he dado un sentido en fenomenología de la percepción: reconocer que el propio cuerpo no es sólo una cosa, un potencial objeto de estudio para la ciencia, sino que también es una condición permanente de la experiencia.

“La mejor herencia que se le puede dar a un niño para que pueda hacer su propio camino, es permitir que camine por sí mismo”

(Isadora Duncan)

BIBLIOGRAFÍA

- Ajuriaguerra, J., (1979): *Manual de psiquiatría infantil*, Barcelona: Toray- Masson
- Allué, M. (2003): *Discapacitados. La reivindicación de la igualdad en la diferencia*, Barcelona: Bellaterra.
- Álvarez Munárriz, L. (2004): "Perspectiva cultural del cuerpo humano" Martínez-Freire, P. et al. (Edts.), *Cuerpos, subjetividades y artefactos*, Málaga, Editores Asociados,
- Álvarez Munárriz, L. (2005): *Antropología de la Región de Murcia*, Murcia, Editora Regional.
- Álvarez Munárriz, L. (2015): "Persona y salud. La relevancia antropológica del modelo epigenético" Conferencia en II Jornadas: Antropología de la salud y la enfermedad, La Puebla de Alfindén.
- Alvarez Munárriz, L. (2005): *Antropología de la Región de Murcia*, Murcia, Editora Regional.
- Alvarez Munárriz, L. (2015): *Categorías clave de la Antropología*, Sevilla: Demos.
- America Dance Therapy Association: Disponible en: www.adta.org
- Angelelli, M. B. (2016): "Arte, cuerpo y género: transgresión y (re)creación de nuevas realidades" *methados. Revista de ciencias sociales* 4/2.
- Antón, F. (2012): "Antropología del sinsentido" *Revista de Antropología Experimental* 12/27.
- Aquino, Santo Tomás. (1981): *vSuma Teológica*. Madrid: Espasa Calpe
- Aristóteles (1960): *Metafísica*. Disponible: philosophia.cl.
- Arlandes, G. (2006): *Tai chi para Occidente*, Barcelona: RBA Libros
- Artaud, A. (1986): *El teatro y su doble*. Barcelona: Edhasa.
- Asociación Española de Danza Movimiento Terapia: Disponible en: www.admte.com.
- Bárcena Alcaraz, P. et al. (1996): *El hombre y la danza*, México: Patria.
- Barcia, D. (2003): "El cuerpo y la corporalidad" en *Psiquiatría y humanismo*, Murcia, UCAM.
- Barnes, C. (1998). *Las teorías de la discapacidad y los orígenes de la opresión de las personas discapacitadas en la sociedad occidental*, Madrid: Morata.
- Barnes, C. (2010): "Discapacidad, política y pobreza en el contexto del mundo mayoritario", *Política y Sociedad*, 47(1).

- Bauman, Z. (2002): *La cultura como praxis*, Barcelona: Paidós.
- Bell D. (2004): *Las contradicciones culturales del capitalismo*, Madrid: Alianza Universidad
- Belting, H. (2007): *Antropología de la imagen*, Buenos Aires: Katz.
- Bibliodanza <http://www.ciudadeladanza.com/bibliodanza/danzas-antiguas/>
- Blacking, J. (1973): *How Musical Is Man?*, Seattle, University of Washington.
- Boas, F. (1888): *Songs and dances of the Kwakiutl: on certain songs and dances of the Kwakiutl of British Columbia*, Boston: Houghton Mifflin.
- Boltanski, L. (1975): *Los usos sociales del cuerpo*, Buenos Aires: Periferia.
- Boltrino, P. (2008): "Música y Educación Especial: Nos unen las diferencias" En M.P. Jacquier y A. Pereira (Ed.) *Objetividad - Subjetividad y Música*. Actas de la VII Reunión de SACCoM.
- Bonte e Izard (1996): *Diccionario Akal de Etnología y Antropología*. Madrid.
- Borges J. L. (1980). *La postulación de la realidad*. En: *Prosa Completa*, tomo I. Bruguera, Barcelona.
- Bougart, M. (1964): *Técnica de la danza*. Buenos Aires: EUDEBA.
- Bourdieu, P. (1986): "Notas provisionales sobre la percepción social del cuerpo", en *Materiales de Sociología crítica*, Madrid: La Piqueta
- Bourdieu, P. (1991): *El sentido práctico*. Madrid: Taurus
- Bourdieu, P. (1997): *Razones prácticas sobre la teoría de la acción*, Barcelona: Paidós.
- Bourdieu, P. (1999): *Meditaciones pascalianas*, Barcelona: Anagrama.
- Brandstetter, G. (2015): *Poetics of dance: body, image, and space in the historical avant-gardes*, New York: Oxford University Press.
- Briceño, G. E. (2007) *Danza, cuerpo e identidad: espacios abiertos a la creación y transformación*. XXVI Congreso de la Asociación Latinoamericana de Sociología. Asociación Latinoamericana de Sociología, Guadalajara.
- Bril, B. (1996): "Cuerpo (técnicas del)" *Diccionario de antropología: Etnología y Antropología*, Madrid: Akal.
- Briñol, P. et al. (2009): "Body posture effects on self-evaluation: A self-validation approach" *European Journal of Social Psychology* 39.
- Buñuel, A. (2007): "La construcción social del cuerpo de la mujer en el deporte" *Reis*.
- Cabanellas, I. y Eslava, C. (coord.) (2005): *Territorios de la infancia. Diálogo entre arquitectura y pedagogía*, Barcelona: Graó.
- Canalias, N. (2013): *Danza inclusiva*, Barcelona: UOC.

- Capra, F (1983): *La máquina del mundo newtoniano*, Argentina: Editorial y Estaciones.
- Castañón Rodríguez, M.R. (2001): "La danza en la musicoterapia" *Revista Interuniversitaria de Formación de Profesorado* 42.
- Clasificación Internacional del Funcionamiento, de la Discapacidad y de la Salud. (2001). Madrid: IMSERSO.
- Cobos, P. (2003): *El Desarrollo Psicomotor y sus Alteraciones*. Madrid: Pirámide.
- Colectivo Ioé (2012): *Discapacidades e inclusión social*, Barcelona: Fundación La Caixa.
- Coleman, M. y Gillberg, C. (1989): *El autismo: bases biológicas*. Barcelona: Martínez roca S.A.
- Contemporary-Dance (2016): "Historia de la danza contemporánea" Disponible en: [www: danza.es](http://www.danza.es).
- Cook y Reichardt (1986). *Métodos cualitativos y cuantitativos en investigación evaluativa*. Madrid: Morata.
- Corbin, A. et al. (2005): *Historia del cuerpo*, Madrid: Taurus.
- Creswell, J. W. (2003): *Research design. Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches*, London: Sage.
- Cruz Sánchez, P. A. y Hernández-Navarro, M. A. (2005): *Cartografías del cuerpo. La dimensión corporal en el arte contemporáneo*, Murcia, Cendeac.
- Csordas, Th. J. (1999): "The body's career in anthropology" en Moore, H. L. (Edt.), *Anthropological theory today*, Cambridge, Polity Press.
- Darwin, C. (1984). *La expresión de las emociones en los animales y el hombre*. Madrid: Alianza.
- De Preester, H. & Tsakiris, M. (2009): "Body-extension versus body-incorporation: Is there a need for a body-model?" *Phenomenology and the Cognitive Sciences* 8.
- Descartes, R. (1995): *Discurso del Método*, Madrid, Espasa Calpe.
- Di Pelligrino, G. et al. (1992): "Understanding motor events: a neurophysiological study" *Experimental Brain Research* 91.
- Douglas, M (1991) *Pureza y Peligro. Un análisis de los conceptos de contaminación y tabú*, Madrid: Siglo XXI
- Douglas, M (de) (1971): *"Rules and Meaning"*. New York: Penguin Books.
- Duncan, I. (2007): *Mi vida*, Buenos Aires: Losada.
- Duncan, I. (2008): *El arte de la danza y otros escritos*, Madrid: Akal.
- Dunnell, R. C. (1977): *Prehistoria moderna*, Madrid: Istmo.

- Durkheim, E. (1985): *La división del trabajo social*, Vol. I y II, Barcelona: Planeta Agostini.
- Durkheim,É y Mauss,M (1971) “*De ciertas formas primitivas de clasificación. Contribución al estudio de las representaciones colectivas*”, en Marcel Mauss, Obras II. Institución y culto. Barcelona: Barral editores.
- Egea, C. y Sarabia, A. (2001). *Clasificaciones de la OMS sobre discapacidad*. Boletín del RPD. <http://usuarios.discapnet.es/disweb2000/art/>.
- Enciclopedia Logos (2000): “Danza” Vol.4., Círculo de Lectores: Barcelona.
- Erfer,T. (1995) “Treating children with autism in a public school system” en Levy, F. (Edt.). *Dance and Other Expressive Arts Therapies*, New York: Routledge.
- Esteban, M. L. (2004): *Antropología del Cuerpo. Género, Itinerarios Corporales, Identidad y Cambio*. Barcelona: Bellaterra.
- Estevez, C. (2013): “Influencia de la danza en las distintas etapas del desarrollo psicomotor del niño” *Cuerpo y Mente* 1.
- Farnell, B. (1999): “Moving bodies, acting selves” *Annu. Rev. Anthropol.* 28.
- Febles Elejalde, M. (2003): “El cuerpo como mediador de las funciones psíquicas superiores. Hacia una terapia corporal” *Revista cubana de psicología* 20
- Feldenkrais (1997). *Autoconciencia por el movimiento: ejercicios fáciles para mejorar tu postura, visión, imaginación y desarrollo personal*. Barcelona: Paidós Ibérica
- Fernández de Rota, J. A. (2002): *Integración social y cultural*, Publicaciones Universidade da Coruña.
- Ferrándiz y Palacios. 2011. Tratamiento educativo de la diversidad de tipo motórico. Madrid. UNED Estudios.
- Ferreira, A. M. V. (2008): “Una aproximación sociológica a la discapacidad desde el modelo social: apuntes caracteriológicos” *REIS* 124.
- Ferreira, M.A. (2010): «De la minus-valía a la diversidad funcional: un nuevo marco teórico metodológico», *Política y Sociedad*, 47(1).
- Flórez Miguel, C. (2011): *Reglas para la dirección del espíritu. En Descartes*. Madrid: Gredos.
- Foucault (1978): *Historia de la locura de la época clásica*. Falta editorial y ciudad, México, Siglo XXI.
- Foucault, M. (1991): *Saber y verdad*. Madrid: La Piqueta.
- Foucault, M. (1992): *Microfísica del poder*. Madrid, Editorial: La Piqueta.

- Foucault, M. (2005): *Vigilar y Castigar. Nacimiento de la prisión*. Argentina: Siglo XXI
- Franco, S. (2016): *Dance discourses: keywords in dance research*, Oxon, Routledge.
- Freud, S. (1923). *El yo y el ello, y otras obras*, Buenos Aires: Amorrortu.
- Frigolé, J. (1975): "Algunas consideraciones sobre las unidades de análisis cultural" en *Primera reunión de antropólogos*, Publicaciones Universidad de Sevilla.
- Frigolé, J. (1980): "El problema de la delimitació de l'objecte d'investigació i anàlisi en antropología. Crítica d'alguns models emprats per a l'estudi de la Península Ibérica" *Quaderns2*.
- Fux (2004). *Qué es la danzaterapia. Preguntas que tienen respuesta*, Barcelona: Lumen.
- Fux, M. (1981): *Danza, experiencia de vida*, Barcelona: Paidós.
- Fux, M. (2009): entrevista Betina M. Bensignor - Qué es la Danzaterapia - Preguntas que tienen respuesta, Barcelona, Lumen.
- García, H.M^a. (1997). *La danza en la escuela*. Barcelona: INDE Publicaciones.
- Gardner, H. (1991): "La danza. *Revista Kinesis* 2/6.
- Garrote, D y Palomares, A. (Coords.) (2010). *El éxito del esfuerzo. El trabajo colaborativo (estudio de casos)*. Cuenca: Ediciones de la Universidad de Castilla-La Mancha.
- Geertz, C. (2000): *Available light: Anthropological reflections on philosophical topics*, Princeton: Princeton University Press.
- Gehlen, A. (1980): *El hombre*, Salamanca: Sígueme.
- Gehlen, A. (1993): *Antropología filosófica. Del encuentro y descubrimiento del hombre por sí mismo*, Barcelona: Paidós.
- Giddens, A, et al. (1990): *Teoría social hoy*. Madrid: Alianza Universidad.
- Giddens, A. y Sutton, Ph. W. (2014): *Essential concepts in Sociology*, Cambridge: Polity Press.
- Giner Abati, F. (2010): "El arte de vivir" *Sociedad Geográfica Española* 37.
- Giner Abati, F. (2016): "Comunicación, juego y evolución" Colom Cañellas, A. J. y Lisón Tolosana, C. (Edts.), *Antropología, cultura y educación*, Valencia, Tirant Humanidades.
- Goffman E. (2008): *Estigma. La identidad deteriorada*, Buenos Aires: Amorrortu.
- Gómez, F.J. (2003) : *Los Griegos. Un legado universal*. Madrid: Historia Alianza Editorial.

- Graham M. (1995): *La memoria ancestral*. Barcelona: Circe
- Grotowski, J (1970). *Hacia un teatro pobre*. México: Siglo XXI.
- Guerrero J. (2008). "La discapacidad en la cultura". *La sociedad extrema. Debates sobre la violencia*. Madrid: Tecnos.
- Guerrero Muñoz, J. (1999): "Metodología cualitativa y análisis estadístico en Antropología social" *Cuadernos de Etnología y Etnografía de Navarra*, 73.
- Guerrero Muñoz, J. (2011): "Humanizando la discapacidad. De la etnografía al compromiso en la investigación sociocultural de la discapacidad intelectual" *Revista de Antropología Experimental* 11.
- Guerrero Muñoz, J. (2014): "El valor de la auto-etnografía como fuente para la investigación social: del método a la narrativa" *Azarbe. Revista internacional de trabajo social y bienestar* 3.
- Guerrero, J (2013) Perspectivas socioculturales sobre el cuerpo: del esquema evolucionista a la teoría del estigma de E. Goffman. *LA RAZÓN HISTÓRICA. Revista hispanoamericana de Historia de las Ideas*
- Guerrero, J y Roqué, M^a. (2017): *Cuidar el cuerpo vulnerable, perfeccionar lo humano*, Madrid, Dykinson
- Guntrip, H. (1973): *El self en la teoría y la terapia psicoanalítica*, Buenos Aires: Amorrortu.
- Hernández, A. (2008): *Psicomotricidad: fundamentación teórica y orientaciones prácticas*, Santander: PubliCan, D.L.
- Highwater, J. (2011): "Ritual as Art" en Highwater, J. (Edt.) *Dance: rituals of experience*, Oxford: Oxford Scholarship Online.
- Huizinga, J. (1872-1945): *Ideal caballeresco, juego y cultura*, Madrid: Alianza.
- Hunt, P. (1966). *Stigma*. London: Chapman.
- Informe mundial sobre la discapacidad (2011) Organización mundial de la Salud. Banco Mundial.
- Inglehart, R (1991): *El cambio cultural*. Madrid: CIS.
- Jung, CG (2005). *Obras completas. Volumen 12. Psicología y Alquimia*. Madrid. Trotta.
- Kaeppler, A. L. (1978): "Dance in anthropological perspective" *Ann. Rev. Anthropol.* 7.
- Koelsch, S. (2011): "Música, emociones y neurociencia" – emisión 105 (09/10/2011) – temporada 16 (Entrevista de Eduard Punset con Stefan Koelsch).
- Kreig, R (2013). *El modelo de Eugenio Barba: el actor, un maestro de la mirada*.

- La Rehabilitación para Población en Condición de Discapacidad: Participación del Educador Físico en Equipos Interdisciplinarios. Des-encuentros, 2011, vol 9,p 28-42
- Laban, R (1966): *Choreutics*, London: MacDonal and Evans. (Traducción de Marta Farré Capdevila).
- Laban, R. (1993): *Danza educativa moderna. Técnicas y lenguajes corporales*. Barcelona: Paidós
- Laban,R (1987): *El dominio del movimiento*. Madrid: Fundamentos.
- Labastida, J. (2000): *Cuerpo, territorio, mito*, Madrid: Siglo XXI.
- Lafón, J.C. (1987): *Los niños con deficiencias auditivas*, Barcelona: Masson.
- Laland, K. et al. (2016): "The evolution of dance" *Current Biology* 26/1.
- Le Boulch, J. (1992): *Hacia una ciencia del movimiento humano*, Barcelona: Paidós.
- Le Boulch, J. (1997): *El movimiento en el desarrollo de la persona*. Barcelona: Paidotribo
- Le Breton, D. (1990): *Antropología del cuerpo y modernidad*, Buenos Aires: Nueva Visión.
- Le Breton, D. (2002): *Sociología del cuerpo*, Buenos Aires: Nueva Visión
- Le Goff, J y Truong, N. (2005): *Una historia del cuerpo en la Edad Media*, Barcelona: Paidós.
- Leese, S y Packer, M. (1991): *Manual de danza. La danza en las escuelas. Cómo enseñarla y aprenderla*, Madrid: Edaf.
- Lévi-Strauss C (1969). *Las estructuras elementales del parentesco*. Buenos Aires: Paidós.
- Lévi-Strauss, C. (2004). *Antropología estructural. Mito, sociedad...y humanidades*. México: Siglo veintiuno.
- Levy, F. J. (1988): "Dance/Movement Therapy. A Healing Art" *The American Alliance for Health, Physical Education, Recreation and Dance*.
- Levy, J.(1988). *Danza movimiento terapia: Un arte de sanación*. Virginia: la Alianza Americana.
- Lifar, S. (1973): *La danza*, Barcelona: Labor
- Lisón Tolosana, C. (1983): *Antropología Social y Hermenéutica*, México: F.C.E.
- Lisón Tolosana, C. (1998): "Trabajo de campo" Lisón Tolosana, C. (Edit.), *Antropología: horizontes teóricos*, Granada: Comares.

- Lisón Tolosana, C. (2011): "Antropología cultural: estilos de pensamiento" Doctor Honoris Causa de la Universidad de Murcia.
- Londoño, A. (1995): *Baila Colombia*, Medellín: Universidad de Antioquía.
- López, M. (2005). *Discapacidad y género. Estudio etnográfico sobre mujeres discapacitadas*. Tesis Doctoral inédita. Departamento de Educación. Universidad de Córdoba.
- Lora, J. (1991): "La educación corporal" en García, H.M^a. (1997). *La danza en la escuela*, Barcelona: INDE Publicaciones.
- Lowen, A. (1985): *El lenguaje del cuerpo*, Barcelona: Herder
- Lowen, A. (2011): *La espiritualidad del cuerpo. Bioenergética, un camino para alcanzar la armonía y el estado de gracia*. Madrid: Paidós.
- Luckasson, R. et al. (2002): *Mental Retardation. Definition, classification and systems of supports* (10th ed.). Washington, DC: American Association on Mental Retardation. (Traducción al castellano de M.A. Verdugo y C. Jenaro. Madrid: Alianza Editorial)
- Marcos Arévalo, J. (2008): "El observador y lo exótico cotidiano. Unidades de análisis y el estudio de nuestra cambiante y plural realidad sociocultural" *Gazeta de Antropología* 24/2.
- Markessinis, A. (1995): *Historia de la danza desde sus orígenes*, Madrid: Librerías deportivas Esteban Sanz, S.L.
- Martínez, Á. (2008): *Antropología médica. Teorías sobre la cultura, el poder y la enfermedad*, Barcelona, Anthropos.
- Martínez, M. et al (1998): *Manual de Medicina Física*. Madrid: Harcourt Brace.
- Martinez, O. et al. (2006). *Metodología Danza y Discapacidad Europa-Dissart*.
- Maurel M. (2009): "The explicitation interview: examples and applications" *Journal of Consciousness Studies*, 16/10-12.
- Mauss, M. (1971). *Sociología y antropología*. Madrid. Tecnos
- Mauss, M. (1979): "Técnicas y Movimientos Corporales" en *Sociología y Antropología*. Madrid, Tecnos.
- McCarthy-Brown, N. (2017): *Dance pedagogy for a diverse world: culturally relevant teaching in theory, research and practice*, North Carolina: McFarland & Company.
- Meekums, B. (2002). *Creative Therapies in Practice: Dance Movement Therapy*. London: Sage Publications.

- Merleau-Ponty M. (1985). "El Cuerpo" en *Fenomenología de la percepción*, Barcelona: Planeta-Agostini.
- Miller, D. (1995) "Consumption as the Vanguard of History: A Polemic by Way of an Introduction" En Daniel Miller (ed.), *Acknowledging Consumption*. Londres, Routledge.
- Miller, M. V. (2008): "The Speaking Body (or why did Wilhelm Reich go crazy?)" *The Gestalt Journal* XXIV/2.
- Moghaddam, F. M. et al (2003): "Cultural distances, levels of abstraction, and the advantages of mixed methods" en Tashakkori, A. y Teddlie, C. (Edts.), *Handbook of mixed methods in social and behavioural research*, London: Sage.
- Mora, A. S. (2010): "Una mirada de la antropología sobre la formación en danzas escénicas occidentales". Tesis doctoral. Universidad Nacional de la Plata.
- Mora, A. S. (2015): "El cuerpo como medio de expresión y como instrumento de trabajo: dualismos persistentes en el mundo de la danza" *Cuadernos de Música, Artes Visuales y Artes Escénicas* 10/1.
- Moragón, L. (2007). "Arqueoweb" Revista arqueológica Internet 9/1.
- Morales Cañavate, E. G. (2013): "Fenómeno corporal y plasticidad. Aportaciones de la filosofía y la neurociencia a la terapia del movimiento" *Daimon. Revista internacional de Filosofía*, 59.
- Morin, F. (1993): "Prácticas antropológicas e historias de vida" en Marinas, J. M. y Santamarina, C., *La historia oral: método y experiencias*, Barcelona, Debate.
- Mosston M y Ashworth S. (2001): *La Enseñanza de la Educación Física a reforma de los estilos de enseñanza*. Barcelona, Hispano Europea.
- Mosston, M y Ashworth, S (2001): *La enseñanza de la Educación Física: La reforma de los estilos de enseñanza*, Barcelona: Hispano Europea
- Motos, T. (1983): *Iniciación a la expresión corporal (teoría, técnica y práctica)*, Barcelona: Humanitas.
- Muñiz, E. (2007): "Cuerpo y corporalidad. Lecturas sobre el cuerpo" en Aguilar, M. A. y Reid, A. (Coords.), *Tratado de Psicología social*, Buenos Aires, Anthropos.
- Nakajima, N, & Brandstetter, G. (2017): "Overview" en Nakajima, N, & Brandstetter, G. (Edts.), *The Aging Body in Dance: A cross-cultural perspective*, London: Routledge.
- Naranjo Rico, M. P. (2004): "La cinetografía Laban" *Artes* 7/4.

- Naranjo Rico, M. P. (2007): "La Cinetografía Laban" Artes La Revista
- Noah, S. (1985): *La Historia empieza en Sumer*, Barcelona, Orbis.
- Oliver, M (1998): "¿Una sociología de la discapacidad o una sociología discapacitada?", en Barton, L. (Ed.): *Discapacidad y sociedad*. Madrid: Morata, pp. 34-57.
- Oller, R. (2009): "José Limón: la historia para ser contada" Disponible en: <http://www.danzahoy.com>
- OMS/Historia de la OMS, disponible en: www.who.int/about/history/es/
- Ossana, P. (1984): *La educación por la danza, enfoque metodológico*. Barcelona: Paidós Ibérica S.A
- Padilla Moledo, C. & Coterón López, J. (2013): "¿Podemos mejorar nuestra salud mental a través de la Danza?: una revisión sistemática" *Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación* 24.
- Palacios, A y Romañach, J. (2009): El modelo de la diversidad. La Bioética y los Derechos Humanos como herramientas para alcanzar la plena dignidad en la diversidad funcional. Disponible en: http://www-1t.ls.fi.upm.es/dpt/Documentos/Modelo_diversidad.pdf
- Palomares y Garrote (2010). *El éxito del esfuerzo. El trabajo colaborativo (estudio de casos)*, Albacete: Ediciones de la Universidad de Castilla-La Mancha. Cuenca
- Palomares,A y Garrote,D. (Coord).(2014): *Intervención psicoeducativa ante la diversidad*. Cuenca: Ediciones de la Universidad de Castilla-La Mancha.
- Panhofer, H. (2005): *El cuerpo en psicoterapia. Teoría y práctica de la Danza Movimiento Terapia*, Barcelona: Gedisa.
- Parlebas, P. (2001). *Juegos, Deporte y Sociedad. Léxico de Praxiología Motriz*, Barcelona: Paidotribo
- Payne, H. (2017): *Essentials of dance movement psychotherapy: international perspectives on theory, research, and practice*, London: Routledge.
- Pedraz, Miguel Vicente (2004): "La mirada del otro; escuela, cuerpo y poder". *Revista Novedades Educativas* 157.
- Pera, C. (2006): *Pensar desde el cuerpo*, Madrid: Triacastela.
- Pera, C. (2009): *El cuerpo silencioso. Ensayos mínimos sobre salud*, Madrid: Taurus.
- Pérez Feito, J. M. et al (2013): *Fundamentos teóricos de la educación física*, Madrid: Pila Teleña.
- Piaget, J. (1972): *El estructuralismo*, Buenos Aires: Proteo.

- Picq, L. y Vayer, P. (1977): *Educación psicomotriz y retaso mental: aplicación a los diversos tipos de inadaptación*. Barcelona: Científico-Médica.
- Planella, F. J. (2006): *Cuerpo, cultura y educación*, Bilbao, Descleé de Brouwer
- Porter, R. (2003): "Historia del cuerpo revisada" en Burke, P. (Edt.), *Formas de hacer historia*, Madrid, Alianza, pp. 271.
- Pueyo, C (2011): *Música en danza. Manual de música aplicada a la danza académica*, Zaragoza: Prames.
- Pujadas Muñoz, J. J. (2010): "La etnografía como mirada a la diversidad social y cultural" en Pujadas Muñoz, J. J. (Coord.), *Etnografía*, Barcelona: UOC
- Ramírez ,Vinaccia, Suárez (2004): "*El impacto de la actividad física y el deporte, sobre la salud, la cognición, la socialización y el rendimiento académico: una revisión teórica*" *Revista de estudios sociales* 18.
- Ramón y Cajal, S. (1941): *Los tónicos de la voluntad*, Buenos Aires, Austral.
- Ramos Torre, R. (2005): "Cuerpo, sentidos y miradas". Apuntes sociológicos.
- Ramos Torre, R. (2007): *La sociedad como cuerpo y esbozo de una sociología de la mirada*, Madrid, UCM.
- Reca, M. (2005): *¿Qué es Danza/movimiento terapia. El cuerpo en danza*, Barcelona, Lumen.
- Reid-Cunningham, A. R. (2009): "Anthropological theories of disability" *Journal of Human Behavior in the Social Environment* 19/1.
- Robinson, J. (1992): *El niño y la danza*, Barcelona: Mirador.
- Rodolfo, L y Quiroz, M. (1997). "El cuerpo como objeto de exploración sociológica" *La ventana* 6.
- Rodríguez Cigarán, S. (2009): "Danza movimiento terapia: cuerpo, psique y terapia" *Avances en Salud Mental Relacional* 8/2.
- Rogers, E. M. (1962): *Diffusion of innovations*, New York: Free Press.
- Rohricht, F. (2009): "Body oriented psychotherapy – The state of the art in empirical research and evidence based practice: A clinical perspective" *Body, Movement and Dance in Psychotherapy* 4.
- Sabido, O. (2013): "Los retos del cuerpo en la investigación sociológica. Una reflexión teórico-metodológica" en Miguel Ángel Aguilar y Paula Soto (coords.), *Cuerpos, espacios y emociones. Aproximaciones desde las ciencias sociales*, México, UAM Iztapalapa- Porrúa.
- Sabrina, A. (2008). *Educación Física y Ciencia*, 2008, vol. 10, p. 59-73
- Sachs, C. (1993): *Historia universal de la danza*, Buenos Aires: Ediciones Centurio.

- Salazar, A. (1986): *La danza y el ballet*. México: Fondo de Cultura Económica.
- Sambolin, L. F. (1979): *Historia de la Educación Física y Deportes*. Puerto Rico: Imprenta Universidad Interamericana.
- Sánchez Arjona, Silvia María (2010), "Musicoterapia como recurso educativo para personas con discapacidad: parte I", *Innovación y Experiencias Educativas* 37.
- Sánchez F. (1996): *La actividad física orientada hacia la salud*, Madrid: Biblioteca Nueva.
- Sanmartín, R. (2000): "La entrevista en el trabajo de campo" *Revista de Antropología Social*, 9.
- Sanmartín, R. (2003): *Observar, escuchar, comparar, escribir. La práctica de la investigación cualitativa*, Barcelona: Ariel.
- Sartre (1989): *Verdad y existencia*, Barcelona: Paidós.
- Shakespeare, T. (1994): "Cultural representation of disabled people: dustbins for disavowal?" *Disability and Society* 9 (3).
- Sierra, F. (1998): "Función y sentido de la entrevista cualitativa en investigación social" en Galindo, J. (Coord.), *Técnicas de investigación en sociedad, cultura y comunicación*, México, Prentice Hall.
- Spencer, H. (1887): *Los primeros principios*, Madrid: Fernando de Fé.
- Stanton-Jones, K (1992): *An Introduction to DMT in Psychiatry*, London/New York: Routledge.
- Stern, D. (1985): *El mundo interpersonal del infante: Una perspectiva desde el psicoanálisis y la psicología evolutiva*. Buenos Aires: Paidós.
- Stokoe, P (1978): *Expresión Corporal. Guía didáctica para el docente*, Buenos Aires: Ricordi.
- Stokoe, P: (1991): *Expresión Corporal – Arte, Salud y Educación*, Bs. As. Edit. Humanitas
- Stokoe, P. y Harf, R. (1992): *Expresión corporal en el jardín de infantes*, Barcelona: Paidós.
- Tampini, M. (2005) "El Contact Improvisation, una forma de habitar el cuerpo". Actas del I Congreso Internacional de Danza.
- Taylor, S. y Bogdan, B. (1998): *Introduction to qualitative research methods. A guidebook and resource*, Toronto, John Wiley and Sons.

- Teddle, C. & Tashakkori, a. (2009): *Foundations of mixed methods research. Integrating quantitative and qualitative approaches in the social and behavioral sciences*, London: Sage.
- Teixeira, C. y Kalinoski, S. (2003): La importancia del deporte como factor social en las matrículas en escuelas deportivas de la administración pública de Pindamonhangaba – Brasil” Disponible en: <http://www.efdeportes.com/>
- Téllez, A. (2002): “Introducción” en Téllez Infantes, A. (Coord.), *Técnicas de investigación en Antropología. Experiencias de Campo*, Elche: Universidad Miguel Hernández.
- Toro, V y Terrén, R. (2009): *Biodanza. Poética del encuentro*, Barcelona: Lumen Humanitas.
- Turner, B. (1989): *El cuerpo y la sociedad. Exploraciones en teoría social*. México: FCE.
- Turner, B. et al. (2006): “Varieties of habitus and the embodiment of ballet”. *Qualitative Research* 6/4.
- Varo, J.J; Martínez, J.A; Martínez-González, M.A. (2003). Beneficios de la actividad física y riesgos del sedentarismo.
- Velasco, M. (2008): *Cuerpo y Espacio: Símbolos y metáforas representación y expresividad en las culturas*, Madrid: Editorial universitaria Ramón Areces
- Vigarello, G. (2005): *Corregir el cuerpo. Historia de un poder pedagógico*, Buenos Aires: Nueva Visión.
- W.C. Smith, A.B. Filson Young (1910), *The Encyclopaedia Britannica*, Vol. VII)
- Wallon, H. (1987): *Psicología y educación del niño*, Madrid: Visor-Mec.
- Wengrower, H y Chaiklin, S. (2008): *La vida es danza, El arte y la ciencia en la Danza Movimiento Terapia*. Gedisa: Barcelona.
- West, M. A (1990): “El impacto del retardo mental sobre la familia: implicaciones para la prevención” *Siglo cero* 108.
- Wigman, M. (2002): *El lenguaje de la danza*, Barcelona: Ediciones del Aguazul
- Yaroshevski, M.G. (1984): *Historia de la Psicología*, Tomo I, Madrid: EIMAV.
- Zubiri, X. (2006): *Tres dimensiones del ser humano: individual, social, histórica*, Madrid: Alianza

ANEXO: GUIÓN DE LA INVESTIGACIÓN

- ¿En este centro qué tipo de actividades realizan relacionados con el movimiento/cuerpo?
 - ¿Cuáles?
 - ¿En grupo o individuales?
 - ¿De que forma se presentan?

- ¿Considera que el movimiento corporal bien dirigido pueda ser una herramienta terapéutica?
 - ¿Por qué?
- Incluiría alguna actividad/taller que no se realice en este centro?
 - ¿Cual?
 - ¿Por qué?

- ¿Se observa diferencias entre las personas con discapacidad que desarrollan alguna actividad relacionada con el movimiento de las que no lo hacen?
 - ¿Qué tipo de diferencias?

- ¿Las actividades que ofrecen relacionadas con el movimiento están dirigidas para una patología o discapacidad determinada?

- Los beneficios se observan en cualidades:
 - ¿Motoras?
 - ¿Mentales o intelectuales?
 - ¿Sensoriales?

- Pienso que hay dimensiones del comportamiento relacionadas con procesos neurofisiológicos y psicológicos que pueden ser modificables a través de la danza ¿qué opina?

- ¿Cree que existe la posibilidad de remodelar las diferentes conductas a través de la danza?

- La terapia procura que los movimientos corporales y los mentales estén coordinados y ajustados ¿cómo es posible?

- Marcel Mauss hace una clasificación de las técnicas corporales según sexos, edades, rendimiento, etc. ¿ustedes hacen alguna clasificación? ¿En función de qué se forman los grupos?

- ¿Utilizan la música? ¿Por qué?

- ¿Qué opina acerca del uso de la danza como proceso de cohesión social?

- ¿Considera que la danza tiene valor terapéutico? ¿ha podido apreciar mejoras en las personas que la realizan? ¿de qué tipo?