

ESCUELA NACIONAL DE DANZA
“NELLIE Y GLORIA CAMPOBELLO”

“RESPIRANDO ME MUEVO”

PRESENTACIÓN DE UNA CLASE FRENTE A JURADO
PARA OBTENER EL TÍTULO DE
LICENCIADO EN EDUCACIÓN DANCISTICA CON
ORIENTACION EN DANZA CONTEMPORÁNEA

P R E S E N T A
DIEGO RODRIGO CÁRDENAS CASTILLERO

ASESORA: PALOMA MACÍAS GUZMÁN
CO – ASESORA: MARINA EUGENIA ACEVEDO

NOVIEMBRE, 2014

www.inbadigital.bellasartes.gob.mx

Formato digital para uso educativo sin fines de lucro

Cómo citar este documento: **Cárdenas Castillero, Diego Rodrigo**. “Respirando me nuevo”,
ENDNGC/INBA/CONACULTA, México, D.F. 2014.

Descriptores temáticos: Educación artística, respiración, estrategias de enseñanza.



INSTITUTO NACIONAL DE BELLAS ARTES Y LITERATURA

ESCUELA NACIONAL DE DANZA
"NELLIE Y GLORIA CAMPOBELLO"

"RESPIRANDO ME MUEVO"

PRESENTACIÓN DE UNA CLASE FRENTE A JURADO

PARA OBTENER EL TÍTULO DE
LICENCIADO EN EDUCACIÓN DANCISTICA CON
ORIENTACION EN DANZA CONTEMPORÁNEA

P R E S E N T A

DIEGO RODRIGO CÁRDENAS CASTILLERO

ASESORA: PALOMA MACÍAS GUZMÁN

CO – ASESORA: MARINA EUGENIA ACEVEDO

NOVIEMBRE 2014

**ESTE TRABAJO FUE REALIZADO CON
EL APOYO DE BECAS INBAL, EMISIÓN 2013.**

BECA DE APOYO A LA TITULACIÓN

México, D.F., a 28 de octubre de 2014.

MTRO. FERNANDO ARAGÓN MONROY
DIRECTOR DE LA ESCUELA NACIONAL DE DANZA
NELLIE Y GLORIA CAMPOBELLO
P R E S E N T E

Por este medio le informo que Diego Rodrigo Cárdenas Castellero, egresado de la escuela a su cargo, con la Orientación en Danza Contemporánea, concluyó su Informe de Presentación de una clase frente a jurado titulado "***Respirando me nuevo***" el cual fue realizado bajo nuestra asesoría.

En vista de que este proyecto cumple con los requerimientos metodológicos y de contenido especificados en el reglamento de la escuela, damos visto bueno para que el interesado continúe con los trámites correspondientes al proceso de titulación.

Sin otro particular, quedamos de usted.

A T E N T A M E N T E



Paloma Macías Guzmán
Asesora



Marina Eugenia Acevedo
Co - asesora

c.c.p. Diego Rodrigo Cárdenas Castellero.- Presente.

A Lucero, por enseñarme a ser quien soy, por darme su apoyo incondicional y por transmitirme esa pasión por la docencia inspirándome con su ejemplo.

A Rubén, por estar tanto en los logros como en los fracasos al brindarme su apoyo incondicional y confianza en todo momento.

A Salvador y Luz Ma., por ser mis primeros cómplices en este trayecto.

A Juan, por su apoyo e impulso para terminar este trabajo.

A Luisa y Fabiola, por escucharme, apoyarme, aguantarme y sobre todo estar a mi lado.

A todos y cada uno de mis maestros por los consejos, enseñanzas y regaños.

A Marina, por tus palabras y consejos, por enseñarme el camino y sobre todo por creer en mí.

A Rocío, por ser mi maestra, mi amiga y consejera.

A Paloma, por su apoyo y tolerancia.

A mis alumnos por ser mis mejores maestros.

Son muchas las personas que forman parte de mi vida, familia, amigos y compañeros, sin ustedes no sería lo que soy ahora, gracias.

ÍNDICE

	Pág.
INTRODUCCIÓN	1
CAPÍTULO 1. UNA EXPERIENCIA PARA LA DANZA	2
1.1 Educación Artística para jóvenes.	2
1.1.1 Descripción del CEDART “Diego Rivera”.	6
1.2 Características de los adolescentes.	7
1.2.1 Proceso biológico y cambios físicos en el adolescente.	8
CAPÍTULO 2. DANZA Y RESPIRACIÓN	11
2.1 Respiración un proceso vital.	11
2.1.1 Respiración y cuerpo.	13
2.2 Respiración y vínculo con el movimiento.	14
2.2.1 Respiración en la educación dancística.	15
2.2.2 Cómo educar la respiración.	16
2.2.3 Respiración y percepción del cuerpo.	17
2.3 Danza.	18
2.3.1 Características de la Técnica Limón.	21
CAPITULO 3. TALLER CALIDAD DE MOVIMIENTO A TRAVÉS DEL USO ADECUADO DE LA RESPIRACIÓN	28
3.1 Estructura de la clase.	31
3.1.1 Descripción del grupo en le CEDART “Diego Rivera”.	32
3.1.2 Evaluación.	33
3.2 Cambios realizados al plan de curso.	35
3.3 Descripción del proceso.	35
3.4 Estrategias de enseñanza.	38
3.5 Plan de clase.	39
CONCLUSIONES	46
REFERENCIAS	50

INTRODUCCIÓN

Este trabajo tiene como objetivo, expresar la propuesta desarrollada con los alumnos del CEDART “Diego Rivera”, al concientizar la respiración para mejorar la actividad dancística de los alumnos.

Al utilizar la respiración de manera adecuada el alumno puede adquirir una cualidad de movimiento diferente, haciendo que estos sean ligados y alargados.

La respiración es tan importante para vivir que se hace automáticamente, el aire que se respira está compuesto por varios gases uno de ellos el oxígeno, este forma parte importante en el ciclo energético de los seres vivos.

Como lo menciona la investigación de Doris Humphrey (Bourcier, 1981), que se basa en los ritmos respiratorios, la caída-recuperación, es la sustancia del movimiento, dando una cualidad de continuidad y fluidez, permitiendo al bailarín verse como un individuo vibrante, con fuerza vital y no mecanizado, teniendo también una sensación de amplitud en el espacio.

Es por ello, que a lo largo de la lectura se encuentran referencias históricas sobre el trabajo que desarrolló y la continuación que dio José Limón.

Esta técnica se retomó en el taller presentado para los alumnos del CEDART “Diego Rivera”, siendo que a través de la técnica, se codifican pasos, ejercicios y secuencias, que de forma sucesiva se llega al movimiento, teniendo esta carga energética impuesta por el estudiante, quien participa activamente en la enseñanza recibida para expresarla de forma creativa, en donde “pensar – hacer – sentir” tiene un significado para el alumno, culminando en la presentación de una clase.

CAPÍTULO 1. UNA EXPERIENCIA PARA LA DANZA

El Centro de Educación Artística “Diego Rivera” trabaja con adolescentes, y busca brindarles una educación integral por lo que permite que los practicantes de centros educativos a nivel profesional participen en este proceso a través de proyectos que complementen su formación.

1.1 Educación Artística para jóvenes

Los Centros de Educación Artística (CEDART), pertenecientes al Instituto Nacional de Bellas Artes y Literatura (INBA), fueron creados en el año de 1976, con el fin de establecer una formación propedéutica, para cubrir la necesidad de las escuelas profesionales en arte, en ese momento los Centros de Educación Artística (CEDART), arrancan con doce centros educativos distribuidos en la República Mexicana; en el año de 1980 el INBA convoca a una reunión para re-estructurar el primer plan de estudios, en ésta se acordó que la duración sería de cuatro años, generando instructores de arte como carrera terminal; para 1994 se plantea una formación integral en el nivel básico y medio superior, facilitando el acceso a las escuelas superiores de ciencias sociales, humanidades o arte.

El CEDART ha pasado por múltiples etapas, contemplando diversos perfiles, y experimentando re-diseños pedagógicos y curriculares, para desenvolverse en condiciones institucionales y sociales, actualmente dichos centros tienen una duración de estudios de tres años divididos en seis semestres.

Los aspirantes interesados en ingresar al sistema CEDART y continuar con sus estudios a nivel medio superior, debieron de haber adquirido en el nivel básico conocimientos y desarrollado habilidades en el área cognoscitiva, contar también con elementos como: interés, aptitudes y actitudes positivas para el estudio de las áreas artísticas, demostrar una cultura general que les permita resolver problemas acordes con las disciplinas que intervienen en su formación, demostrar capacidad analítico-sintética para comunicar ideas tanto en el lenguaje oral como escrito,

utilizar el pensamiento lógico y reflexivo para observar, interpretar, investigar y experimentar, tener disponibilidad para el trabajo colectivo, logrando vínculos interpersonales que le permitan expresarse artística y socialmente (CEDART, 1994).

Los objetivos generales del CEDART que marca el plan de estudios (CEDART, 1994) son: proporcionar al estudiante los elementos suficientes que favorezcan la elección de su profesión artística; propiciar la investigación y la experimentación de las formas artísticas, mediante el estudio de aspectos metodológicos relacionados con la definición de sus intereses vocacionales; profundizar en la formación integral del estudiante dentro de las disciplinas científicas, humanísticas y artísticas, que permita su ingreso al nivel profesional; estimular las experiencias individuales y colectivas de los estudiantes a partir de las diversas manifestaciones culturales de su región como proceso creativo que los vinculen con su sociedad, su mundo y su tiempo, propiciar la elección de un área artística específica, y profundizar en el conocimiento teórico – práctico de la misma.

Considero que el objetivo del sistema CEDART se basa en la estructura curricular que cursan los estudiantes, puesto que desde el primer año se ven envueltos en clases de artes, impartidas por docentes especializados en la materia, empapándolos de conocimientos hacia las artes y a su materia.

Como se mencionó anteriormente el plan está estructurado para terminar el bachillerato en 3 años, los cuales se dividen en 6 semestres, para que los alumnos tengan un periodo de descanso a la mitad del ciclo escolar, en el cual entran en una fase donde son evaluados su desempeño y los conocimientos necesarios para continuar con sus estudios.

A continuación se desglosa la estructura curricular por año, mencionando la carga horaria que tienen a la semana (CEDART, 1994):

El primer año, contempla los dos primeros semestres del plan de estudios, teniendo una carga teórica equivalente a 23 horas, en cuanto a la carga artística equivale a 15 horas. Las horas de la carga artística se dividen en las cuatro áreas artísticas que contempla la institución trabajando cuatro horas con cincuenta minutos en cada una de ellas como lo son: Teatro, Artes Visuales, Música y Danza, haciendo un total de 38 horas semanales.

El mapa curricular que sigue un alumno de primer año es el siguiente Tabla 1:

Área Académica	Área Artística
Matemáticas I y II	Actuación I y II
Química I y II	Solfeo I y II
Taller de lectura y redacción I y II	Instrumento I y II
Literatura universal I y II	Introducción a la plástica I y II
Métodos de investigación I y II	Técnica de Danza Clásica I y II
Historia universal I y II	
Inglés I y II	

Tabla 1: Materias del primer y segundo semestre. (CEDART, 1994)

En el segundo año, que contempla los dos siguientes semestres del plan de estudios, la carga horaria de este año cambia ya que en el área teórica es de 20 horas y en el área artística de 15 horas, haciendo un total de 35 horas semanales.

Un cambio significativo para el alumno al iniciar el segundo año, consta en que él escoge el área artística a la cual desea ingresar y continuar aprendiendo sobre ésta. Dependiendo del específico de su elección cambian las materias.

Desglosaré el mapa curricular de un alumno de segundo año específicamente dentro del área artística de danza Tabla 2.

Área Académica	Área Artística
Matemáticas III y IV	Técnica de Danza Clásica III y IV
Física I y II	Técnica de Danza Contemporánea I y II
Literatura Mexicana I y II	Técnica y Repertorio de Danza Mexicana I y II
Filosofía I y II	Historia Universal de la Danza I y II
Historia de México I y II	
Inglés III y IV	
Biología (3er semestre)	
Ecología (4to semestre)	

Tabla 2: Materias del tercer y cuarto semestre. (CEDART, 1994)

El tercer año, contempla los últimos dos semestres que plantea el plan de estudios, el alumno continúa aprendiendo del específico de su elección; para este último año en el área teórica es de 16 horas y en el área artística es de 18 horas, sumando un total de 34 horas semanales.

El mapa curricular que sigue el alumno de tercer año es el siguiente (tabla 3):

Área Académica	Área Artística
Psicología I y II	Técnica de Danza Clásica V y VI
Ética I y II	Técnica de Danza Contemporánea III y IV
Seminario de arte Mexicano I y II	Técnica y Repertorio de Danza Mexicana III y IV
Estética I y II	Elementos de la Composición Coreográfica I y II
Historia del arte I y II	Historia de la Danza en México (5to. semestre)
Literatura hispana (5to. semestre)	Apreciación Dancística (6to. semestre)
Literatura Latinoamericana (6to. semestre)	

Tabla 3: Materias del quinto y sexto semestre. (CEDART, 1994)

El plan de estudios (CEDART,1994), menciona que el alumno al egresar, cuenta con una formación propedéutica dentro de las áreas académicas y artísticas que le permitan continuar con sus estudios en instituciones educativas a nivel superior; ya sean escuelas de arte o en ciencias sociales y humanidades.

Será capaz de manifestar una actitud crítica y reflexiva ante los fenómenos sociales e históricos que lo determinan como individuo, comprobando la capacidad de expresarse correctamente tanto en el lenguaje oral como en el escrito, tener una actitud de constante actualización de los conocimientos propios de su área (música, danza, artes visuales o teatro) y todos aquellos que complementen su formación intelectual, finalmente evidenciará una actitud propositiva y participativa en el trabajo colectivo.

Enfocándonos al específico de danza, el plan de estudios (CEDART, 1994), comenta que el alumno al término del bachillerato logrará poseer una información básica, sólida y seria, acerca de las diferentes técnicas dancísticas.

Además de poseer aptitudes reflexivas, críticas con base en la cultura, en la ciencia y en la tecnología, lo que permitirá ser el creador y transmisor de costumbres y tradiciones que requiere nuestro país, todo con el fin de que pueda llevar al egresar, una idea general de la danza escénica y pueda en determinado momento especializarse, mediante la continuación de sus estudios en escuelas profesionales, compañías o grupos independientes u otras instituciones.

1.1.1 Descripción del CEDART “Diego Rivera”

De los doce CEDART que existen en la República Mexicana, tres se encuentran en el Distrito Federal, uno de ellos es el CEDART “Diego Rivera”, ubicado en la calle de Cerro de la Estrella, No. 120, colonia Campestre Churubusco, en la delegación Coyoacán.

Dentro de este plantel se ofrecen dos niveles de estudio, a nivel básico – secundaria- y a nivel medio superior -bachillerato en artes y humanidades-. El horario de clases es de 07:00 a 16:00 horas, dependiendo de las clases, la hora de salida varía en función del grupo y del día.

Para el personal de este centro educativo, la preparación del alumnado dentro de su área artística, es esencial para su desarrollo y desempeño en la institución, por lo que además de sus clases teóricas y prácticas, se ofrecen talleres extracurriculares, dentro y fuera del horario de clases –evitando en la medida de lo posible este último-, debido a la carga de trabajo que llevan los alumnos, ya que los contenidos e incluso la actividades de las materias curriculares requieren una labor extra para que el alumno complemente su aprendizaje dentro del área artística de su elección.

Dichos talleres se ofertan a través de los alumnos practicantes y/o prestadores de servicio social de las diferentes instituciones educativas de áreas artísticas y académicas, que deseen trabajar con la población y aportar un poco más a su educación, estas propuestas que los practicantes ofrecen para los alumnos, son evaluadas por la institución –directivos, coordinadores de área y profesores- y se asigna un grupo o se hace una invitación abierta para que los alumnos interesados se inscriban.

El ambiente que se genera en una institución como esta, permite que el alumno se desenvuelva de forma integral y de manera individual, aprendiendo a su ritmo pero de igual manera como un grupo. Al ser pocos alumnos en las aulas y el tiempo que pasan juntos, se habla de sus compañeros como una segunda familia, creando un lazo afectivo fuerte, participando activamente en el proceso analizando y reflexionando su desempeño y el de sus compañeros, favoreciendo las clases haciéndolas dinámicas y agilizando el proceso de enseñanza, de esta manera se cumple parte de los objetivos de este sistema.

La evaluación de los talleres se realiza en conjunto con otra materia similar al contenido que se ve en el taller, brindándole así al practicante la posibilidad de llevar a su cargo el proceso de evaluación, en donde se hace consciente y responsable del avance dentro de su taller. En qué puntos se debe enfatizar el trabajo, sin dejar de lado la labor individual y grupal, haciéndoselo saber al alumno.

1.2 Características de los adolescentes

La palabra adolescencia se deriva del verbo en castellano “adolecer”, que significa “causar dolencias o tener o padecer algún defecto”, y en latín “*adolescens*”, que está en periodo de crecimiento o cambio (Fernández), esto refiriéndose a la transición de niño en adulto donde participan ciertas características peculiares, aún no son adultos pero ya no son niños. Es una etapa

de descubrimiento de la propia identidad, tanto psicológica, como sexual, así como de la autonomía individual.

David Shaffer (2000) nos comenta, que el adolescente se encuentra en la última etapa de la infancia, que Piaget denomina etapa de las operaciones formales, donde desarrolla la capacidad de pensar de manera abstracta y racional, permitiendo manejar la información de un modo nuevo y flexible, sobre conceptos abstractos y sucesos hipotéticos. Dentro de las implicaciones que nos describe, se concentran en sí mismos y con su pensamiento pueden parecer más egocéntricos, en esta etapa puede comenzar a cuestionar las autoridades.

La adolescencia es un periodo de desarrollo en el ser humano que abarca por lo general un periodo de los 11 a los 19 o 20 años (Papalia, 2010), Erikson menciona que la tarea principal en esta etapa, es lograr una identidad del YO, significando el saber quiénes somos y cómo encajamos en la sociedad (Gountier, 2002).

En cuanto a la psicomotricidad dentro de esta etapa Jean Tasset (1996) la describe como: “una relación que existe entre el razonamiento y el movimiento”, mientras que Ricardo Pérez (2005:2) comenta:

“considerando al individuo en su totalidad, psique-soma, pretende desarrollar al máximo las capacidades individuales, valiéndose de la experimentación y la ejercitación consciente del propio cuerpo, para conseguir un mayor conocimiento de sus posibilidades en relación consigo mismo y con el medio en que se desenvuelve”.

1.2.1 Proceso biológico y cambios físicos en el adolescente

En el desarrollo biológico del adolescente comienzan a ser notorias las diferencias, en los varones: el vello facial y corporal, cambio de voz, mayor tono muscular, etcétera, en cuanto a las mujeres, crecimiento de pecho (busto), ensanchamiento de las caderas, vello corporal, etcétera; en ambos casos lo

primero en crecer son las piernas y por último el tronco, las manos, cabeza y pies son lo primero en dejar de crecer (Granada y Alemany, 2002), a medida que el cuerpo se proporcione el joven será torpe, sintiendo cierta frustración, ya que el adolescente debe adaptarse a sus nuevas proporciones, permitiendo construir un nuevo esquema corporal, tomando conciencia de las diferentes partes de éste, reforzando la nueva imagen corporal, al relacionar la imagen con el movimiento se refinará el mismo.

Para un adolescente que practica el arte de la danza es frustrante no poder realizar ejercicios que dominaba anteriormente, y que ahora tiene que esforzarse más para poderlos ejecutar de manera correcta, por otro lado adquiere mayor fuerza en la musculatura.

El adolescente está en un camino medio entre la infancia y la edad adulta, siendo su principal tarea en esta etapa, la “búsqueda de la madurez”, en la vivencia de sus emociones, está presente una mezcla singular de comportamientos; todavía tiende a manifestar sus deseos mediante una emotividad exacerbada con la espontaneidad propia de la infancia, pero ya empieza a actuar de una manera sutil en las interacciones, o con una cierta represión de sus emociones, tal como hace el adulto. Oscila entre dos extremos, el primero un tiempo externo acelerado, deseando que todo suceda inmediatamente, y un tiempo interno lento, donde pasa tiempo sin hacer nada, para digerir las nuevas experiencias (Angies, 1996).

El adolescente comienza a hacer uso de su autonomía, eligiendo a sus amigos y a las personas que le rodean. Álvarez (1989) denomina esta etapa como “socialización del adolescente”, lo explica como:

“el proceso en donde el muchacho o muchacha incorpora sus valores, sus emociones, sus creencias, etc., a la sociedad en la que va a desenvolverse” (p.152)

De alguna manera sus padres fueron eligiendo a sus compañeros de clase y amigos, pero al llegar a la adolescencia, hace uso de cierta capacidad de elección para poner en marcha uno de los mecanismos más significativos de esta etapa, la capacidad para discriminar sus afectos: querer de diferente manera a cada persona que le rodea y personalizar sus afectos. Angies (1996) dice que a pesar de que toma sus propias decisiones, teme obrar mal, por lo que necesita cierto grado de tolerancia al error para encontrar esa ética propia, esencial, según Álvarez (1989) para sentar las bases de un camino hacia la madurez.

Hacia el final de la adolescencia, se comienza a tener la necesidad de proyectarse, respecto a la elección de alguna escuela o trabajo, de acuerdo a sus inclinaciones, aptitudes, y destrezas, es preferible que dicha elección no se produzca impulsada por circunstancias externas al adolescente, ya sea por alguna situación económica, presión de algún familiar, etcétera; momento en donde debe darle a su vida un rumbo, tomar decisiones y determinaciones para su futuro, durante la infancia no es posible elegir lo que se va a ser o hacer en la vida, ya que por la edad se construyen “castillos en el aire”, (Álvarez 1989), la decisión no es fácil, pero con la ayuda de los padres y personas especialistas, esta decisión puede tomarse con mayor facilidad, dependiendo de sus aptitudes, intereses, cualidades, defectos y condiciones, la conjunción de todos estos factores permite conocerse a sí mismo.

Para el desarrollo del adolescente, y su autoconocimiento en cuanto a la elección de su profesión, un punto importante es cómo emplea su tiempo libre, dejando a un lado la atención de alguna obligación y enfocarla hacia alguna actividad agradable para él, ya que el adolescente necesita más que el adulto, distraerse y liberarse.

CAPÍTULO 2. DANZA Y RESPIRACIÓN

Respirar es un acto vital para el ser humano, sería necesario decir que nos ha acompañado a lo largo de la vida. Para movernos requerimos de este proceso, sin éste, el juego del cuerpo no tendría cadencia. Para la danza respirar es necesario, pues permite que el movimiento sea orgánico, libre y verdadero, un impulso que es recuperado por distintas personalidades de la danza. En los párrafos siguientes intento describir esta unión.

2.1 Respiración: un proceso vital

Para hablar de la respiración en la danza tenemos que tener claro que es un proceso vital que realiza todo ser humano, para oxigenar las células; sin el ingreso del aire el cuerpo se moriría en unos minutos. Es un reflejo condicionado que produce nuestro organismo de forma espontánea. Este proceso puede ser encauzado o guiado, convirtiéndola en una respiración organizada (Toro, 2006).

Las células de nuestro cuerpo dependen del oxígeno que obtenemos del aire cada vez que inhalamos, gracias a este proceso obtenemos la energía necesaria para poder realizar nuestras actividades.

Esta necesidad que tienen todos los seres vivos, es para mantener un proceso de oxidación en el organismo, permitiendo la captación y oxigenación a la circulación; en respuesta, el metabolismo produce dióxido de carbono, eliminándolo y expulsándolo, todo esto mediante el aparato respiratorio (Gontier 1986).

El camino que realiza el aire inhalado, comienza en la nariz, las fosas nasales, siguiendo por la faringe, laringe, tráquea, bronquios y pulmones. Es el proceso mediante el cual el organismo toma aire del ambiente, es ahí donde se capta el oxígeno necesario para la respiración celular; cabe recordar que el aire es un compuesto natural que contiene nitrógeno, oxígeno y dióxido de carbono, sin

embargo, los alvéolos pulmonares sólo toman el oxígeno, el cuerpo recupera el dióxido de carbono del interior expulsándolo (Taylor, 2008).

Debemos tomar en cuenta que a pesar de que el proceso de respiración y de absorción de oxígeno se lleva a cabo en los pulmones, en realidad todo el organismo respira a través de los pulmones.

Las fases que lleva a cabo la respiración son las siguientes:

Inspiración: Permite la entrada del aire a través de la nariz y de la boca. Momento donde tomamos aire y lo introducimos a los pulmones. Se expande el área torácica y baja el diafragma.

Intercambio de gases: Este se realiza en los pulmones. Se toma un momento manteniendo el aire dentro unos segundos.

Espiración: El diafragma ejerce una presión en los pulmones provocando la salida del CO₂. Este momento es donde se expulsa el dióxido de carbono que se encuentra en el interior del cuerpo.

Respiración celular: Es el intercambio gaseoso entre la sangre -transporte del oxígeno a las células del cuerpo- y los diferentes tejidos del cuerpo.

La respiración está estrechamente relacionada con el funcionamiento de nuestro organismo, como los riñones que es donde lleva a cabo la purificación de la sangre que se vitaliza y es enviada al corazón y posteriormente a los pulmones donde se hace el intercambio de gases, es por ello la importancia trascendental de la respiración (Toro, 2009).

2.1.1 Respiración y cuerpo

Considero que por sí sola la respiración no dará una calidad en el movimiento, puesto que es un proceso que como he mencionado, oxigena al organismo, pero sí es importante conocer otros factores además de la respiración, que favorecen la calidad de movimiento (Taylor, 2008).

Debemos de considerar la participación de otros sistemas corporales en el acto de la respiración, como el sistema circulatorio que se encarga de llevar oxígeno y nutrientes a los tejidos del cuerpo; el corazón mantiene la presión sanguínea para que los tejidos reciban suficiente oxígeno, los músculos situados alrededor del esqueleto, dan un soporte al cuerpo permitiendo el movimiento a través de la recepción de señales que envía el cerebro a cada parte del cuerpo, estas señales son responsabilidad del sistema nervioso el cual se comunica desde el cerebro hasta los órganos, cada sensación, movimiento y pensamiento es originado y controlado por el sistema nervioso (Taylor, 2008).

Para facilitar la conexión del sistema nervioso y circulatorio, nuestro cuerpo es ayudado por las fascias que se describirán a continuación:

Las fascias se encuentran y se extienden por todo el cuerpo, se dividen en dos capas, la fascia superficial y la profunda. Estas dos son importantes para el trabajo del cuerpo, son las que se encargan de la compleja forma corporal, tienen conexiones con todo el cuerpo incluso con la estructura emocional y mental (Taylor, 2008).

La fascia superficial es un sistema fibroso que envuelve el cuerpo debajo de la piel, permitiendo la transmisión de tensiones a través de distintas partes del cuerpo. Se encuentra unida a la piel siendo un tejido fibro-elástico. Esta fascia cumple cuatro importantes funciones; almacenamiento de agua y grasa, protege ante la pérdida de calor, proporciona protección frente a traumatismos y constituye

un camino por donde los nervios y vasos sanguíneos entran y salen de los músculos (Taylor, 2008).

La fascia profunda se encuentra a nivel óseo, puesto que se encarga de envolver y separar los huesos, aislar las vísceras y contribuyen de manera importante a la forma y función del cuerpo. Estas mantienen a los músculos unidos, separándolos en músculos funcionales, permitiendo que se muevan libremente.

Todos los órganos internos están envueltos por un tejido fascial, que protege da forma y sustentación.

Las fascias casi nunca terminan exactamente donde el músculo u órgano tiene su inserción u origen, en la mayoría de los casos continúan en otras fascias de otros músculos, órganos y partes del cuerpo. Es por ello que el papel prioritario de las fascias es el de conectar, recoger la información del tejido y enviarla a otro, establecer conexiones con el sistema sensorial, emocional y mental (Taylor 2008).

Dan el soporte a los vasos sanguíneos y nervios de todo el cuerpo, haciendo posible que los tejidos se muevan y rocen entre sí proporcionando estabilidad, ayudan a las funciones como los latidos del corazón, facilitan la expansión de los pulmones en la respiración.

2.2 Respiración y vínculo con el movimiento

La respiración tiene su propio ritmo; una persona inspira y expira alrededor de trece veces por minuto, al realizar ejercicio los músculos trabajan más y necesitan más energía, por lo que respiramos más aprisa para proveer de oxígeno adicional a los músculos que trabajan con mayor fuerza, es por eso que si no se logra, sentimos que falta el aliento debido a que los músculos consumen más aire que el que está recibiendo (Auntrand, 2010).

Dentro de todas nuestras actividades cotidianas empleamos nuestra respiración; pero las personas que emplean su cuerpo para realizar una actividad física deben de tener un manejo de ésta.

Por ejemplo, los atletas que practican la natación tienen comprendido el manejo de su respiración, y la coordinación del movimiento, tanto de la cabeza (que realiza un movimiento de rotación para poder tomar el aire necesario), como de la brazada; al estar dentro de otro elemento la resistencia y el trabajo pulmonar se vuelve más consciente (Calderón, 2006).

No sólo el atleta debe de concientizar esta acción, en cuanto a las artes un músico, en especial aquel que toca algún instrumento de aliento, deben de tener un apropiado manejo de su respiración, y una buena oxigenación de los músculos que emplean para lograr proporcionar la cantidad de aire necesaria para que se produzca el sonido; en cuanto a los actores, deben de tener una capacidad para poder utilizar el aire a su favor y con las técnica necesaria de sus resonadores vocales para poder proyectar el sonido de su voz.

2.2.1 La respiración en la Educación Dancística

Durante los últimos años se le ha dado una importancia al contenido educativo de la respiración debido a varios factores, uno de ellos es que las personas cada vez más jóvenes sufren de estrés ante esta sociedad tan acelerada (Rabadán y Rodríguez, 2010).

Siendo necesaria una intervención educativa adecuada hacia el conocimiento del cuerpo, de tal forma que la exploración del espacio y el ritmo interno de la persona interiorizan sensaciones y emociones, que serán utilizadas en el desarrollo de la expresividad, mediante la disposición física y mental para la acción.

La respiración en la educación es utilizada como un medio de regulación corporal durante la actividad física, una mejora en la calidad de vida y su función de medición energética.

Para muchos practicantes de danza la respiración es un hecho ya implícito, como se ha mencionado es un mecanismo del ser humano para sobrevivir, pocos son los que se preocupan para mejorar ese proceso y llevar una vida más sana, dando una oxigenación completa a su cuerpo para un correcto funcionamiento de este, a causa de la vida tan acelerada en la que nos rodeamos perdemos esa conciencia de realizar una respiración adecuada, donde se inhale por la nariz y exhale por la boca, una inhalación larga y profunda que ayuda al cuerpo a tener una buena oxigenación.

Hacer consciente el acto de respirar es el fundamento que muchas tradiciones emplean como parte de la meditación o culto. Mark Taylor (2008), comenta que para algunas culturas el respirar es una energía, una fuerza vital.

Autoexplorar la respiración nos permite conocernos a nosotros mismos, el vínculo que hay entre el exterior y nuestro interior para mejorar el rendimiento, al aprender a administrar el aire controlando voluntariamente la respiración y manteniendo un ritmo regular que aporte al organismo un flujo constante de oxígeno.

Como se mencionó en puntos anteriores, el apoyo de otros sistemas corporales para el movimiento es necesario, puesto que nuestro organismo funciona como un todo.

2.2.2 Cómo educar la respiración

El proceso de respirar tiene dos perspectivas, una que se hace de manera automática como un proceso involuntario siendo su función asegurar la vida, y por

otra parte de manera voluntaria y consciente, cuando decidimos intervenir para obtener un resultado específico, ya sea al intentar relajarnos después de hacer actividad física o cambiar nuestra conciencia corporal.

Una adecuada respiración asegura nuestro bienestar, educar la respiración es un acto voluntario, que si se orienta de forma apropiada, crea un buen hábito respiratorio que el cuerpo se apropia sin nuestra intervención consciente.

Educación la respiración no es sencillo, se tiene que tomar conciencia de los procesos de respiración en el ciclo respiratorio (inhalar por la nariz, exhalar por la boca), esto no requiere de una técnica respiratoria, sino de explorar, descubrir y sentir nuestra respiración olvidada.

Crear este espacio para respirar al aprender y/o enseñar, es permitir que la respiración sea la protagonista de un proceso consciente enriqueciendo las posibilidades de nuevas experiencias sensitivas, al trabajar en coordinación con el cuerpo y la mente (Vidal, 2012).

2.2.3 Respiración y percepción del cuerpo

Considero que las imágenes que generamos en los alumnos favorecen a que se facilite sentir los cambios físicos, haciendo así que el alumno concientice su cuerpo beneficiando su actividad. Para el estilo de la Técnica Limón la conexión cuerpo y mente es necesaria (Danielson, A., *Clase*, Agosto 2011), ya que cada pensamiento que tenemos repercute en nuestro estado físico.

Esto lo podemos hacer mediante la “ideokinesis”, desarrollado por Mabel Todd, Lulu Sweigard, Barbara Clark y André Bernard, esto con el objetivo de utilizar las imágenes para crear una mejor coordinación neuromuscular (Franklin, 2006).

Es un proceso que entrena al sistema nervioso a producir nuevos patrones, en el cual se visualiza el patrón de movimiento en la mente, es ahí donde inicia un impulso neurológico, que hace un recorrido hacia los diferentes músculos, estimulándolos de manera apropiada para producir el nuevo movimiento (Rey, 2007).

2.3 Danza

Los seres humanos tienen una necesidad de expresarse en el medio con el que se relacionan. Dubia Hernández y Fernando Jhones (2007:17) dan una definición de la danza concibiéndola como: “una expresión dinámica o movimiento en todos los seres vivos (animales, plantas y hombres)”; Adolfo Salazar (1983:9), la describe como: “una coordinación estética de movimientos corporales”; mientras que Ma. Isabel (2009:31), nos da otra definición:

“La danza es el desplazamiento ejecutado en el espacio por una o todas las partes del cuerpo del bailarín, diseñando una forma, impulsada por una energía propia, con un ritmo determinado, durante un tiempo de mayor o menor duración”.

Contrario a lo que se podría pensar, incluye mucho más que la comunión entre música y cuerpo, recoge elementos plásticos, la exaltación de gestos, las grandes posturas corporales, elementos espaciales -niveles, desplazamientos, dimensiones, entre otros-, y los combina en una composición coherente y dinámica.

El hombre prehistórico realizaba movimientos libres que expresaban sentimientos o estados de ánimo, Hernández y Jhones (2007) explican que esos movimientos constituyeron las danzas de sentido ritual que homenajearon a los dioses; también formaron parte de las ceremonias de caza, aquí los danzantes usaban pieles de animales e imitaban sus formas y movimientos; invocaban a la fertilidad

o a la guerra realizando exploraciones corporales. En todos estos procesos la respiración y los latidos del corazón sirvieron para darle una cadencia y ritmo a las danzas.

Para la finalidad de este trabajo considero necesario hablar y ahondar de manera más profunda en el trabajo de José Limón, y para hacer esto posible se requiere hacer referencia a Doris Humphrey quien es iniciadora de este estilo de movimiento y maestra de Limón, teniendo siempre claro que él, complementa y refuerza los estudios realizados por Humphrey.

La danza moderna nace como una reacción en contra de las posiciones y movimientos del ballet, reflejando un desafío en cuestiones de su tiempo, utilizando el cuerpo humano como el instrumento de máxima expresión. El bailarín de danza moderna propone, inventa y renueva el movimiento, como una expresión libre que incorpora emociones, metáforas e ideas abstractas, genera una nueva expresión del movimiento, en contra de la técnica del ballet, por la necesidad permanente de encontrarse a sí mismo (Baril, 1987).

Doris Humphrey (1895 - 1958) a la edad de 22 años decide ingresar a la Denishawn-School, ubicada en los Ángeles California (Baril, 1987). Tras varios años de aprendizaje decide asociarse con Charles Weidman, bailarín y coreógrafo excepcional, creando la compañía Humphrey-Weidman Concert Company trasladándose a Nueva York.

En este momento Humphrey empezó a llevar a cabo experimentaciones sobre la relación entre la música, el ritmo y la representación coreográfica, ella pensaba debían formar una indisoluble unidad; la inspiración de su movimiento viene de las acciones fundamentales como lo es el respirar, estar de pie, caminar, correr, saltar, elevarse, caer.

Consideraba que los movimientos naturales del cuerpo humano eran pruebas de la habilidad del hombre por sobrevivir en un mundo dominado por la fuerza de gravedad, donde a veces es su amiga y a veces su enemiga, imponiéndose a cada movimiento, buscando la continua exploración del movimiento fisiológico y psicológico; desarrollando una unión entre el cuerpo y el espíritu, pareciendo así que el cuerpo trasciende las leyes de gravedad.

Los principios de movimiento para esta técnica se basan en; caída y recuperación, movimientos de sucesión y oposición, desplazamiento del peso, ritmo respiratorio, análisis del ritmo de la dinámica -cantidad y calidad de energía al realizar un movimiento- y diseño del movimiento (Bourcier, 1981); siendo el principio fundamental para Humphrey, la caída / recuperación, refiriéndose al movimiento que experimenta bajo la influencia de la gravedad, un momento donde el cuerpo se eleva en el aire y cae para hundirse a la tierra, llamado por ella misma arco entre dos muertes.

Describe su danza de la siguiente manera:

“deseo que mi danza refleje algunas de mis experiencias personales en relación al mundo externo, que se basa sobre la realidad iluminada por la imaginación, que sea orgánica más que sintética, que despierte una reacción evidente de mi público y que contribuya al drama de la vida” Doris Humphrey.

José Limón (1908 – 1972) durante un viaje que realiza a Nueva York asiste a una presentación de danza, donde queda impactado por los movimientos del bailarín alemán Haral Kreutzberg, tal es la huella que deja la presentación, que al poco tiempo se traslada definitivamente a Nueva York; por recomendaciones llega al estudio “Humphrey-Weidman”, sin tener conocimientos sobre danza trabaja con mucha intensidad para mejorar cada día y entrenar su cuerpo.

Al poco tiempo comenzó a bailar en la compañía de Doris Humphrey siendo uno de los pocos varones bailarines en la época. Durante ese proceso, comienza a concebir al cuerpo humano en movimiento como una “orquesta”, siendo las distintas partes del cuerpo los diferentes instrumentos musicales; usando esta analogía, él decide aprender a tocar cada instrumento por separado, y después en un conjunto armónico, hasta crear una orquesta; desarrolla así, una serie de ejercicios que aíslan diferentes partes del cuerpo, con el propósito de aprender a controlar el peso y obtener una sensación de dominio (Lewis, 2008). Considerando que los movimientos enseñados en clase eran parte de un continuo proceso de descubrimiento.

2.3.1 Características de la Técnica Limón

Los conceptos que empleó Limón en su trabajo, resultan gracias al respeto que le brindaba al cuerpo humano y su habilidad para usarlo en su capacidad máxima, Lewis (2008: 35) describe al bailarín de Limón gracias al término empleado por Doris Humphrey llamado “arco entre dos muertes” como:

“enfrenta sin cesar la gravedad, explora la gama completa de movimientos que existe entre la libertad de la influencia de la gravedad y la total subordinación a sus fuerzas, entre el movimiento de la suspensión, cuando el cuerpo es elevado por el aire, y el momento en que el cuerpo cae o se hunde en la tierra”.

Dentro del lenguaje o estilo de la técnica, emplean conceptos básicos que al aplicarlos se desarrollan y trabajan diferentes habilidades como la extensión, el estiramiento y la fuerza muscular por mencionar algunos, que le proporciona al cuerpo la libertad de hacer los balanceos, giros, fuera de centro, suspensiones, entre otros (Lewis, 2008).

Enseguida se explica cada concepto por separado, sin olvidar que a pesar de que cada uno se enseña de esta forma, todos se encuentran presentes al momento de realizar una secuencia, es por lo mismo que también estos conceptos se relacionan al explicar otro dentro de este trabajo.

Alineación (Lewis, 2008): es una adecuada colocación corporal, donde todas las partes del cuerpo se relacionan entre sí, se puede describir esta posición de la siguiente manera: los dos pies paralelos colocados bajo las articulaciones de la cadera, la columna traza una línea vertical desde la cabeza hasta el final de la columna –coxis-, está deberá estar prolongada y elevada, dando una sensación de expansión. Sólo existe la tensión necesaria del cuerpo para mantenerse erguido; el cuerpo permanecerá alerta y listo para comenzar cualquier acción que se disponga (Imagen 1).



Imagen 1. Alineación
Autor: Rodrigo Cárdenas

Sucesión: se define como una serie de elementos que continúan un curso durante una acción siguiendo una línea, ya sea en el espacio, tiempo u orden. Siguiendo esta idea el cuerpo realiza una trayectoria secuencial de un movimiento a través de éste (Lewis, 2008); podemos poner como ejemplo cuando la columna

vertebral al encontrarse encorvada, se desenvuelve colocando una vértebra encima de la otra, descubriendo como esta conecta la cabeza, hombros, pecho y cintura; al comprender el concepto se percibe como las extremidades se mueven desde la conexión con la columna (Imagen 2); otro es al momento de realizar un cepillado lateral, la pelvis y el torso hace una sucesión hacia la pierna que realiza el cepillado (Imagen 3).



Imagen 2. Sucesión de columna
Autor: Rodrigo Cárdenas



Imagen 3. Sucesión de extremidades
Autor: Rodrigo Cárdenas

Oposición: se define como una acción de oponerse o repelar alguna cosa o algo. Dentro de la danza también se emplea este término manejándolo de diferente manera, ya que al contrario de la sucesión donde el cuerpo reacciona hacia un mismo sentido, en esta ocasión el cuerpo irá hacia dos puntos diferentes (Imagen 4 y 5).

Este concepto en nuestro cuerpo crea una sensación de alargamiento y rechazo. Mencionaré cinco puntos de oposición en nuestro cuerpo: mano derecha e izquierda, pie derecho e izquierdo y cabeza, cada uno de estos puntos puede manipular una extremidad, el torso cede ante estas extremidades por los omóplatos y las caderas. Un ejemplo con el que podemos comprender este

concepto, es como si nuestras extremidades se dirigieran a direcciones diferentes creando una sensación de expansión en nuestro interior, podemos decir que es como una línea imaginaria que sale de la mitad de nuestro cuerpo y hace que nuestras extremidades inferiores y superiores se repelarán entre ellas (Lewis, 2008).



Imagen 4. Oposición vista derecha
Autor: Rodrigo Cárdenas



Imagen 5. Oposición vista izquierda
Autor: Rodrigo Cárdenas

Peso: Es el efecto que ejerce la gravedad sobre el cuerpo (Larousse, 2001). El peso dentro de un aspecto técnico del movimiento, permite dejar nuestro cuerpo a favor de la gravedad (Lewis, 2008), estar en un riesgo, lo que impide que nuestro cuerpo caiga de forma libre, son los músculos que entran en este juego creando una resistencia a la fuerza de gravedad.

Suspensión: es un punto alto prolongado, es la creación de una cúspide del movimiento mediante la continuación del mismo y el retraso de la atracción ejercida por la fuerza de gravedad, incremento de la energía en un punto climático del movimiento, al inhalar el cuerpo se llena de aire y se hace una expansión entre la cabeza, manos y pies, cuando se suspende un movimiento en un punto alto se

crea la impresión, tanto interna como externa, de que el cuerpo flota (Lewis, 2008). Siguiendo la idea que se menciona, la suspensión es el punto donde la fuerza que se emplea para llegar al punto más alto se termina, se queda suspendido en el aire, es por eso que crea la ilusión de flotar, para enseguida entrar en el juego la gravedad y la caída (Imagen 6).



Imagen 6. Suspensión a relevé
Autor: Rodrigo Cárdenas

Caída: Es la acción o efecto de caer, el diccionario lo define como “la caída de un cuerpo en el vacío” (Larousse, 2001:81). En cuanto a la técnica Limón podemos relacionarlo como la relajación de los músculos, donde el cuerpo cede a la gravedad, se aprende a seccionar y ver la caída de forma aislada en donde el cuerpo tiene un juego de relajación y tensión de diferentes partes del cuerpo al momento de ejecutar el movimiento (Lewis, 2008).

La caída la podemos ver en cualquier parte, desde que lanzamos una roca y el peso hace que caiga, al dejarnos caer en la silla o simplemente en nuestra cama al estar cansados cuando regresamos a casa de un día pesado; la caída en la danza no es más complejo que eso, porque al igual que al llegar a nuestra cama y dejarnos caer, nuestros músculos se relajan permitiendo que el cuerpo se desplome, lo complejo que podemos encontrar es que nuestro cuerpo no puede relajarse por completo debe de existir cierto control del músculo que impida un

golpe en el suelo, la caída puede llegar hasta el suelo o re direccionarse a otro punto, mientras se cae se genera otro tipo de energía que permite que el movimiento continúe.

Recuperación: viene de la palabra recuperar o reestablecerse (Larousse, 2001). Dentro de la técnica Limón podemos describir el movimiento como la acción que hace el cuerpo o ciertas partes del cuerpo para evitar una caída total, o redefinir la dirección del movimiento. Como se menciona en el punto anterior la energía se re direcciona hacia otro punto, o el mismo punto, siguiendo una secuencia de repeticiones que se llama rebote.

Rebote: es la acción de botar repetidamente un cuerpo (Larousse, 2001). Para la técnica Limón, el rebote se refiere a la acción repetida de las acciones de caída y recuperación, una imagen que se puede describir es como el péndulo, en cuanto al movimiento corporal el rebote utiliza la reacción muscular, ya que al caer los músculos alcanzan su máximo estiramiento al final de la caída tiran hacia atrás, canalizando la energía hacia una nueva dirección, la imagen que podría describir dicho movimiento es como cuando lanzamos una pelota y esta va botando.

Aislamiento: José Limón empleó algunos aislamientos del cuerpo, trabajando de manera independiente cada uno de ellos (Lewis, 2008). Al trabajar los aislamientos por separado, se puede entender la constitución del cuerpo de manera orgánica. Algunos de los aislamientos que trabaja la técnica son: aislamiento de piernas, aislamiento de costillas y codo, aislamiento de codo y hombro y aislamiento de tórax.

Dentro de la técnica Limón se emplean otros conceptos para terminar de comprender los mencionados con anterioridad como son:

Respiración: actividad esencial de los seres vivos que consta del intercambio de gases entre un organismo y su medio, para la obtención de energía.

A lo largo de este capítulo se abordará de manera específica la relación que esta tiene con el movimiento.

Gravedad: es la fuerza de atracción que efectúa la tierra sobre los cuerpos situados en ella.

Tiempo: musicalmente hace referencia a la velocidad en la que se debe ejecutar una pieza musical; en cuanto a la danza usamos la música y el tiempo en donde las cuentas indican que movimiento o serie de movimientos deben de realizarse (Lewis, 2008).

Espacio: es todo lo que nos rodea, en el que se desenvuelven los grupos humanos; el espacio también es personal, siendo aquel en el cual se desarrolla el movimiento de una persona sin afectar el de otra (Larousse, 2001).

Energía: se define como la capacidad para trabajar en distintas funciones, es estudiada por distintas ramas (Larousse, 2001); en el organismo, la energía es liberada mediante el metabolismo de los alimentos, los cuales son suministrados regularmente para satisfacer las necesidades del cuerpo.

Todas las formas de energía (cinética, potencial, etcétera), se transforman en calor, el cual se disipa hacia la atmósfera; los procesos que ocurren dentro de las células hacen posible su uso para todas las tareas que se requieren para mantener la vida; Lewis (2008:43) describe la energía como “la capacidad del cuerpo para moverse”, en la técnica Limón la energía potencial se refiere a la energía almacenada en el cuerpo para ser liberada a través de la gravedad, al liberarse se convierte en energía cinética.

Estos procesos permiten el mantenimiento de los tejidos corporales, conducción eléctrica de la actividad nerviosa, el trabajo mecánico del esfuerzo muscular y la producción de calor para mantener la temperatura corporal.

CAPÍTULO 3. TALLER “CALIDAD DEL MOVIMIENTO A TRAVÉS DEL USO ADECUADO DE LA RESPIRACIÓN”

El taller se planteó en dos partes trabajando con dos grupos, cubriendo aproximadamente 60 sesiones durante los ciclos escolares 2011-2012 y 2012-2013, con los alumnos del tercer año del específico de danza en el CEDART “Diego Rivera”, impartiendo dos clases por semana.

Objetivo general: El alumno será capaz de concientizar su cuerpo de manera práctica permitiendo una experiencia física que la danza contemporánea le proporcione, a través de un acercamiento inducido, obteniendo un mejor desempeño de su cuerpo en cuanto a su respiración, alineación, concientización y control se refiere.

Objetivos específicos:

- El alumno desarrollará un movimiento fluido y consiente, mediante el uso de la respiración a través de la técnica Limón.
- El alumno concientizará la respiración dentro de la clase.
- El alumno explorará cambios de peso a través del juego de la gravedad.
- El alumno experimentará la libertad del movimiento por medio del trabajo de su respiración.

Contenidos:

La técnica de danza contemporánea emplea cómo vínculo entre el conocimiento y la experiencia, donde el alumno aprende a cuidar su cuerpo, a tener un entrenamiento neuromuscular en el que desarrollará un autocontrol originado por la consciencia corporal; esto es un detonador a explorar su movimiento, experiencias y sensaciones, propiciando una mejora en el desempeño dentro y fuera de la institución.

Los contenidos son sumarios, por lo que una vez enseñados, aprendidos y comprendidos, se emplearán en clases posteriores reforzando cada uno de ellos.

El taller se dividió en cuatro módulos con el objetivo de cubrir los contenidos propios del taller y los contenidos temáticos del proceso enseñanza-aprendizaje que sugiere el plan de estudios para los alumnos del quinto y sexto semestre; en breve se mencionan algunos de los contenidos recomendados: fuerza de oposición y sucesión con respecto a la rotación de la columna, reconocimiento del traslado del peso del cuerpo, independizar el movimiento de las extremidades inferiores de la columna vertebral, desarrollo psicomotriz del movimiento en el espacio, desarrollo psicomotriz del salto, reconocimiento de la fuerza de gravedad (CEDART, 1994).

Los contenidos que propuse para la realización del taller se basan en los conceptos que emplea la Técnica Limón, como son: alineación, sucesión, oposición, peso, suspensión, caída, recuperación, rebote, aislamiento, gravedad, respiración, tiempo, espacio y energía; cabe mencionar que los conceptos fueron distribuidos e impartidos a lo largo del año para ser comprendidos y explicados con detenimiento, eso no significa que no se aplicaron o desarrollaron antes de ser abordados.

Contenidos por unidad:

Unidad1	
Duración	Contenido teórico - práctico
15 sesiones	• Enseñanza del calentamiento. • Alineación correcta del cuerpo. • Fortalecimiento del abdomen, piernas y espalda. • Conciencia de la respiración estática.

	• Conciencia de la respiración dinámica. • Sucesión y oposición del torso en relación a las extremidades.
Unidad 2	
Duración	Contenido teórico - práctico
15 sesiones	• Gravedad. • Resistencia. • Conciencia del peso estático, de todas o una parte del cuerpo. • Cambio de peso. • Equilibrio sobre dos soportes y cambio de dos soportes a uno. • Suspensión estática (sin desplazamiento) de todas o una parte del cuerpo. • Suspensión dinámica (con desplazamiento) de todas o una parte del cuerpo.
Unidad 3	
Duración	Contenido teórico - práctico
15 sesiones	• Caída y Recuperación. • Rebotes. • Espacio. • Energía. (calidad en el movimiento)

Unidad 4	
Duración	Contenido teórico - práctico
15 sesiones	• Recopilación de secuencias para montaje de fin de curso, (obligatorio para la materia de práctica educativa). • Ejercicios de integración grupal.

3.1 Estructura de la clase

La propuesta de duración por clase fue de noventa minutos, la cual se divide de la siguiente manera:

- 1) **Actividad de integración – concentración (10 minutos).** La clase comienza con esta actividad, para enfocar la concentración del grupo hacia la clase o se maneja la actividad para abordar algún contenido en específico.
- 2) **Calentamiento (20 minutos)** Cada clase se realizó el mismo calentamiento durante el semestre dando la oportunidad a que el alumno comprendiera su alineación y avances en cuanto a los contenidos del curso.
- 3) **Centro (25 minutos).** Los ejercicios realizados dentro de esta parte de la clase tienen una estructura general de cepillados, pliés, adagio, etcétera variando las secuencias en cuanto al contenido a abordar. Buscan el dominio del cuerpo y la concientización. Estos ejercicios pueden ser trabajados en el piso o de pie.
- 4) **Desplazamientos (25 minutos).** Los ejercicios en esta parte son el clímax de la clase puesto que buscaron brindarle al alumno una sensación de amplitud espacial.

- 5) **Estiramiento – recuperación (10 minutos).** Al terminar la clase se realizó un pequeño estiramiento o una pequeña frase en la cual los alumnos pudieran recuperar su frecuencia cardiaca, mientras que el cuerpo y mente se relaja, regresando a un estado neutral.

3.1.1 Descripción del grupo del CEDART “Diego Rivera”

El grupo del taller se conformó por doce mujeres, y tres varones, todos alumnos de tercer año en el específico de Danza del CEDART “Diego Rivera”, este taller duró dos años, que abarcaron los ciclos escolares 2011-2012 y 2012-2013.

En el quinto y sexto semestre que se encuentra el alumno de esta población, ya es consciente o comienza a adquirir cierto interés o preocupación de lo que será su futuro fuera de la institución, a qué escuela pertenecerá o a qué se dedicará. En cuanto a la danza contemporánea no conocían mucho pues no era de su completo interés o comentaron que los maestros que habían tenido antes no les enseñaban casi nada, por lo mismo sus intereses en la mayoría fueron enfocadas hacia otras ramas de la danza como el folclor mexicano y la danza española, pero todos con la actitud de conocer y aprender sobre la danza contemporánea.

El grupo, como se mencionó, constó de 15 alumnos cuyos nombres y edades se enlistan en la Tabla 4.

Nombre	Edad
Sandra	18
Marla	17
Beatriz	17

Belén	17
Yamania	17
Mariana	18
Rodrigo	17
Victoria	17
Marlene	17
Azcaxochitzin	17
Mónica	17
Claudia	17
Edgar	17
Katya	17
Kevin	17

Tabla 4: Participantes del taller. (Lista de asistencia, CEDART 2012 y 2013)

3.1.2 Evaluación

La evaluación del taller, propone que se lleve a cabo en tres fases; al inicio, durante y al finalizar el taller.

Considero que la autoevaluación del alumno es importante, ya que pueden obtener sus propias conclusiones acerca de su proceso, evaluando su desempeño, además de aportar sugerencias y necesidades al docente; mientras que el docente debe de evaluar el desempeño de sus estrategias de clase, así

como el avance de los alumnos, redirigiendo al taller respecto a las necesidades, avances e interés del grupo.

Se realizó una evaluación, basada en inteligencias y psicomotricidad de Durivage (2007), en donde se concentraron los puntos que se consideraron necesarios a evaluar los contenidos del taller, está se aplicó al inicio, durante y al finalizar, sin modificar dichos puntos a evaluar los cuales fueron: auto control corporal, coordinación, coordinación viso-motriz, respiración (torácica, abdominal), nociones corporales, imitación, exploración, lateralización, musicalidad, orientación espacial.

Esto con el objetivo de conocer el avance que tiene el grupo sobre ellos; el resultado de la evaluación ayudó a ver la dirección que debía de tomar el plan de curso que se dispuso en un principio.

La segunda evaluación pretendió apreciar el avance y los logros obtenidos de los alumnos y del docente, como el cumplimiento de los contenidos, y si es necesario realizar los cambios para el siguiente semestre.

Durante ésta, los alumnos demostraron un avance en cuanto a su auto control, en esta etapa su respiración la emplea de una manera más consciente y natural, tienen mejor comprensión del movimiento, empiezan a dejar de imitar y a realizar una exploración.

La tercer evaluación buscó revisar los contenidos impartidos, logrando así los objetivos planteados; se sacan conclusiones tanto del taller, del proceso, de las estrategias como de los avances y fallas.

En esta evaluación final los alumnos se mostraron más conscientes de su cuerpo, obteniendo mayor control en la coordinación motriz, comprendieron el movimiento regulándolo con las cuentas y la resistencia de la gravedad en conjunto de su peso corporal.

3.2 Cambios realizados al plan de curso

Después de haber obtenido los resultados de la evaluación diagnóstica las modificaciones que se hicieron en los contenidos del programa fueron mínimas, donde se propone brindarle al alumno ejercicios para que desarrolle mayor tono muscular, evitar lesiones y pueda sostener el peso de su propio cuerpo, estos ejercicios se plantearon dentro del calentamiento, permitiendo así que el cuerpo se prepare desde el comienzo de la clase.

3.3 Descripción del proceso

Después de realizar las modificaciones necesarias, se describirá el proceso en las diferentes etapas dentro de la clase.

a) **Primer semestre.** Durante este primer periodo de Agosto a Diciembre, se abordaron las dos primeras unidades, no todos los contenidos programados se pudieron abordar, debido a las dificultades que se presentaron en esta etapa como lo son:

- correcciones posturales de la zona lumbar de los alumnos.
- poca retención y memorización de las secuencias enseñadas.
- inasistencias y suspensión de labores.

En cuanto al docente:

- problemas de dicción al dar alguna corrección.
- buscar diferentes maneras de explicar algún ejercicio.

No todo en este periodo fue de cosas a mejorar, pues en todo el proceso se lograron cosas buenas, interesantes, y hubo avances, siendo los siguientes:

- el alumno comienza a adquirir una conciencia de la respiración y de su cuerpo.
- fortalecimiento de abdomen, brazos y piernas.

Los avances sobre la conciencia en la respiración fueron visibles en su movimiento corporal, al notarse menos rígidos, empezando a mantener una dinámica más fluida durante el desarrollo de las secuencias, su respiración dejó de ser entrecortada y mantuvieron una conexión con su movimiento.

b) **Evaluación semestral.** Para la realización de esta evaluación, se presentó una clase abierta en la cual se muestra el trabajo desarrollado hasta ese momento, donde maestros de la orientación de contemporáneo asisten a evaluar el desempeño docente. Cabe mencionar que dicha clase formó parte de una jornada académica donde todos los alumnos del octavo semestre de la ENDNGC, presentan las clases de sus prácticas educativas, y para poder realizarlo se reducen las clases de noventa minutos a cincuenta minutos como máximo.

Algunos de los comentarios sugeridos para continuar con el trabajo en siguiente periodo fueron:

- cuidar la preparación de los ejercicios.
- buscar música que ayude al ejercicio de manera más evidente.
- dar imágenes más claras para ejemplificar los ejercicios y al dar una corrección.
- buen manejo del cuerpo del alumno.
- buena dosificación del material.

c) **Segundo semestre.** Después de tomar en cuenta los comentarios de los profesores de la orientación en danza contemporánea, se contempló terminar los contenidos faltantes del periodo anterior, se continuó con el taller después de las vacaciones.

Este segundo periodo se cubrió de Febrero a Julio, algunas de las problemáticas que se vivieron fueron que el periodo vacacional es muy largo, por lo que el primer

mes se dedicó a recordar secuencias, sensaciones y recuperar el trabajo físico; otra problemática fueron las suspensiones de clase, como a finales del periodo se planea la salida didáctica hacia ruta maya, y ensayos generales para las prácticas escénicas del CEDART.

Para finalizar el periodo la ENDNGC pide un montaje coreográfico para cubrir el requisito institucional dentro de la materia de prácticas educativas, en la cual se le da al alumno la oportunidad de realizar una coreografía y experimentar ese proceso, al igual que a los alumnos les brinda la oportunidad de experimentar el proceso en la escena, recurriendo a los elementos y contenidos vistos en el taller.

Debido a lo mencionado en párrafos anteriores, no se logra cubrir todos los contenidos, pero hubo resultados considerables en el trabajo corporal de los alumnos:

- concentración ante la clase.
- conciencia de corporal.
- fortalecimiento del abdomen, brazos y piernas para el trabajo requerido en el taller.
- exploración corporal a través de la clase.
- conciencia hacia los contenidos abordados en clase.

En cuanto al docente:

- mejor exposición de los contenidos.
- la clase fue fluida parando lo menos posible en correcciones, y explicación.
- mejor dicción al hablar.

Durante este periodo la respiración fue más consciente, la respiración les ayudaba a la continuidad de la secuencia y no en su contra, para esto se reforzó el trabajo de concientización mediante dinámicas enfocadas a la respiración y su repercusión en el movimiento.

d) **Evaluación final.** Esto se refiere al cierre de ciclos, una etapa de reflexión por parte del docente y alumnos, donde se evalúan puntos como el desempeño y logros, tanto personal como grupal, destacando las siguientes:

- en cuanto a los contenidos propuestos en el taller, se abordaron casi en su totalidad, debido a las pocas suspensiones de clase.
- con los cambios realizados después de la evaluación diagnóstica y la evaluación semestral, las clases dentro del taller fueron enriquecedoras, tanto para el alumno y el docente.
- el objetivo del taller de desarrollar un movimiento fluido, fue comprendido teóricamente por los alumnos; no obstante, ya corporalmente el alumno debe de explorar en su cuerpo las imágenes y sensaciones brindadas por el docente.

En cuanto a los comentarios y reflexiones de los alumnos coinciden en que el taller les ayudó a tener una conciencia y fortalecimiento corporal, a tener una calidad en el movimiento fluido, brindando actividades que favorecieron y enriquecieron los contenidos; otro tipo de comentarios fueron en cuanto a las recomendaciones que le darían al taller y al docente, en los cuales sugieren no quedarse en un solo calentamiento, hacer más énfasis en las correcciones tanto corporales como de sensaciones, la disposición del docente al ser paciente y no generalizar las correcciones, enfocándose a las necesidades de cada alumno al punto de cambiar la dinámica de la clase y de la secuencia, para prevenir algún accidente o lesión.

3.4 Estrategias de enseñanza

El taller buscó, que el alumno concientice su cuerpo para generar una calidad de movimiento libre a partir del uso adecuado de su respiración, dentro del proceso el docente es una guía para que el alumno descubra su cuerpo, para lograr el objetivo el docente se vale de diversas estrategias.

Las estrategias son los procedimientos y recursos que se planifican de acuerdo a las necesidades de la población, teniendo como objeto facilitar el proceso de enseñanza-aprendizaje (Pacheco, 2008).

Para hacer esto posible me valí de herramientas, de distintas corrientes pedagógicas, primero un modelo tradicional donde la función del profesor es explicar claramente y exponer de manera progresiva los conocimientos y del constructivismo donde se brinda al alumno las herramientas necesarias permitiéndole resolver problemas, a partir de un proceso dinámico, participativo e interactivo.

Es por ello que durante el desarrollo del taller, se emplearon diferentes estrategias por lo tanto los alumnos pudieron comprender los contenidos abordados; se emplearon materiales a los que se tuviera un fácil acceso tanto para el alumno como para el docente, también se dejaron actividades fuera de clase, con el fin de que el alumno tuviera un primer acercamiento a las sensaciones que trabajarían dentro de la misma, en la mayoría de las ocasiones se emplearon imágenes que el alumno relacionará con su cuerpo, en cuanto a sensaciones y movimiento corporal.

Para la concientización del cuerpo, considero importante involucrar a los alumnos en las correcciones que se hacen, incitando la observación y el uso del conocimiento para aplicar las correcciones en su propio cuerpo.

3.5 Plan de clase

A continuación se describirá la clase a impartir, donde se detalla ejercicio por ejercicio, duración y actividad a realizar.

Dentro de la clase, se plantean los conceptos de la técnica, enfocándolos hacia los ejercicios que abordan el trabajo de un solo principio, que a mi parecer fue el que

se complicó al momento de enseñarlo, puesto que no quedaba completamente claro.

En lo personal me parece importante mantener un cuerpo preparado tanto físicamente como mentalmente, para realizar las secuencias que se piden, enfrentándolas de una manera creativa, sensitiva y expresiva, haciendo del alumno un ser integral.

Para la presentación de esta clase, que emplea el manejo de la respiración durante su aplicación y para no generar demasiada información en la planeación de la clase que a continuación se presenta, se usará un código en cuanto a la unión de la respiración y el movimiento, en donde al hacer un cepillado, elevación de piernas – brazos, suspensión se realizará una inhalación, y al momento de regresar el cepillado a la posición inicial, flexión de rodillas, caída de cabeza, pelvis, brazos y piernas se realizará una exhalación.

Curso: Calidad del movimiento, a través del uso adecuado de la respiración		
Elaboró: Diego Rodrigo Cárdenas Castillero		
Institución: CEDART “Diego Rivera”		
Duración: 1:30		
N° de Clase: 27 / 59		
OBJETIVO: Que el alumno concientice el peso de su cuerpo, específicamente el peso de la pelvis y de la cabeza en conjunto. Percibiendo las calidades y conceptos de la técnica Limón.		
TIEMPO	EJERCICIO	DESCRIPCIÓN
15 min.	Actividad de sensación	El alumno caminará por el espacio, concientizando su respiración al inhalar y al exhalar, irá concientizando y relacionando la respiración con el peso y movimiento del cuerpo. El alumno seguirá caminado, recargándose en otro compañero pasando un poco de peso, el alumno que recibe el peso, buscará la forma de depositar y acompañar a su compañero hacia el piso. Después un compañero le dará a otro un poco de peso tocándolo con la mano en alguna parte del cuerpo,

		este compañero reaccionará redireccionando su camino hacia otra parte, dependiendo de en qué parte le cedieron el peso.
10 min.	Calentamiento (resistencia, fuerza)	Se realizará el calentamiento preestablecido, que pretende calentar las articulaciones, trabajando elementos de fortalecimiento para abdomen y extremidades, superiores e inferiores.
15 min.	Trabajo de barra	Frente a la barra se harán dos respiraciones en cuatro cuentas, dos respiraciones en dos cuentas y cuatro respiraciones en una cuenta, realizando una flexión en las rodillas con la exhalación y quitando la flexión en la inhalación. De primera posición abierta y con una mano en la barra, se harán dos cepillados en dos cuentas por posición en cruz completa, se hará un cepillado por posición en una cuenta, realizando una flexión de rodillas al salir el cepillado, y quitándola al regresar; se hará una flexión de rodillas, desplazando la pelvis hacia delante llegando a la cuarta posición en esa posición se dejará caer el peso de la cabeza hasta las cervicales, al regresar la cabeza se regresará la pelvis y se estirarán las piernas regresando a la primera posición, esta última parte se repetirá al lado y atrás; para cambiar de lado se hará una extensión de las piernas llegando hasta un relevé, haciendo un giro para comenzar el siguiente lado. (Los brazos se quedarán en la cintura durante toda la secuencia). De primera posición, una mano en la barra, se hará un cepillado hacia el frente, llegando a la cuarta posición, ahí hará una flexión de rodilla, se repetirá una flexión más y caerá el peso de la cabeza hasta las dorsales, se apuntará y simultáneamente se regresará el torso al eje vertical, y la pierna a primera posición, se repetirá a la segunda posición de piernas la cabeza caerá al lado derecho, al realizarse una tercera vez hacia atrás se elevará la cabeza hacia atrás (sin que se cuelgue, elevando desde el esternón), y cuando se repite la cuarta vez al lado, la cabeza caerá hacia el lado izquierdo, el brazo se preparará en posición de preparatoria, al realizar el primer cepillado, el brazo caerá y suspenderá en la segunda posición, al llegar a

		la cuarta u segunda posición (según sea el caso) caerá y suspenderá en la posición de preparatoria, así continuará durante los siguientes movimientos, cada movimiento se realizará en tres tiempos. Se hará el mismo cambio de frente del ejercicio anterior. De primera posición de piernas, una mano a la barra, se hará un pasé con la pierna derecha extenderá a la segunda posición mientras la pierna base hace una flexión de rodillas, regresará la pierna al pasé mientras se quita la flexión de la rodilla, se extenderá la pierna derecha al frente haciendo nuevamente una flexión de rodilla de la pierna base, está se quitará mientras la pierna pasa a la segunda posición, se regresará a la flexión de rodilla, mientras la pierna pasa hacia atrás, en esa posición girará lentamente moviendo el talón de base hasta terminar del otro lado, la pierna derecha que quedó del lado de la barra, hará un pasé mientras se quita la flexión de rodilla bajando la pierna a la primera posición, se comenzará del otro lado. Los brazos se mantendrán en la segunda posición, realizando cada movimiento en cuatro cuentas. De posición paralela, una mano en la barra, se realizará un pasé con la pierna derecha, se cruzará por delante mientras la pierna de base hace una flexión de rodilla, descruzar la pierna derecha, la pierna de base estirará, apoyando la pierna derecha a en una cuarta posición y la pierna de base regresará a la flexión, lanzando la pierna hacia delante se estirará la pierna de base, y se regresará a la posición inicial, esto se repetirá tres veces más, se realizará un cambio de lado como el ejercicio anterior, y se repetirá del otro lado. Frente a la barra, en posición abierta, se hará una flexión de rodillas, se estira y se hará un relevé, regresando a la posición inicial, cada movimiento se realiza en dos tiempos, repitiendo dos veces, la tercera y la cuarta vez se hará cada movimiento en un tiempo; se realizarán 16 relevés seguidos, para efectuar ocho saltos en primera posición y ocho saltos en segunda posición.
15 min.	Trabajo de centro	De posición paralela, se hará un cepillado en dos cuentas se flexiona el pie en dos cuentas y se apunta en dos cuentas y se regresa a la posición inicial en dos

		cuentas, esto se realizará en cruz con ambas piernas; se hará una flexión de rodillas en dos cuentas, se rotará en dos cuentas llegando a la primera posición abierta, se estirará en dos cuentas y se esperará dos cuentas; en posición abierta se realizará un cepillado hacia delante en dos cuentas, se pasará a la segunda posición flexionando en pie en dos cuentas, se apuntará en dos cuentas y cerrará a primera posición en dos cuentas, esto se hará adelante y atrás, alternando las dos piernas en primer nivel; en segundo nivel se hará el cepillado hacia delante en dos cuentas, se pasará a segunda posición flexionando el pie en dos cuentas, apuntando el pie en dos cuentas después se hará un pasé en una cuenta y regresará a la posición inicial en una cuenta, alternando cada pierna dos veces; a tercer nivel se agregará una flexión de rodilla en la pierna de apoyo al hacer el cepillado al frente y se estirará la pierna al pasar a la segunda posición. Los brazos estarán relajados durante el primer nivel de piernas colocándolos a segunda posición a partir del segundo nivel. De primera posición abierta se hará un swing hacia delante en tres tiempos y pasando atrás en tres tiempos repitiendo esto ocho veces, los brazos se cruzarán y suspenderán delante del torso cuando la pierna va adelante y a segunda posición cuando la pierna va para atrás, la segunda vez que se repite, se dejará caer el peso de la cabeza hasta las dorsales en el 7mo. swing, y se centrará la cabeza al bajar la pierna a primera posición, repitiendo al lado izquierdo, la tercera vez que se repite, se harán cinco swings, se pasará la pierna a la segunda posición, se estirará la pierna, bajándola a la posición inicial, la cuarta vez, se harán cinco swings, dejando caer el peso de la cabeza hasta las dorsales, se pasará la pierna a la segunda posición, mientras el torso se flexiona al lado derecho, se estirará la pierna, mientras el torso regresa por sucesión de vertebras al centro, bajando la pierna a la posición inicial para comenzar el otro lado, la quinta vez que se repite, se harán tres swings en el tercero se hará una flexión de rodilla de la pierna de apoyo y se dejará caer el peso de la cabeza hasta las dorsales al frente, pasando a la segunda posición la pierna y el torso al lado, se estirarán las dos piernas mientras el torso se centra, se bajará pierna del aire a primera posición para comenzar el otro lado, la sexta vez que
--	--	--

		se repite, después de pasar la pierna el torso al lado, se quedará la pierna de apoyo en flexión, y la pierna se estirará hacia el piso mientras el torso suspende al otro lado centrando a la primera posición, la séptima vez que se repite después de pasar el torso al otro lado y la pierna estirada hacia el piso, se hará una rodada hacia el lado que se tiene la pierna estirada parándose a la primera posición y se comenzará al otro lado.
15 min.	Trabajo de laterales	Se darán cuatro pasos al frente, se girará por el lado derecho dando cuatro pasos hacia atrás. Se darán ocho saltos en el lugar, avanzando cuatro, cuatro en el lugar, avanzando dos, saltando dos y avanzando cuatro. Comenzando de nuevo. Se hará un salto desplazando abriendo las piernas en un tiempo, y el brazo se lanzará hacia delante haciendo un cuarto de círculo, y se darán dos pasos mientras el brazo baja, en dos tiempos, repitiendo el siguiente lado, alternando cada lado hasta llegar al otro lado del salón. Se darán ocho saltos en el lugar avanzando cuatro saltos, se dará un salto abriendo las piernas, mientras el brazo hace un semicírculo por delante del torso, dando dos pasos, agregando después la flexión de la pierna y del torso del lado para regresar con la vuelta de carro. De posición paralela se hará una flexión en la pierna derecha y enseguida la izquierda, dando una rodada llegando a la primera posición abierta, realizando tres swing, en el tercero se llevará el torso hacia delante pasando la pierna y el torso al lado, se suspenderá al otro lado el torso, mientras se estira la pierna hacia el piso, dando una rodada hacia la pierna estirada, con la pierna contraria con la que se comienza el swing, se cruzará la pierna flexionada por delante mientras el torso se va hacia la misma dirección en cuatro cuentas, se hará una suspensión del torso llevándolo al otro lado apoyando el pie dos cuentas, y se dará una vuelta de carro dando medio giro para comenzar del otro lado.
5 min.	Relajación	Se colocarán en un círculo, con las piernas en paralelo y los brazos relajados, en dos cuentas se levantará el brazo derecho y en dos cuentas caerá por el codo, se

		repite el lado izquierdo, repitiendo una vez más de cada lado, luego en se irán cruzando los brazos por delante, como si la mano tomara algo, hasta llegar los brazos arriba de la cabeza en ocho cuentas, se arqueará el torso, mientras se hace una flexión de rodillas, y se relajará el torso al frente, en dos tiempos, se hará una gran flexión de rodillas en dos tiempos, se regresará flexión en dos tiempos, se incorporará por sucesión de vértebras a la posición inicial en ocho tiempos, comenzando todo una vez más con el brazo izquierdo.
--	--	---

CONCLUSIONES

La danza ha buscado desde tiempos muy remotos la expresión a través del cuerpo, aludiendo sus movimientos con los diferentes elementos que los rodean; se ha ido rediseñando, buscándole un significado según al contexto en que se vive, formando parte del desarrollo cultural.

En la actualidad existen muchas técnicas o estilos de danza que muestran la diversidad con la que contamos, puesto que la danza es una forma de expresión a través del cuerpo, siendo esta una actividad física y artística, que pretende buscar un movimiento diferente, por lo tanto la exigencia técnica que se busca cada vez es mayor. Para ello, la danza contemporánea ofrece una amplia gama de movimientos y vertientes enfocadas a distintas filosofías y estilos.

En el entrenamiento de la danza, los alumnos deben de iniciar su formación a muy temprana edad, en la actualidad no es excepción, tomando en cuenta lo antes dicho acerca de la exigencia técnica y virtuosismo que ha buscado la danza contemporánea; sin embargo esa exigencia y ese virtuosismo, es alcanzado gracias al aprovechamiento máximo del potencial corporal, dicho aprovechamiento se debe a las metodologías de entrenamiento que brindan las escuelas profesionales que forman a las próximas generaciones.

Este es el caso de los estudiantes del CEDART, pues buscan tener un acercamiento formal con la danza, aprendiendo las bases necesarias para ingresar a las escuelas profesionales de su interés, es por ello que la oferta que se les brinda es muy amplia, aportándoles diferentes talleres que complementan su formación dentro de la institución.

El taller “Calidad del movimiento a través del uso adecuado de la respiración”, complementó el trabajo de su conciencia corporal y de cómo abordar su respiración dentro del trabajo técnico, independientemente de las materias

curriculares, haciendo a los alumnos conscientes de su cuerpo no sólo en cuanto a conocimiento anatómico (reconocimiento de huesos, músculos, articulaciones, etcétera), sino también en cuanto a sensaciones y calidades, apoyándose de la respiración, así el alumno explorará su movimiento al momento de ejecutar alguna secuencia. Para lograr esto se tuvo que concientizar la respiración y vincularla con el movimiento.

La respiración por si sola se da en el ser humano, como se ha mencionado, es un reflejo que realiza nuestro cuerpo para mantenernos con vida, sin ella nuestro cuerpo no podría estar oxigenado.

A lo largo de la investigación y del desarrollo del taller me di cuenta que la calidad del movimiento no se da sólo por obtener una conciencia en la respiración, sino que va en conjunto con muchos sistemas dentro de nuestro organismo que en conjunto le dan vida a nuestro cuerpo.

Uno de los beneficios que trae consigo hacer una respiración consciente es que se concientiza el cuerpo, dando énfasis a diferentes partes del cuerpo y sus posibilidades de movimiento, permitiendo enriquecer la actividad dancística.

Al ser la danza un arte que emplea al cuerpo como herramienta, es importante mantenerlo en condiciones óptimas para realizar el esfuerzo y trabajo que se requiere. Es por ello que durante el calentamiento se trabajaron elementos de fuerza y resistencia con el propósito de que alumno obtuviera fuerza para realizar los ejercicios y evitar lesiones, esto fue benéfico.

Durante el desarrollo de las secuencias los alumnos se mostraron interesados y cooperativos durante todo el proceso, independientemente de las suspensiones de labores, vacaciones e inasistencias de los alumnos.

Al ir desarrollando clase a clase las secuencias, me di cuenta que cada alumno tiene necesidades y correcciones diferentes, hay que buscar un equilibrio al dar las mismas para que sean concretas y directas, pero sobre todo darle el tiempo necesario al alumno para asimilarlas, acompañar el proceso grupal sin que los demás compañeros se sientan que el ritmo de la clase baja o se acelera, eso para mí fue todo un reto, que se fue afinando durante el desarrollo del taller, tratando de no parar tanto en las correcciones y explicaciones, involucrando a los alumnos en este proceso.

Se lograron rescatar cosas interesantes, como que el alumno comienza a experimentar más con las sensaciones que con la imitación corporal al copiar al docente o a sus compañeros; las actividades fuera y dentro del salón favorecieron a este proceso al aplicar las sensaciones dentro de la clase.

Otro punto benéfico para que el alumno experimentara sus sensaciones corporales, fue al darme cuenta que durante la enseñanza de la danza sobre todo en este tipo de estilo o técnica, el proceso no puede ser tan dirigido, me refiero a que el docente no puede decirle al alumno que sentir y donde sentirlo, más bien el docente es un guía que propone actividades y secuencias para que el alumno experimente sus sensaciones, creando así un espacio propicio donde logre conjugar el hacer, sentir y pensar, y por lo tanto, desarrolle su capacidad creativa, física, reflexiva para involucrarse de manera más activa en su entorno cotidiano y cultural.

También durante este proceso me percaté que además de repercutir en la parte física de la técnica, pude, sin ser un objetivo, desarrollar una sensibilidad en los alumnos que les ayudo a tener una expresión corporal al momento de interpretar, poco a poco esta sensibilidad se vio reflejada en las diferentes clases curriculares, al aplicar algunos conceptos en ellas.

Esta práctica me ayudó a afianzar los conocimientos aprendidos en las clases, llevándolos a la práctica, modificando mi manera de expresar y comunicar mis ideas, tanto en el uso adecuado del lenguaje de la técnica, como al exponer los contenidos e imágenes que se le brindaron al alumno.

Estar abierto a los comentarios del alumno es bueno, pues, él es un parteaguas de hacia dónde y cómo se está dirigiendo la clase, si se van alcanzando los contenidos de manera clara.

Más allá de lograr una buena ejecución, me parece que lo fundamental del trabajo del docente, es que el alumno comprenda los conceptos y se deje fluir a través de su propia experiencia.

REFERENCIAS

Álvarez del Real, María Eloísa, (1989), Esa edad crítica de los 13 a los 18 años, Editorial América, S.A.

Angies, Klaus, (1996), Ya soy adolescente ¿y ahora qué?, México: Editorial Época, S.A. de C.V.

Astrand, P., Rodahl, K., Dahl, H., y Stromme, S., (2010), “Manual de fisiología del ejercicio”, España: Editorial Paidotribo.

Bourcier, P., (1981), “Historia de la danza en Occidente”, Barcelona: Imprenta Juvenil S.A.

Calderón M., F., (2006), “Fisiología aplicada al deporte”, Colombia: Editorial Kinesis

Danielson, Alan, “Taller introductorio de la Enseñanza de Limón Contemporáneo”, Academia de la Danza Mexicana, México D.F., Agosto 2011

Durivange, Johanne, (2007), Educación y Psicomotricidad, Manual para el nivel preescolar, México: Editorial Trillas.

Franklin, E., (2006), “Danza, Acondicionamiento Físico”, Barcelona: Editorial Paidotribo.

Gontier, J., (1986), “La Respiración”, Barcelona: Editorial Paidotribo

Granada, Juan y Alemany, Inmaculada, (2002), Manual de aprendizaje y desarrollo motor. Una perspectiva educativa, España, Ediciones Paidós Ibérica, S.A.

Hernández, D., y Jhones, F., (2007), "Historia universal de la danza", México: UAQ.

Lewis, D., (2008), "La técnica ilustrada de José Limón", 2da edición, México: Editorial Conaculta

Limón, J., (2009), "Memoria Inconclusa", México: Editorial Pandora

Lloret R., M., (2000), "Anatomía aplicada a la actividad física y deportiva", España: Editorial Paidortibo.

Megías, Ma. I., (2009). "Optimización en procesos cognitivos y su repercusión en el aprendizaje de la danza", Valencia: Servei de Publicacions.

Papalia. D., Olds, S., y Feldman, R., (2010), "Desarrollo Humano", Mc Graw Hill Editorial.

Peréz C. Ricardo, (2005), Psicomotricidad. Teoría y praxis del desarrollo psicomotor en la infancia, España, Ideaspropias Editorial.

R. Shaffer, David, (2000), Psicología del desarrollo infancia y adolescencia, 5ª edición, México, Editorial Thomson.

Salazar, A., (1983), "La danza y el ballet", 6ª reimpresión, México: Editorial Fondo de cultura económica.

Tasset, Jean M., (1996), Teoría y práctica de la psicomotricidad, 2ª reimpresión, España, Editorial Paidós Ibericá S.A.

Taylor, M., (2008), "Sistema orgánico, Manual para Embodiment Studies", U.S.A: Body-Mind Centering.

Referencias de internet

“Antecedentes CEDART”, recuperado en diciembre del 2013 de <http://cedartjuanrulfo.es.tl/>

Fernández, Justo, Foro de consultas-archivo, “Adolescentes”, recuperado en Octubre del 2012 de <http://www.hispanoteca.eu/Foro-preguntas/ARCHIVO-Foro/Adolescente%20y%20adolescer.htm>

Goutier, Rafael, (2002), “Teorías de la personalidad de Erick Erickson”, recuperado el 26 de Octubre de 2014, de <http://www.psicologia-online.com/ebooks/personalidad/erikson.htm>

INBA /Zavala, Manuel, “Celebra CEDARTS, tres décadas formando artistas”, [en línea], México, recuperado el 17 de febrero del 2012 de http://www.arts-history.mx/banco/index.php?id_nota=11102006142456

Pacheco, María, “Estrategias de enseñanza”, recuperado en Abril del 2014 de <http://portal.educar.org/foros/estrategias-de-ensenanza>

Rabadán, I. y Rodríguez, A. (2010), “La respiración y la relajación dentro de la educación secundaria.....”, Revista Digital, Buenos Aires, Año 15, No. 146. Recuperado el 10 de Septiembre del 2014 de <http://www.efdeportes.com>

Rey, Nereyda. (2007), “Las nueve líneas de movimiento”, Recuperado el 12 de Marzo del 2014 de <http://ideokinesis.blogspot.mx/>

“Síntesis plan de estudios, Bachillerato en Artes y Humanidades Agosto 1994”, México 3 de febrero del 2011, recuperado el 28 de Junio del 2012 de <http://cedart-inba.blogspot.mx/2011/02/plan-de-estudios.html>

Toro, J.C. (2009). "Sistemas del cuerpo y sus funciones", Recuperado el 15 Enero del 2014 de http://www.ehowenespanol.com/sistemas-del-cuerpo-humano-funciones-hechos_33792/