Capítulo 1

INTRODUCCIÓN

Como persona dedicada al aprendizaje y práctica de danza académica, me he percatado que algunos modelos de enseñanza de esta expresión artística en la mayoría de los casos utiliza patrones o metodologías “tradicionales” que se fundamentan sólo en desarrollos de rutinas que fomentan la destreza en el movimiento pero al mismo tiempo inhiben la creatividad y libertad expresiva de los bailarines. Por lo tanto, dada mi formación académica, representa para mí un desafío recopilar y aplicar técnicas corporales que brinden nuevas vía de expresión a mi quehacer diario: la danza.

Los patrones de movimiento que me inculcaron desde mis inicios en la danza, a la edad de tres años y hasta la adolescencia, por profesores que aplicaban un proceso de enseñanza rígido, muy acotado y tradicional; me brindaron la posibilidad de adquirir destrezas corporales pero al mismo tiempo se iba limitando mi capacidad expresiva, era complicado poder generar lenguaje corporal más personal, lo que definitivamente limitó mi expresión corporal como bailarina.

Esa enseñanza que se fundamenta en otorgar herramientas basadas en un lenguaje corporal muy técnico, sin duda es necesario, pues forma parte del crecimiento de las habilidades, sin embargo no debe ser el único enfoque; se requiere enriquecerla con la enseñanza de técnicas de danza contemporánea que ayuden a plasmar, desarrollar expresiones y movimientos como danzantes y que son una herramienta fundamental para el desarrollo de una carrera como bailarines.

A partir de esa experiencia y habiendo tenido la oportunidad de ampliar el

conocimiento y la experiencia al estudiar la carrera de forma profesional, surge esta investigación para proponer un laboratorio que ayude a fomentar la conciencia corporal y desarrollar con ello la capacidad de aplicar técnicas corporales que fomenten la creatividad de movimientos; y sobre todo, el proceso por el que el cuerpo tiene que pasar para llegar a un movimiento más profundo, es decir, impulsar la capacidad para crear movimientos más naturales y libres, menos "tradicionales y comunes" que emanen desde el interior.

Se reitera que este esfuerzo es un desafío que requiere de aplicar prácticas y experiencias adquiridas a lo largo de la vida como bailarina y especialmente al incorporar la técnica y el conocimiento adquirido a lo largo de la carrera, pero será necesario también aprender a desaprender los malos hábitos y conceptos que limitan la expresión corporal.

1.1 Planteamiento del problema

Existen registros en la literatura sobre movimiento corporal donde se identifica que éste depende fundamentalmente de dos tipos de factores, los innatos conocidos como habilidades y los aprendidos o adquiridos que se conocen como destrezas. (Romero 34).

Además de esa diferenciación, otra forma de entender el tema del movimiento corporal considera que existen movimientos conscientes e inconscientes, es decir hay movimientos que son indispensables para la vida y que precisamente se presentan de forma involuntaria o sin control consciente y que algunos de ellos se relacionan con la supervivencia como el latir del corazón o el impulso indeliberado en un recién nacido de "mamar" del seno materno, el parpadeo del ojo o la respiración, entre muchos ejemplos (Muñoz párr. 4).

Pero por otra parte hay otros movimientos que se vuelven parte indispensable de dominarlos como el aprender a caminar o el practicar algún deporte, en ese sentido el desarrollo de la destreza requiere aprendizaje, entrenamiento y algo importante conciencia corporal que facilite la articulación entre el cerebro y el cuerpo y esos son los movimiento conscientes, entre los que se encuentra la danza por supuesto (Muñoz párr. 7).

Diferentes disciplinas se ocupan del estudio del movimiento: la medicina, la pedagogía y la psicología, a través del desarrollo psicomotor de los niños y las artes, como la pintura, música y danza, entre las principales; y vale la pena tomar en cuenta los estudios y técnicas que sobre el movimiento han sido desarrolladas dentro de estas disciplinas y que pueden aplicarse al desarrollo de la conciencia corporal.

Por ejemplo, la psicología establece claramente en el estudio del desarrollo de habilidades psicomotrices en la infancia que éste es un proceso que se relaciona directamente con la madurez del cerebro pero también del desarrollo de la morfología (o fisiología) del infante y parte del proceso considera la agudeza de los sentidos (Romero 46).

Es, tanto en la educación infantil como en el desarrollo de los deportistas así como en las actividades relacionadas con las artes, que se trabajo mucho para ampliar la destreza (coordinación psicomotriz) mediante técnicas y rutinas así como la concientización (racionalización) de los movimientos (Romero 46).

Por ello, a través de un laboratorio de concienciación corporal se busca aportar una serie de prácticas que ayuden a generar precisamente conciencia corporal, pues es a partir de ello que se puede ampliar el patrón de movimientos y romper con inercias que surgen de hábitos, algunos positivos y otros negativos.

Es así que con el desarrollo del laboratorio se buscará enriquecer los patrones básicos de movimientos que cada persona posee, que pueden ser reafirmados y enriquecidos mediante rutinas basadas en técnicas de danza. Por ello se aplicará el taller a estudiantes de la carrera de danza de la Universidad de las Américas de Puebla y se contará con un grupo complementario de personas relacionadas con otras actividades (gastronomía, música, masaje y artes plásticas), que permitirán establecer en cierta medida un comparativo entre personas con un entrenamiento de alto rendimiento (bailarines) con otros que no lo tienen.

La presente investigación buscará validarse a través de dos sesiones que bajo la técnica de grupo de enfoque (focus group) se logre conocer la opinión de los participantes antes de la realización del laboratorio y posterior al mismo a efecto de identificar si se logró un cambio en la conciencia corporal en determinados patrones de movimiento.

Posterior al laboratorio se realizará una puesta en escena para mostrar por parte de los integrantes el proceso por el cual pasaron, tratando de transmitir algunas sensaciones y cuestionamientos acerca de sus patrones de movimiento analizados en el laboratorio. Pero principalmente que los bailarines puedan llegar a desarrollar y experimentar una conciencia corporal tanto en el laboratorio como en la muestra de la coreografía final.

1.2 Objetivos

Los objetivos a alcanzar con esta investigación son los siguientes:

Objetivo general

Desarrollar y aplicar un laboratorio de conciencia corporal que ayude a desarrollar cualidades de movimiento de un grupo de personas jóvenes.

Objetivos específicos

- Profundizar en el conocimiento del movimiento innato y aprendido, como medio de mejora de los patrones de movimiento
- Identificar y aplicar prácticas de movimientos y actividades para desarrollar una mayor conciencia corporal.
- Aplicar el procedimiento para la creación de un proceso coreográfico para integrar el laboratorio de conciencia corporal.

1.3 Justificación del tema

Esta investigación aporta una revisión sobre el movimiento y su relación con los sentidos que se traduce en la revisión de la expresión corporal y a partir de ello en la mayor conciencia del manejo del cuerpo aplicado a la danza.

A nivel de su utilidad, la base de esta investigación es el diseño y realización de un laboratorio y validarlo con un grupo que permita una exploración acerca de la conciencia corporal, esperando que con éste adquieran mejores destrezas para quienes asistan al mismo. Y a partir de su validación podrá ser difundido para que otros interesados puedan utilizarlo.

Como se ha mencionado, el aprender a desaprender en el campo de la danza requiere ampliar la capacidad de la conciencia corporal que se traduzca en mejores desempeños, por ello esta investigación aporta una propuestas concreta sobre el tema.

El tema del movimiento corporal es un fundamento de la danza y su investigación es necesaria para aprovechar el conocimiento que surge y que en buena medida se deriva de otras disciplinas como la psicología o el deporte, por lo que es necesario revisar y actualizar sus avances.

1.4 Pregunta de Investigación

¿Mediante la aplicación de un laboratorio de conciencia corporal se ayudará a desarrollar las cualidades de movimiento de personas jóvenes?

1.5 Estrategia

- Investigación sobre el movimiento y su desarrollo a través de la conciencia corporal, así como la aplicación de los sentidos.
- Desarrollar un laboratorio a partir de la experiencia de la autora y la participación de dos grupos de personas jóvenes (bailarines y personas con especialización en distintas áreas).
- Focus group pre y post laboratorio para validar el efecto del laboratorio en la escala de movimientos.