HOME
BLOG
FORUM
YOUR POSTS
FAQ
HISTORY
E-BOOK
SUMMARY
CONTEMPO
MODERN
BALLET
DIRECTORY
INDEX
COMPANIES
SCHOOLS
FESTIVALS
GRANTS
WEBSITES
CHOREOGRAPHY
DEFINITION
COMPOSITION
DRAMATURGY
MUSIC
HEALTH
DIET
INJURIES
ANATOMY
PRACTICE
TECHNIQUES
TEACHING
THEORY
DEFINITION
PAPERS
REVIEWS
DICTIONARY
LEISURE
JOKES
POETRY
PICTURES
VIDEOS
INFO
ABOUT ME
CONTACT ME
SITESEARCH
SITEMAP
ADVERTISE
PAY IT FORWARD

[?]Subscribe To This Site
RSS

Inglés

LA ENSEÑANZA DE LA DANZA

Puede haber tantas maneras de enseñar, como profesores. Lo sé. Lo que leerás a continuación es un resumen de aspectos importantes, ideas y conclusiones que he recogido a lo largo de mis años de experiencia en la enseñanza de la danza. Los comparto aquí con la idea de que puedan serte útiles para desarrollar tu propia manera de transmitir la danza. Mis ideas no pretenden ser definitivas o completamente acabadas… recuerda que enseñar la danza es, como todo, una actividad creativa.

Hay varios factores que determinan cómo se construye una clase de danza:

1. El proyecto estético

2. La educación física o motriz

3. El contexto

---

1. El proyecto estético

En nuestro caso se trata de danza contemporánea. Por lo tanto una de tus tareas como profesor de danza es decidir cuáles elementos y características de la danza contemporánea vas a transmitir. El caso de la danza contemporánea es especial entre las demás formas de danza, por ser un género con estilos muy diversos.

Para que tengas un ejemplo, te muestro algunos de los elementos que yo priorizo:

- Amplio rango de formas y dinámicas, incluyendo mucha relación suave con el piso.

- Desarrollo de la cinestesia del bailarín.

- Cultivo de un cuerpo flexible y saludable.

- La calidad del movimiento como resultado de la economía del esfuerzo

- El entrenamiento del bailarín como un gozo y no un sufrimiento (considerar la danza como un arte y no como un deporte).

- Inclusión de valores éticos como el respeto por el cuerpo y estilo de movimiento de los demás, la aplicación de una forma no jerárquica de relación social, la toma de decisiones creativas de acuerdo con soluciones justas, más que 'espectaculares', etc.

2. La educación física o motriz

Es importante tener siempre en cuenta que estamos dirigiendo a seres humanos y a sus cuerpos. Una parte de su salud se vuelve parcialmente nuestra responsabilidad durante la enseñanza de la danza.

bing
Search This Site
Like 1.2K Share

The handy e-book of **CONTEMPORARY DANCE HISTORY:**

The Dance Thinker is our occasional E-zine. Fill in the form below to receive it for free and join us.

Email

I am at least 16 years of age.

I have read and accept the privacy policy.

I understand that you will use my information to send me a newsletter.

Subscribe

Read:

"The Dance Thinker" BACK ISSUES

Post contemporary dance announcements (workshops, auditions, performances, meetings and important news... it is free.)

Follow
MY YAHOO!
1.2K
Like
Share

Yo intento no olvidar lo siguiente:

- Siempre ajustar el nivel de exigencia al nivel de capacidades actuales de los estudiantes.

- Preguntar a los bailarines si tienen algún tipo de condición de salud especial.

- Seguir un proceso progresivo de enseñanza que no fuerce a los estudiantes a tomar riesgos para los cuales no están preparados físicamente.

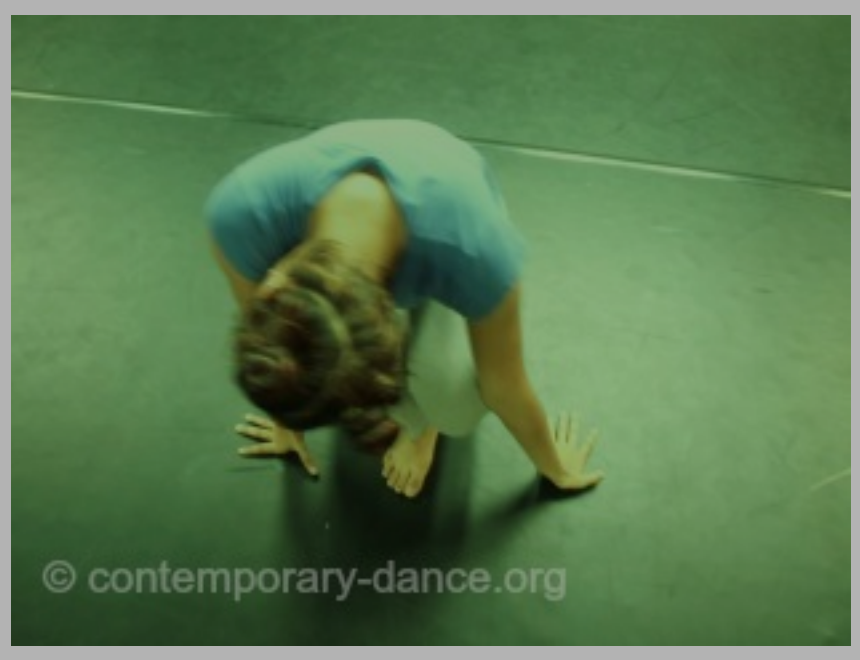
- Mantener una perspectiva anatómica y fisiológica, acorde con criterios de las ciencias de la salud.

3. Contexto.

El lugar y el tipo de estudiantes a quien enseñas exigen diferentes metodologías. Por lo tanto recuerda:

- Adapta tu clase al tipo de estudiante que tienes (aficionados, profesionales, adolescentes, niños, adultos…?)

-Establece el objetivo de la clase tanto a corto plazo como a largo plazo (cuál es el objetivo de cada clase y cuál es el objetivo del proceso total de enseñanza-aprendizaje de ese bailarín).



ESTRUCTURA DE UNA CLASE DE DANZA

La siguiente es la estructura que yo utilizo para organizar el contenido de una clase de danza contemporánea (otras formas de danza pueden necesitar otro tipo de estructuras, dependiendo de sus necesidades específicas). Ésta tiene siete partes o momentos diferentes, pero yo no siempre los incluyo todos. Como lo dije arriba, es necesario adaptar la clase a cada situación particular de enseñanza.

Entonces por ejemplo, una clase para profesionales, o futuros profesionales, será larga (alrededor de dos horas) e incluirá todos los componentes de esta estructura. Pero una clase para niños o aficionados en un gimnasio será mucho mas corta (de 45 minutos a una hora), se saltará las partes 3,4 y 6 y tendrá las partes 1 y 7 mucho mas cortas.

1. Relajación – Concentración – Visualización

2. Calentamiento

3. Fortalecimiento

4. Pausa – descanso

5. Fraseos coreográficos

6. Saltos

7. Estiramiento – relajación – vuelta al estado cotidiano

1. Relajación – Concentración – Visualización

Relajarse es importante en este tipo de danza por diferentes motivos:

- Técnicamente hablando, le permite al bailarín optimizar el uso de su energía y tener la menor cantidad de tensiones parásitas posibles mientras danza.

- También es importante para disminuir la tonicidad muscular, lo que crea la sensación de suavidad propia del estilo que enseño.

-Desde el punto de vista fisiológico, es en la mayoría de las personas una condición necesaria para desarrollar la flexibilidad.

- Desde el punto de vista sicológico, debería ayudar al bailarín a disfrutar la práctica mucho más.

Concentrarse preparará la mente para un mejor rendimiento.

Visualizar es una característica especial del entrenamiento en danza contemporánea. Se enfoca en percibir imágenes mentales del cuerpo y el movimiento desde una perspectiva cenestésica (es decir desde la percepción interior que el bailarín tiene de su cuerpo y su movimiento y no desde el aspecto visual exterior, como la imagen del espejo).

Objetivos generales:

-Neutralizar la postura del bailarín.

-Activar imágenes mentales del cuerpo y el movimiento.

-Estimular el cuerpo localmente, enfocándose en el movimiento de las articulaciones por separado.

-Estirar suavemente para comenzar a estimular los músculos.

Características:

En el espacio: nivel bajo (acostados, sentados, en tres o cuatro apoyos o arrodillados), sin moverse por el espacio escénico.

En el tiempo: movimientos lentos, quietud, ausencia de patrones rítmicos.

En la dinámica: suave, suelto, peso entregado a la gravedad, flotar, palpar.

2. Calentamiento

He escuchado una teoría acerca del calentamiento para las actividades físicas o para la enseñanza de la danza, según la cual el calentamiento no es necesario. Si te sientes identificado o atraído por esta teoría, infórmate en profundidad y de fuentes científicas antes de pretender guiar a otros en la práctica de la danza.

Le he preguntado sobre este tema a un especialista cercano, muy reconocido en mi medio, y esto es lo que me respondió: "Si una persona de 40 años salta de su sofá y corre hacia el campo de fútbol para imitar lo que acaba de ver en la televisión, podría pasar lo siguiente: 1. Se rueda por las escaleras pues su mente está aún torpe, 2. Se dobla un tobillo al patear el balón, 3. Se desgarra un músculo al levantar la pierna, 4. Termina con un ataque cardíaco por el sobreesfuerzo súbito…!"

Personalmente, yo creo en el punto de vista de este médico. El cuerpo humano es resistente, pero cuando se trata de la enseñanza de la danza, tenemos la responsabilidad de tomar precauciones. En muchos casos nos encontramos frente a alumnos jóvenes y preparados, pero aún en esos casos, ellos **quieren tener una larga vida como bailarines.** Por esto, y simplemente porque son seres vivos, se debe tener cuidado con sus cuerpos.

Además de lo anterior, ya he dicho que el disfrutar de la clase es una característica que yo intento transmitir. Por ello, sigo el método tradicional progresivo que incluye el calentamiento, pues personalmente disfruto el entrenamiento más de esa manera. Por lo tanto, mi clase de danza siempre incluye esta segunda parte, con los siguientes objetivos y características:

Objetivos generales:

- Activar el corazón y el ritmo cardiovascular.

-Activar la conexión de las extremidades con el centro del cuerpo.

-Trabajar sobre la imagen mental del cuerpo entero como una unidad.

Características:

En el espacio: Cambio de niveles, pequeños desplazamientos en el espacio escénico.

En el tiempo: lento y rítmico.

En las dinámicas: fluido, legato.

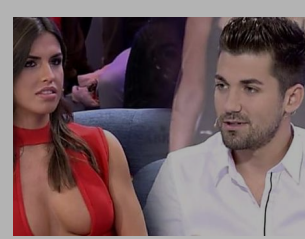
3. Fortalecimiento

Esta parte de mi estilo de enseñar la danza contemporánea está diseñada especialmente para bailarines profesionales. Consta de ejercicios que deberían mejorar algunas de sus condiciones físicas como la fuerza, la resistencia o la flexibilidad.

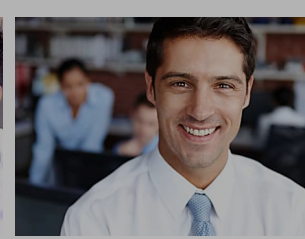
Yo utilizo dos modelos diferentes de fortalecimiento (basándome aquí en la metodología de la técnica cubana para la danza moderna)

1. Barra

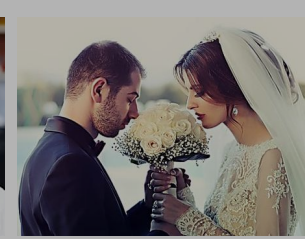
Sponsored Content



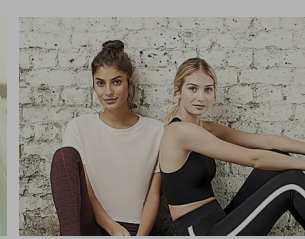
Sofía Suescun y Alejandro Albalá
El Economista



Curso Práctico de Inversión y Trading para
campus.estrategiasdeinversion.com



¿Eres una mujer soltera? ¡Echa un
Top5Sites
Dating



Amazon saca una línea deportiva
Cosmopolitan

recomendado por outbrain

2. Piso

1. Barra:

Cuatro a siete ejercicios que se enfocan en el trabajo de las piernas. Me guío por la estructura de una barra de ballet simple y la combino con vocabulario y dinámicas de la danza contemporánea.

En el espacio: nivel alto, o sea de pie.

En el tiempo: lento y velocidades medias, presencia de patrones rítmicos.

En las dinámicas: variadas, de acuerdo con la forma de cada ejercicio.

2. Piso:

Cuatro a siete ejercicios (acostados, arrodillados o sentados) que se enfocan en el trabajo del tronco-torso. Me guío por una estructura simple de piso tipo Graham y lo combino con vocabulario de danza contemporánea.

En el espacio: niveles bajo y medio.

En el tiempo: lento y velocidades medias, presencia de patrones rítmicos.

En las dinámicas: variadas, de acuerdo con la forma de cada ejercicio.

4. Pausa – descanso

Hago una pausa-descanso de cinco minutos solamente en clases que duran más de una hora y dependiendo de la actitud de los estudiantes.

Cuando lo hago después de la parte de fortalecimiento, suele ser un tiempo en el que los bailarines hacen su estiramiento personal.

A veces hago la primera parte de la clase muy larga (casi como una sesión completa de yoga de 45 minutos). Cuando lo hago así, hago la pausa después de esta parte (entre la relajación y el calentamiento) para dar tiempo a las necesidades personales como ir por agua, ponerse o quitarse las medias o calentadoras, cambiarse de camisa o ir al baño.

5. Fraseos coreográficos

Esta es la parte de la clase donde nos sentimos más como ‘bailando’.

Propongo fragmentos coreográficos que atraviesan todo el espacio escénico disponible, mezclo los niveles, orientaciones frontales y direcciones.

El objetivo general de esta parte es trabajar las habilidades interpretativas de los bailarines, considerando:

- La memoria.

-El virtuosismo técnico y la limpieza del movimiento.

-La expresividad.

Características:

En el espacio: desplazamientos amplios en el espacio escénico, intercambio de niveles y orientaciones frontales.

En el tiempo: de velocidades medias a rápidas, presencia y/o ausencia de patrones rítmicos, dependiendo del tipo de coreografía que sea.

En las dinámicas: variedad de dinámicas posibles, de acuerdo al proceso y al tipo de estudiantes.

6. Saltos

Los saltos suelen incluirse en los fraseos, sobre todo cuando las clases son cortas. Si se trata de bailarines profesionales y hay tiempo suficiente, es bueno reservar el tiempo de estudiar los saltos separadamente.

Para continuar con el método progresivo de este tipo de clase, es mejor proponer frases de saltos que atraviesan el espacio. Esto producirá un clímax cardiovascular en los bailarines que les dará la sensación de que la clase termina.

En el espacio: amplios desplazamientos, nivel alto principalmente.

En el tiempo: rápido, con patrones rítmicos.

En las dinámicas: flujo liberado, latigar.

7. Estiramiento – relajación – vuelta al estado cotidiano

Ahora que están todos sudando y con la respiración acelerada, concluyo la clase guiándolos a volver al estado cotidiano durante unos cinco o diez minutos.

Dependiendo del tiempo que me reste de clase, decido si hacer estiramientos o ir directamente a una posición de relajación-recuperación.

El estiramiento en este momento es diferente del estiramiento al principio de la clase. Ahora los músculos están calientes, por lo que suelo proponer ejercicios en parejas para que los bailarines se ayuden mutuamente a mejorar su elasticidad.

Si el tiempo restante es muy corto, propongo directamente acostarse en el piso, elevar extremidades (o recostarlas contra una pared), quedarse quietos y tomarse un tiempo para regresar al reposo físico y mental.

Hay muchas cosas sobre la enseñanza de la danza que podemos compartir. Yo continuaré colocando contenidos de este tipo en el sitio web, poco a poco.

Sólo hazme saber si tienes una pregunta o interés en algún tema específico. Haré lo mejor que pueda para responderte.

ezoic report this ad

Regresar de la enseñanza de la danza a Dance teaching (English version)

Regresar de la enseñanza de la danza a Contemporary Dance Home Page

bing

Search This Site

Share this page:
What's this?

Facebook Twitter

Enjoy this page? You can pay it forward easily. Here's how...

This site uses cookies, some of which are required for its operation. Privacy policy. Agree and Continue