

la de sonidos, una canción, etc). Cuando se realiza un ritual como este, se revive al material utilizado con las herramientas en el cuerpo y la disolución de las mismas transformadas en un sistema de fuerzas, de energías y articulaciones vibrantes. Improvisar la manera sobre cómo ir organizando –en el transcurrir- el devenir de la acción performática en su mejor plenitud.

El ritual propuesto durante la ponencia, funcionó con un texto de Julio Cortázar (fragmento de su novela Rayuela) como estructura, memorizado, y a partir de él, la lógica física se constituyó con las herramientas ya mencionadas. Todo un sistema relacional en escala, modulado en ese instante preciso, sin interrupción alguna, salvando o incluyendo a las personas entrando a la sala de ponencia de “cuerpo-voz-movimiento” y a las personas sentadas en la sala.

Cada día, antes del ritual me preparo con actividad aeróbica, yoga, tonifico los músculos del tronco, suelto las cadenas fasciales, despierto al sistema vocal reconociendo a los resonadores y lo estimulo con diversidad de combinaciones sonoras.

Y así es como sucede, desde la figura del performer, un ritual en el cuerpo del arte del buen decir.

Referencias bibliográficas

Busker, M. (2011). *El performer, un diamante latente. Diario de viaje*. Una experiencia transcultural y transdisciplinaria. Buenos Aires: Dunken.

Bertalanffy, L. von (1968). *Quinta reimpression en español* (1986).

Teoría general de los sistemas. México: Fondo de Cultura Económica.

Elíade, M. (1988). *Lo sagrado y lo profano*. Barcelona: Labor-Punto Omega

Abstract: Actions, resonators and a subtle stimulation to the nervous plexuses will be the axes of the conformation and uses of the vocal system, from the daily practice of each axis in itself, until the dissolution of them in a combined system of tensions and attentions.

Keywords: performatic body – resonators - vocal system – performer - relational system

Resumo: As acções, os resonadores, e um subtil estímulo aos plexos nervosos, serão os eixos da conformação e usos do sistema vocal, desde a prática quotidiana da cada eixo em si mesmo, até a dissolução dos mesmos num sistema combinado de de tensões e atenções.

Palavras chave: corpo performático - resonadores - sistema vocal - performer - sistema relacional

^(*) **Marisa Busker.** Actriz, Lic. en Psicología, cantante, performer, gestora cultural y docente de teatro infantil.

La expresión corporal aplicada a la enseñanza de las danzas urbanas

Fecha de recepción: julio 2018
Fecha de aceptación: septiembre 2018
Versión final: noviembre 2018

Daiana M. Cacchione ^(*)

Resumen: Partiendo de las técnicas propias del trabajo en Expresión Corporal, sensopercepción, improvisación y composición, se plantea una metodología de enseñanza en danzas urbanas donde recurriendo a las mismas se va desarrollando en el estudiante mayor conciencia y manejo de su cuerpo, la adquisición de diversas calidades utilizadas en cada estilo urbano, la discriminación en el uso de la energía, dinámicas y musicalidad.

Palabras clave: Arte – movimiento – danza - improvisación - expresión corporal – cuerpo – posmodernidad

[Resúmenes en inglés y portugués en la página 162]

Introducción

Hoy, que la enseñanza en diversos espacios académicos dentro del terreno artístico de lo que llamamos aquí danzas urbanas, no es nada fuera de lo común y que cada vez más personas dedicadas o no a las artes del movimiento buscan incluirlas en su formación, resulta necesario observar y analizar la manera en que pueden ser transmitidas de una forma clara y coincidente con su origen. Son las danzas urbanas aquellas que sin centrarse en lo puramente coreográfico, surgen y se entrenan a través de la improvisación o freestyle, siendo la fluidez, la entrega al movimiento, la expresividad y musicalidad desarrollada los factores principales.

Aquí lo que se intenta es dar cuenta de una forma de enseñanza puesta en práctica hace unos años en la cual el eje del trabajo es la exploración de determinados patrones de movimiento utilizados en dichas danzas. Trabajo que se antepone al marcado de formas, dado que dicha forma resulta ser el resultado de una manera particular de moverse y no su desencadenante.

Para lograr ello fue necesario recurrir a una metodología basada justamente en dichos valores, que pusiese el foco en la concientización del propio cuerpo en movimiento, sin juicio, explorando, poniendo en juego, sensopersebiéndose a uno mismo en el espacio – tiempo. La expresión corporal es quien aparece como esa manera alterna-

tiva en la enseñanza del movimiento procurando primero que nada preservar la salud del cuerpo, anteponiéndola a cualquier forma por adquirir y al mismo tiempo dotar de un manejo corporal más sensible, definido, consciente, técnico y expresivo, comprometido con el propio cuerpo en su totalidad.

Es entonces así como la metodología propuesta por la expresión corporal a través de sus técnicas, la sensopercepción, la improvisación y composición se convierte en la manera más adecuada para transmitir las características del movimiento en las danzas urbanas, cargadas de un contexto social que les da origen, una época y una cultura en la que se gestan en función de un grupo de personas que se dejaba ser en todo su esplendor a través de ellas. Con los años las danzas urbanas se fueron popularizando y apareciendo en los videoclips más vistos de artistas famosos de todo el mundo, así se convirtió en algo coreográficamente muy complejo y estéticamente muy potente, las técnicas de sus estilos se fueron fusionando para crear composiciones de mucha más complejidad y virtuosismo anhelados por muchos. Por esta razón la enseñanza de las mismas fue mayormente focalizada en la realización de pasos determinados anteponiendo su correcta ejecución a la adquisición de las calidades de movimiento necesarias y licuándose así generación tras generación el verdadero promotor de cada movimiento. Ahora bien, para continuar se vuelve indispensable priorizar una conceptualización que colabore con la mejor aprehensión de lo expuesto aquí. Es decir hacer explícito a qué nos referimos cuando hablamos por un lado de expresión corporal y por otro de danzas urbanas, qué encierran ambos conceptos y qué los hace vincularse. Dicha vinculación surge en primera instancia internamente en mí como bailarina y docente formada en ambas, como una necesidad inevitable, desde lo académico hasta lo callejero, desde el salón hasta el pavimento de una plaza acompañada de música ambulante y personas por fuera del régimen institucional, en contacto directo con la urbe y su manera de adquirir los movimientos de cada estilo de una forma alternativa.

Conceptualización y marco teórico

Danzas urbanas: A partir de finales de la década de los '60 en EE.UU. se comienzan a gestar algunos fenómenos dentro de la cultura negra provenientes de los barrios bajos de las zonas de California, Los Ángeles y Nueva York. Con la gran influencia musical del *funk* y el disco y más adelante de los arreglos de sonido aportados por los dj's sobre las bases de estos géneros, la comunidad latina y afroamericana comenzó a desarrollar diversos tipos de bailes inspirados en dicha música; sin haber tenido ningún tipo de formación académica previa en el campo de la danza, su baile estaba dado únicamente por la sensación que les daba la realización de determinados movimientos que iban explorando de manera instantánea según lo que la música les producía.

De esta manera fueron naciendo varios de los que hoy conocemos como los diferentes estilos dentro de las danzas urbanas, el *popping*, el *locking*, el *waacking*, conocidos como *funky styles*, los posteriores *hip-hop dance* y *breakdance*, el *house*, *vogue*, *krump* y algunas nuevas formas más de movimiento que continuamente surgen en

la medida que las personas van descubriendo otras maneras de moverse novedosas.

Cada uno de estos estilos cuenta con una técnica diferente, una música específica con la que se ejecuta, una utilización del espacio y una cadencia distintas y por sobre todo conlleva a la creación de un personaje característico de cada uno, personaje que no es más que la expresión y materialización de la forma de ser de cada quien, encontrando en ese baile el afloramiento de su ser más profundo.

El primer estilo en darse a luz fue el *locking*, llamado así por el *lock* (cerrar – cerradura), uno de sus movimientos característicos cuya terminación es trabada, hacia adentro, cerrando. Nace con la música funk de artistas como James Brown y The Jackson Five a finales de los '60 en California y se populariza a partir del programa de televisión *Soul Train*, un programa de variedad musical estadounidense que se emitió en redifusión a partir de 1971 hasta 2006 creado por Don Cornelius. El *locking* es un baile alegre, clownesco, colorido, cuyos movimientos son grandes y exagerados, combinando acrobacias, saltos y jugando con las velocidades de manera efectista y divertida, el gesto y las muecas son un elemento fundamental dentro del mismo. Algunos de sus pasos básicos son *point*, *rulo*, *up & lock*, *space*, *six step*, entre otros; todos ellos cumplen con una misma característica, hacer del estilo un baile llamativo, divertido, excéntrico y alocado en donde los movimientos sueltos y circulares de las articulaciones de brazos y piernas cumplen un papel primordial junto al de las caderas y pelvis.

El *popping* surge a principios de los '70 en Fresno, California y consiste en un juego continuo de tensión y relajación muscular que va acompañado de la respiración y en donde cada contracción del músculo coincide con los golpes-cortes *claps* (aplauso) de la música. Usualmente se baila con temas electro-funk que combinan el estilo funk con efectos y golpes de la música electrónica. Este estilo también está conformado por la combinación de dichos cortes con movimientos fluidos y encadenados que parecen viajar por el cuerpo como agua dejándolo ver como si dibujara ondas en el aire waves. A su vez este también posee como el *locking* movimientos básicos y sub-estilos como el electro-boogaloo, *slow motion*, *crazylegs*, *tutting*, *flexing*, *old man*, *storbing*, *ticking*, entre otros. Todos ellos funcionan siempre para dar al cuerpo un efecto animado, quebrado, fuera de lo común, caricaturesco, capaz de doblarse, enroscarse, desarmarse como un muñeco.

El *waacking* igual que el *popping* surge en los '70 pero en Los Ángeles, manifestándose dentro de los clubs nocturnos de los barrios bajos más famosos de la época bajo la música disco underground y funk; estos eran Gino's 1, Gino's 2, The other side, The Paradise Ballroom y The Gas Station. Se gestó en el seno de la comunidad homosexual que en dicha época sufría de mucha persecución y discriminación, por lo cual utilizaban los clubs como refugio para expresarse y dejarse ver. Influenciada y siendo admiradora de los musicales de las actrices íconos de Hollywood de los '20 a los '40, esta comunidad imitaba las poses y movimientos de las mismas montando un personaje y desarrollando estos movimientos en las discos bailando la música de artistas como Donna Summer, Gloria Gaynor, The Pointer Sisters, Cheryl Lynn, entre otras.

El movimiento de los brazos de manera sacudida como latigazos, denominado *waack* (que le da el nombre al estilo) son los más característicos, combinados con movimientos circulares - *drills*, poses típicas de dichas actrices - *posing* y pasos que surgen como la combinación de estos movimientos. En este estilo, se busca la liberación del ser reprimido por su condición sexual que anhela ser aquello que no es y utiliza como motor de movimiento ese sentimiento para dejar salir afuera lo oculto en su interior, su deseo. El término *waack* significa ese dejar salir a través del gesto de las manos y se torna enteramente expresivo, gestual y dramático tomando como referencia el cine mudo de los '20.

Fueron los *funky styles* los que se hicieron populares y conocidos a través del antes mencionado programa Soul Train, mostrando performances de los bailarines que más se destacaban durante la época.

Por otra parte el *breakdance* nace durante las llamadas block *parties* de los '70 cuando comienza a gestarse en los barrios bajos de Nueva York, como el Bronx y Brooklyn, un movimiento cultural que tiempo después se expandiría a otras zonas del mundo, el *hip-hop* involucrando también otras expresiones como el graffiti, el rap/Mc y el Dj. La música más escuchada en ese entonces era el *funk* y el disco y así como en California inspiró al surgimiento de los *funky styles*, en esas fiestas clandestinas que se realizaban cortando la calle y tomando electricidad ilegalmente para los equipos de sonido y luces, se abrió paso a este estilo acrobático. Durante esa época el Dj jamaicano Kool Herc llegó a Nueva York implementando una nueva técnica de *turntablism*, el *scratching*, en los discos de funk más escuchados y propiciando que durante los break beats de las canciones los jóvenes habitantes de estos barrios pudiesen bailar más tiempo y desarrollar sus habilidades; conocidos como *b-boys* y *b-girls* por justamente bailar en los breaks de la música jugando con las posibilidades acrobáticas aéreas y de piso, llevando al cuerpo al extremo y necesitando de un fuerte entrenamiento físico.

Paralelamente en los clubs y fiestas también se realizaban danzas sociales que no requerían de habilidades extraordinarias sino que permitían bailes de pareja e individuales en la pista con movimientos más pequeños, sencillos y repetitivos capaces de ser copiados y realizados conjuntamente. Esta danza acompañada de la música funk intervenida por los dj's y seguidamente por bases que sostenían los raps en principio improvisados con letras que hablaban sobre la vida de la gente del barrio, tomó el nombre de hip-hop dance, caracterizada por una cadencia a tierra proveniente por un lado de la forma de caminar y gesticular de personas marginales latinas y afro-americanas del Bronx y por otro de la musicalidad del *hip-hop* y su acentuación. El *hip-hop* dance tiene como base el *bounce*, un rebote constante del cuerpo generado por la semiflexión de rodillas y una acentuación hacia tierra proveniente del afro. Los pasos básicos de este estilo son aquellos que en su momento eran inventados de manera imprevisible y espontánea durante las fiestas, tomando el nombre de caricaturas, actores o palabras que sonaban divertidas y captaban el espíritu del movimiento. Algunos eran *Steve Martin*, *The wop*, *Gigolo*, *Roger Rabbit*, *Bart Simpson*, etcétera.

El estilo *house dance* es en realidad más antiguo que el estilo musical ya que empezó a desarrollarse al final de los '70 durante el fin de la era disco en famosas discotecas de Detroit, Chicago y Nueva York donde se empezaba a pasar música electrónica a partir de bases de música funk y disco. Sin formar parte directamente de la cultura hip-hop callejera, algunos de sus pasos proceden de varios bailes tales como el *lindy hop*, danza africana, las danzas latinas como la salsa, capoeira, jazz, claqué, tap, *hip-hop* y el *breakdance*. Los fundamentos del *house dance* son trabajos de pie *footwork* a partir de los cuales se forman los pasos y secuencias: el *heel-toe* (juego talón-punta), el *stomp* (salto) y el *slide* o skate (resbalar). Estos *footworks* se combinan con el *jacking*, movimiento ondulatorio constante del cuerpo siguiendo la base musical, y el *lofting* (tipo de movimiento más lento que requiere mucho control y normalmente se baila en el suelo). Todos los trabajos de pies acompañan y permiten al cuerpo durante el *jacking* mover su centro de gravedad a través del espacio.

Es muy común en las danzas urbanas el juego constante del cuerpo saliéndose de su eje, jugando con los desequilibrios.

El *voguing* o *vogue* al igual que el *waacking*, surge dentro de la comunidad gay reprimida pero 10 años después, en los '80 en Nueva York. La referencia que los *voguers* utilizaban para realizar su danza sobre música *house* eran las modelos de moda de la época que salían en la revista Vogue. Se reunían en las llamadas casas donde vivían, las cuales funcionaban como una especie de orfanato y tenían una madre que cuidaba de todas. En estas casas se refugiaban del maltrato y cada noche realizaban desfiles clandestinos, ocultos mostrando sus dotes y talento para vestirse a la moda e imitar aquellos desfiles de famosas a las que admiraban. Se hacían competencias y ganaban premios según la categoría de la pasarela.

En 1990 Madonna adquirió mayor popularidad y dio un gran salto en su carrera al interpretar la canción titulada Vogue en cuyo videoclip y presentaciones en vivo aparecían bailarines bailando el estilo hasta el momento poco conocido.

Finalmente el último estilo que se analizará es el (K.R.U.M.P) Kingdom Radically Uplifted Mighty Praise - Reino Radicalmente Elevado Poderoso Alabado es un estilo afro-americano de baile callejero que se desarrolló en las calles del sur de la ciudad de Los Ángeles, en la década de 1990. Uno de sus creadores, Tigh Eyes, comenzó esta danza como una manera de soltar la ira, la agresión y la frustración en una manera positiva y pacífica. Hasta el momento la actividad violenta del *gangster* (pandillero) era muy común en sur central de Los Ángeles, por ello el *krumping* fue desarrollado como resistencia a tal violencia de la calle, como una expresión de la ira o una liberación de la emoción reprimida por las luchas de la vida, con movimientos violentos, exagerados y dramáticos.

Similar a como ocurre en el *vogue*, los *krumpers* se organizan en familias cuya estructura interna es jerárquica. Existe un *big homie* (grande hermano) que sirve de instructor y mentor tanto de baile como espiritual para su grupo y toma a uno de los aprendices de su familia como discípulo o *lil homie* (pequeño hermano), cada aprendiz tiene su rol dentro de la familia, desde el más hasta el menos experimentado.

Así como los demás estilos, el vogue y el krump también poseen sub-estilos y pasos básicos que los componen y no son más que un desencadenante de una manera de moverse en pos de expresar un concepto o filosofía de vida. Ahora bien, una vez detallados los estilos que tomamos de referencia cuando decimos danzas urbanas veremos que todos y cada uno de ellos se diferencian en muchos aspectos pero se asemejan en uno en particular, es decir, en su capacidad de expresar a través del cuerpo en movimiento el interior de un ser, sus inquietudes, deseos, sentimientos, emociones, pensamientos y ambiciones. Las danzas urbanas nacen como consecuencia de una opresión, de un querer decir sirviéndose de diferentes calidades de movimiento que le sirvan para ello, como resultado se construyen formas específicas que adquieren nombres y se transforman en pasos, los pasos básicos o fundamentos de cada estilo, su *foundation*.

Para poder enseñar alguno de estos estilos no basta con limitarse a enseñar sus fundamentos, son importantes pero no iniciales. Es primordial que el estudiante entienda la idiosincrasia del mismo, el motivo de su surgimiento, el contexto, para entender la lógica del movimiento, qué es lo que esa manera de movimiento quiere decir. Por otra parte, para adquirir la técnica propiamente dicha es necesario ubicar los motores de movimiento utilizados y el traslado del mismo por otras zonas corporales, entender la calidad que se ha de utilizar explorándola a nivel sensorio-perceptivo, consciente. Es necesario el probar sintiendo el movimiento sin recurrir al espejo, sin juzgarse y encontrar variantes en el espacio tiempo. Una vez adquirido ello los pasos serán aprendidos con mayor facilidad, es solo cuestión de captación y copia, de memoria. Es únicamente en ese momento del aprendizaje en el cual el espejo puede comenzar a utilizarse.

Después de todo, así surgieron las danzas urbanas, de manera improvisada, sin espejos, sin secuencias; desde esta perspectiva el estudiante logrará un equilibrio en cuanto a su formación que resultará integral, podrá bailar libremente *freestyle* o estilo libre, y también será capaz de seguir una secuencia.

Expresión corporal

En la década de los '60 comienza a gestarse en el mundo de la danza un fenómeno de quiebre con las concepciones de cuerpo y movimiento que la caracterizaban antiguamente, cuerpos expuestos escénicamente que la ejecutaban cuya figura distaba de ser un físico fuertemente entrenado típico del ballet y la danza moderna. Este quiebre lejos de ser producido de la noche a la mañana, por el contrario, fue el resultado de siglos de transformaciones que afectaron a la danza.

Los '60 fueron un período de cuestionamiento de las verdades históricas y los principios ideológicos que regían los ámbitos socio-culturales, políticos y artísticos. La sociedad a partir de este momento comienza un proceso de apertura hacia el reconocimiento de la pluralidad, la relatividad del conocimiento y la subjetividad de la percepción. Comienza la era llamada posmoderna, en la cual ya no existen fundamentos ni una verdad única correcta, sino diversos puntos de vista que conviven, tendencias; y dentro de esta nueva posibilidad se gestan infinitos caminos de exploración y nuevas propuestas de

acercamiento al cuerpo, uno que ha dejado de ser visto como máquina, sino como una unidad integral.

Llamamos posmodernidad a una era que trascendiendo la modernidad no niega ni busca la abolición de lo anterior sino que crea nuevas posibilidades y pluralismo donde el pasado está incluido.

De modo que, paradójicamente, si existe un movimiento posmoderno, en tanto nuevo, también podría ser abarcado en el concepto de moderno. El término "moderno" es dilemático porque, si lo novedoso es moderno, oponerse a la modernidad (como se pretende en la posmodernidad) ¿no es moderno? Se puede responder que la posmodernidad no es moderna en tanto no solo pretende novedades sino también rescatar fragmentos del pasado y, fundamentalmente, ahondar en la crítica a la modernidad, si bien tal crítica se encuentra en las entrañas mismas de la modernidad. (Díaz, 1999, p. 16).

El artista moderno apuntaba al futuro y se esforzaba por omitir o negar el pasado. El artista posmoderno, a semejanza del medieval, se fusiona con el pasado. Ahora se trata de actualizarlo, de leer el pasado desde la ironía y la recreación. Pero ya no se cree únicamente en una continuidad progresiva. (Díaz, 1999, p. 27).

Corriendo el año 1962 en Manhattan, Nueva York, un grupo de artistas del movimiento, visuales y compositores, entre ellos Steve Paxton, Yvonne Rainer, Trisha Brown, Sally Gross, Meredith Monk, David Gordon entre otros, crearon un grupo que realizaba investigaciones acerca del movimiento que operaba a partir de diversas premisas y pautas de improvisación y composición en las instalaciones de una famosa iglesia de la zona llamada Judson Church.

Algunos coreógrafos que comenzaron sus carreras durante los '60 en medio de este ambiente ideológico y que continuaban sus investigaciones de manera independiente son Lucinda Childs, conocida por sus procedimientos repetitivos y movimientos minimalistas con transiciones complejas, Trisha Brown por su exploración de la gravedad, su solo experimental *acumulation*, Steve Paxton famoso por la creación del *contact improvisation* y Twyla Tharp coreógrafa estadounidense que si bien no perteneció al grupo de artistas integrantes de la Judson Dance Theatre, fusionó su trabajo con la cultura y música pop haciendo de sus coreografías un acto dinámico, impredecible y fuera de lo común. "Los miembros de la Judson Church Theater no estaban solo preocupados por temas formales, también estaban interesados en la relación existente entre sus propuestas y la experiencia cotidiana". (Ramsay, 2006).

Mientras tanto, durante la misma época en Argentina la bailarina y docente Patricia Sokoe nacida en 1919 en Buenos Aires, da origen a una nueva metodología de enseñanza de la danza a la que llamó expresión corporal, basándose en las nuevas visiones que esta década estaba desarrollando en torno a la misma y referenciándose en las propuestas de Rudolf Von Laban en cuanto a la clasificación de las calidades de movimiento y los conceptos de kinesfera para indicar la relación del movimiento en el espacio y su infinita posibilidad direccional y de

danza libre, las técnicas pedagógicas de conciencia corporal y del movimiento de Moshé Feldenkrais, la danza de Isadora Duncan despojada de cualquier forma que la técnica de la danza hasta el momento proponía y la noción de rítmica de Dalcroze, como método pedagógico que se basó en tener primero la vivencia musical a través el cuerpo y después la comprensión musical a través del intelecto proponiendo ejercicios prácticos para la aprehensión de conceptos musicales teóricos.

Simultáneamente a estos cambios estéticos en EEUU Patricia Stokoe regresa de Europa, donde manifiesta su preocupación por la ausencia de alternativas en esta categoría artística de nuestro país en relación a los nuevos contextos, razón por la cual decide crear la expresión corporal como una nueva concepción de la danza. Delinea entonces una serie de contenidos, metodologías y áreas que la definen y caracterizan, junto con la necesidad de seguir explorando en diversos campos (Tamburrini, 2012, p. 11).

Stokoe era bailarina de ballet, en 1938 viajó a Inglaterra a estudiar danzas clásicas en la *Royal Academy of Dance* de Londres y danza moderna con Agnes De Mille, Catherine de Vos y Sigurd Leeder; durante la Segunda Guerra Mundial integró la compañía de *ballet Anglo-Polish Company* y dictó sus primeras clases en escuelas municipales de Londres, en el *London Country Council* y en *Stevenage-Hartford*. Influenciada por los movimientos culturales vanguardistas en búsqueda de nuevas expresiones artísticas y por las nuevas formas de enseñanza y concepciones de cuerpo emergentes, en la posguerra regresa a su país y genera una propia metodología para la enseñanza del movimiento basada, no en la copia e formas perfectas apriorísticas a la realidad de cada cuerpo, sino en la concientización paulatina de la conformación de esos cuerpos y sus posibilidades de movimiento para posibilitar así un manejo del mismo mucho más definido, sano, armónico y genuino que se relacione directamente con la expresividad, con lo que ese cuerpo internamente quiere decir a través de su forma de moverse.

Todos los seres humanos podemos tener acceso a los diferentes lenguajes creativos porque somos intrínsecamente creadores. (...) Yo pienso que el ser humano es un ser integrado; el cuerpo es esa manifestación física en la que integramos muchísimos aspectos; toda la parte motriz, toda la parte sensible, emocional, afectiva, la capacidad de crear y comunicarnos. (Stokoe, 1996, p.18)

En 1954 introduce su metodología en el *Collegium Musicum* de Buenos Aires y decide denominar su quehacer expresión corporal con la finalidad de acercar y democratizar la danza, doce años después coordina allí el primer profesorado en la Argentina para la formación de docentes de expresión corporal y en 1968 funda su propio estudio, el Estudio Patricia Stokoe.

Es entonces cuando 2 años más tarde luego de conocer a la creadora de la Eutonía, Gerda Alexander y en varias ocasiones formarse con ella en Ginebra, inicia una transformación en su modo de trabajo corporal desarrollando

así la sensopercepción como una técnica dentro de la expresión corporal orientada a la percepción del mundo, del espacio propio y compartido, a través de los sentidos, siendo sensibles al alrededor, permeabilizando el cuerpo para moverlo en función de ello.

El trabajo realizado en las clases de expresión corporal está íntimamente ligado a lo lúdico, es a través del juego que se brindan diversas consignas que guían al estudiante a que transite la experiencia de mover su cuerpo, de encontrarse con el de manera espontánea, a través de la improvisación, topándose de esta manera con nuevas calidades, uso de la energía en tiempo y espacio y un actuar tanto individual como colectivo, grupal.

Se entrena a un cuerpo considerándolo como no solo físico sino también emocional, racional, intelectual y espiritual.

La preparación corporal no aspira a alcanzar un modelo corporal, ni a imponer formas teatrales preexistentes. Debe ayudar a cada uno a alcanzar la plenitud del movimiento justo, sin que el cuerpo haga "más de la cuenta", sin que contamine aquello que debe transmitir. (Lecoq, 1997, p. 104).

Aplicación

Habiendo hecho una síntesis de los dos términos claves en los cuales se enfoca este escrito, hemos de decir que aquello buscado por la expresión corporal como metodología de enseñanza de la danza, es el eslabón perdido que las danzas urbanas requieren para su comprensión. Es mediante el juego propuesto por la expresión corporal, mediante sus técnicas de sensopercepción y entrenamiento de la improvisación que las danzas urbanas pueden adquirirse en el cuerpo de una manera genuina sin basarse en la mera copia de formas. Así mismo de esta manera la adquisición de las formas que le son características, será menos traumática y de menor dificultad, habiendo transitado previamente su cadencia, calidad de movimiento, motores, pasaje de peso etcétera.

En una clase de danzas urbanas, según el estilo que se aborde, se pueden realizar diversos tipos de juegos que colaboren con el aprendizaje del mismo. Por ejemplo, para el *hip-hop* dance es importante reconocer los apoyos del pie, el pasaje de peso, la intensidad de la pisada y su direccionalidad, la alineación de las rodillas y caderas para ejecutar sin dañar al cuerpo en el *bounce* constante, para luego ir avanzando en el trabajo de centro, torso y brazos que lo acompañan. Este entramado de movimientos está presentes en todos los pasos básicos que lo conforman.

Un ejercicio que personalmente he decidido realizar en las primeras clases de *hip-hop* es buscar la postura de pies paralelos coincidentes con la distancia entre rodillas y el ancho de caderas y que la pelvis vaya encontrando su movimiento de vaivén a medida que el *bounce* comience a surgir al ritmo de la música.

Luego imaginar que estamos parados en el medio de una cruz con la forma de un signo más (+) así iremos saliendo primero con un pie, luego con otro y finalmente de manera simultánea con ambos a tocar las puntas de esa cruz en el piso. Para cerrar el capítulo pies del día la cruz rotará 45° tomando la forma de una X y el ejercicio se

repetirá con esta nueva posibilidad. El objetivo final es culminar con una improvisación que combine diferentes posibilidades de combinatoria y utilización del espacio. Para *popping* el clásico juego de la estatua es el indicado para experimentar las nociones de movimiento-pausa, seguido del juego del maniquí en duplas que hará descubrir una calidad diferente a la utilizada cotidianamente, la tensión muscular y el rol articular.

En el *waacking* la simple experiencia de lanzar un objeto liviano, suave y a la vez capaz de ser lanzado con fuerza y determinación, como un pañuelo, pone al cuerpo en un lugar enérgico, potente y a la vez suave, sensual, entrenando así el famoso sacar para afuera el *waack*, pero sacarlo con glamour, el glamour del estilo.

Para entender la dinámica del *house* y su acentuación el juego de la rayuela sirve de gran aliado.

Y así, entrando en juego, el cuerpo se abre a las experiencias propuestas adquiriendo cada vez más lenguaje que le servirá no solo para adquirir las formas, sino para vivenciar la danza más allá de ellas.

La manera de danzar que lleva el sello de cada individuo. Comparándolo con la poesía de cada poeta. Por medio de este quehacer queremos ayudar a que el cuerpo piense, se emocione, y transforme esta actividad psíquica-afectiva en movimiento, gestos, ademanes y quietudes cargados de sentido propio. (Stokoe, 1987).

Conclusión

Para cerrar este trabajo veo adecuado despedirme ante el lector diciendo que la aplicación de la expresión corporal así como aquí se la da en cuanto a la enseñanza de las danzas urbanas, es infinita ya que la expresión corporal por sus características, concepción y tratado del cuerpo a través del movimiento es utilizada tanto en el ámbito de la salud como en el pedagógico y en el compositivo-artístico. Por lo cual cualquier disciplina en la que el cuerpo esté involucrado podrá inmediatamente vincularse con esta para su mejor aprehensión. La posibilidad de aprender jugando es algo que todo ser humano trae consigo desde que nace, experimentando, actuando, sintiendo y elaborando ideas al respecto.

Hoy las materias básicas de una institución escolar encuentran su mayor comprensión por parte de los niños y adolescentes a través de la práctica, de poner el cuerpo en acción.

El trabajo realizado en expresión corporal permite al ser humano acercarse a sí mismo, comunicarse consigo y su entorno con mayor claridad, cuidar de la propia envoltura que no es más que aquel molde que traduce en forma y movimiento la interioridad del ser. Las riendas de la propia vida se las tiene a través del cuerpo, de estar en él sanamente, de saber entender lo que nos hace bien para tomarlo y dejar ir lo que nos está dañando, el arte de mover nuestro cuerpo es algo que todo ser humano posee y necesita desarrollar, recordar para mantenerlo en estado óptimo en toda su integridad, física, mental, emocional y espiritual.

De esta manera los distintos profesionales de cada área del conocimiento podrán aplicar a su especificidad la propuesta metodológica de la expresión corporal en las

aulas, en los empleos, en la vida. Para que la danza ya no sea propiedad de unos pocos bendecidos por el don de saber moverse con gracia sino un verdadero arte del movimiento, capacidad nata de todo ser.

Referencia bibliográficas

- Díaz, E. (1999) *Posmodernidad*. Argentina: Biblos.
- Lecoq, Jacques (1997) *El cuerpo poético*. Barcelona: Alba.
- Naranjo, M. *Historia de la danza contemporánea*. Colombia. Artículo disponible en <https://www.contemporary-dance.org/historia-de-la-danza-contemporanea.html>
- Ramsay, B. (2006) *Judson Dance Theater*. Performative traces. Londres: Routledge.
- Stokoe, P. (1996) *Reflexiones sobre el juego y la educación en la Argentina, disertación en la Segunda Conferencia Mundial de IPA, publicado en la recopilación realizada por IPA (Asociación Internacional por el Derecho del Niño a Jugar): El Juego: necesidad, arte y derecho*. Ed. Bonum, colección: juegos y dinámicas.
- Stokoe, P. (1987) *Expresión Corporal: Arte, Salud y Educación*. Argentina: Humanitas ICSA.
- Tamburrini, Roberto A. (2012) *Metodología para la composición escénica en Expresión Corporal dentro del contexto posmoderno*. Argentina. Artículo disponible en: <https://www.scribd.com/doc/110746153/en3-cuerpobra-Metodologia-para-la-composicion-es-cenica-en-Expresion-Corporal-dentro-del-contexto-posmoderno-Roberto-Ariel-Tamburrini>
- Patricia Stokoe. Disponible en: https://es.wikipedia.org/wiki/Patricia_Stokoe#cite_note-1
- Scratch. Disponible en: [https://es.wikipedia.org/wiki/Scratch_\(m%C3%BAsica\)](https://es.wikipedia.org/wiki/Scratch_(m%C3%BAsica))
- Turntablism. Disponible en: <https://es.wikipedia.org/wiki/Turntablism>

Abstract: Starting from the techniques of the work in Body Expression, sensoperception, improvisation and composition, a teaching methodology is proposed in Urban Dances where, using them, the student develops greater awareness and management of his body, the acquisition of different qualities used in each urban style, discrimination in the use of energy, dynamics and musicality.

Key words: Art – movement – dance - improvisation - body expression - body - postmodernity

Resumo: A partir das técnicas do trabalho em Expressão Corporal, sensopercepção, improvisação e composição, uma metodologia de ensino é proposta em Danças Urbanas onde, usando-as, o aluno desenvolve maior conscientização e gerenciamento de seu corpo, a aquisição de diferentes qualidades usado em cada estilo urbano, discriminação no uso de energia, dinâmica e musicalidade.

Palavras chave: Arte - movimento - dança - improvisação - expressão corporal - corpo - pós-modernidade

^(*) **Daiana M. Cacchione.** Actriz, bailarina, coreógrafa