



*“Deseo que mi danza refleje
algunas de mis experiencias; que
sea orgánica más que sintética;
que despierte una reacción
evidente en mi Público y
contribuya al drama de mi vida*

Doris Humphrey

Coreógrafa y bailarina

CONEXIÓN GRÚPAL

La Danza: El Lenguaje Del Cuerpo

La vida es movimiento, desde el ciclo vital de la naturaleza hasta las mareas del mar. Movernos conecta nuestra relación con la vida. Cuando nos movemos (actuamos), creamos un puente entre lo que pasa por dentro y lo que mostramos al mundo, dando forma a una danza que revela más sobre nosotros mismos de lo que creemos.

Expresarse a través de la danza es beneficioso para la mente y para el cuerpo. El solo hecho de bailar produce endorfinas, que además de hacernos sentir bien, ayudan a la concentración y mejoran la calidad del sueño. Aportan energía de afrontar desafíos mentales y emocionales.

La danza no solo es un espectáculo, un producto, una coreografía, es un proceso creativo y artístico, es arte y forma de expresión por medio del movimiento. El baile, lleno de posibilidades expresivas, físicas, emocionales, tiene asociado un carácter distensionador y sociabilizante. La motivación que despierta debe ser aprovechada como medio para lograr objetivos a través de ella.

La improvisación en la danza es importante para los bailarines, ya que esta práctica los llevará a un nivel de danza más madura. Además, la improvisación les permite a los bailarines desarrollar una mayor conciencia del cuerpo, mejorar su creatividad y ser capaz de percibir e interactuar con otras personas, mientras desarrolla su danza.

En general, las percepciones también mejoran cuando los bailarines improvisan en la danza, ya que se conectan más con la música para sentirla y expresar el ritmo a través de sus pasos.

Por lo tanto, improvisar es una excelente manera de desarrollar la sensibilidad e incluso las emociones de los bailarines, haciendo que sus movimientos sean más naturales y fáciles, casi como si danzar fuera algo orgánico.

Cuando pensamos en el acto de improvisar generalmente imaginamos algo que se hace repentinamente, sin preparación previa. Sin embargo, la improvisación en la danza tiene técnicas y reglas para su práctica. A continuación se presentan las principales formas de improvisar en la danza.

Acordados

En esta modalidad de improvisación en danza, existen algunos acuerdos preestablecidos para guiar la ejecución de los pasos de danza en el momento de la presentación, de modo que se pueda adoptar un cierto patrón predeterminado.

Sin acuerdos

En el proceso de improvisación en el que no hay un acuerdo previo, la coreografía nace en el acto de la presentación, ante al público y al propio grupo de baile, que, previamente, no ha ensayado, no ha hecho ningún tipo de acuerdo, ni tampoco ha definido alguna coreografía.

Proceso creativo

Los procesos creativos para la improvisación en la danza tienen como objetivo conducir el pensamiento imaginativo, de modo que este siga algunos parámetros previamente acordados. Esta modalidad puede ser de 2 tipos: con guiones y sin guiones.

En la versión con guiones, como el nombre lo indica, hay un guión combinado antes de la danza estableciendo algunas reglas y estándares de conducta para guiarla presentación cuando ocurra.

En el modo sin guiones, el proceso creativo se lleva a cabo, pero no se estipula reglas y parámetros anticipados, ya que él está restringido a los aspectos inventivos del proceso y a los experimentos en el momento de la presentación.

¿Qué se debe evitar al improvisar?

Como hemos explicado, hay técnicas específicas que se deben usar al improvisar la danza, lo que indica que improvisar en el contexto del ballet no es una actividad incontrolada o sin pautas básicas.

Por lo tanto, al improvisar en la danza, se recomienda que los bailarines eviten adoptar algunos comportamientos que comprometerán el desarrollo, la evolución y la delicadeza de la actuación. Con eso en mente, enumeramos a continuación cuales las prácticas que no se deben emplearse en el escenario.

No poner atención a la música

Como el acto de improvisar les da a los bailarines más libertad para realizar los movimientos, hay un gran riesgo de que en ese momento, su conexión con los pasos sea mayor que su conexión con la música, lo que puede resultar en un efecto desordenado y fuera de ritmo.

Por lo tanto, es esencial que incluso en una improvisación, todos los sentidos de los bailarines estén alertas, para que puedan bailar al ritmo y desarrollar sus pasos con elegancia.

No estar preparado

Un gran error es pensar que la danza improvisada no requiere preparación previa de los bailarines. Insistimos nuevamente que en el ballet, y en la danza en general, el término improvisar adquiere un nuevo significado y requiere preparación y técnica, sin embargo, de una manera muy peculiar.

Cuando nos referimos a la preparación, queremos enfatizar la importancia de que los bailarines puedan desarrollar sus pasos con precisión, belleza y técnica, incluso cuando no hubieran sido predeterminados.

Movimientos equivocados

Contribuyendo a la comprensión de lo que acabamos de mencionar sobre la preparación por parte de los bailarines, es vital que los movimientos sean perfectos, limpios y precisos.

Esto se debe a que, normalmente, en los espectáculos de baile improvisados hay otros bailarines en escena y la ejecución incorrecta de un paso dificulta y compromete la presentación en su conjunto. Esto incluso puede ser poco elegante y dar una apariencia de indiferencia ante el espectáculo y el cuerpo de baile.

Perder la espontaneidad

Otro error muy común que puede ocurrir en la improvisación de danza es que los bailarines pierdan la espontaneidad de sus movimientos. Eso se puede pasar porque están muy nerviosos o porque no han ensayado o acordado previamente algunos protocolos con los demás bailarines.

Conectarse con la danza, la música, la precisión de los pasos y con el desarrollo de los movimientos de los demás bailarines en el escenario e intentar ser lo más espontáneo y natural que lo pueda ser en el momento. Quizá ese comportamiento espontáneo no ocurra de inmediato, sin embargo, como se pasa con casi todo en el ballet y en la danza, con entrenamiento y persistencia va a ser posible alcanzar este nivel de madurez y soltura.



EDUFUTURO

1,027 palabras

Referencias

<https://sodancalatina.com/sabes-que-es-improvisacion-en-danza/>