

**MOVIMIENTO**

**INDIVIDUAL Y GRUPAL**

Desde comienzos del siglo veinte y gracias a Rudolph Laban, la danza moderna y contemporánea utiliza algunas herramientas conceptuales que le permiten generar **movimiento**. Esto se logra a partir de la exploración de algunos de los componentes básicos de lo coreográfico como son: **el cuerpo, el espacio y el tiempo**, desde una perspectiva abstracta, sin necesidad de acudir a temas, imágenes o fuentes de inspiración externas a la danza misma.

Los coreógrafos se encargan de idear las estructuras en las cuales se repiten los movimientos que ejecutan los bailarines. Estas estructuras pueden reflejarse en un documento que registre cuáles son los pasos y las figuras que deben realizarse. Existen las **coreografías individuales** y las **coreografías grupales**.

Las coreografías grupales, son más frecuentes que las individuales. En ellas, un grupo de bailarines lleva a cabo movimientos de manera sincronizada.

Las coreografías individuales dependen de una sola persona, puede ser instruida por otra pero la que lo lleva al escenario es la que danza. Es una de las coreografías minorías de entre las modernas y se aplican a base de las obras literarias y operas por ejemplo: el breakdance y ballet.

## **COMPOSICIÓN COREOGRÁFICA**

Cuando hablamos de composición coreográfica, nos referimos a la acción de escoger un material coreográfico, disponerlo de acuerdo con algún proyecto estético y fijarlo. Para hacer esto, primero necesitamos tener algunos fragmentos coreográficos con los cuales trabajar.

En la danza contemporánea, uno de los métodos más comunes para generar ese primer contenido coreográfico es la práctica de la improvisación (ensayo). La utilizamos con la intención de desarrollar ideas de movimiento y generalmente como el primer paso en el proceso de la composición.

Ahora bien, para improvisar de esta manera en la búsqueda de movimiento, imagina que componer danza es como ensamblar un rompecabezas. Se usan diferentes fichas y se disponen juntas para crear una unidad orgánica.

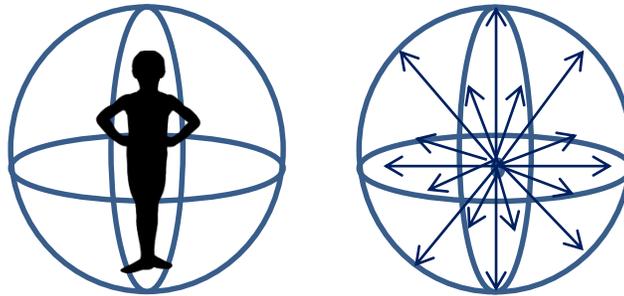
Hablemos de esas fichas. Podemos improvisar para crearlas, explorando las tres categorías principales que son:

**El Cuerpo:** las fichas serían movimientos de las articulaciones (ejemplo: rodillas, caderas, codos...), movimientos de los seis segmentos principales del cuerpo (piernas, brazos, tronco, cabeza...), movimientos de partes de esos segmentos principales

(ejemplo: antebrazos, pies, manos...), movimientos de todo el cuerpo (el centro del cuerpo debe desplazarse en el espacio), movimientos que crean contacto entre superficies de partes del cuerpo o con otras cosas (un compañero/a, un objeto, el piso...), movimientos que implican colocar el peso del cuerpo en otras partes que no sean los pies (sobre los hombros, en la espalda, en los antebrazos...), y por supuesto, otras posibilidades que tu inventes y que impliquen partes del cuerpo.

**El Espacio:** hay dos maneras posibles de pensar el espacio.

1. Espacio kinesférico: rodea el cuerpo hasta los límites que pueden alcanzar nuestras extremidades y viaja con nosotros a través del espacio escénico. Para bailar con todo el cuerpo pensando en el espacio kinesférico es necesario desplazar el centro del cuerpo. También podemos mover partes de nuestro cuerpo al interior de este espacio sin necesariamente desplazar el centro. Las 'fichas' kinesféricas para un rompecabezas coreográfico son consideradas como movimientos en el lugar (es decir que no viajan más de lo que uno se desplaza cuando cambia el peso de un apoyo a otro).



Laban definió 27 direcciones principales hacia las cuales podemos movernos al interior de la kinesfera:

- ✓ 1: Hacia abajo
- ✓ 2: Hacia arriba
- ✓ 3, 4 y 5: hacia la izquierda bajando, hacia la izquierda manteniendo el nivel o hacia la izquierda subiendo (algunos lo llaman nivel bajo, nivel medio, nivel alto).
- ✓ 6, 7 y 8: hacia la derecha bajando, hacia la derecha manteniendo el nivel o hacia la derecha subiendo.
- ✓ 9, 10, y 11: hacia atrás bajando, hacia atrás manteniendo el nivel o hacia atrás subiendo.
- ✓ 12, 13, y 14: hacia adelante bajando, hacia adelante manteniendo el nivel o hacia adelante subiendo.
- ✓ 15, 16, y 17: hacia la diagonal izquierda de atrás, bajando, manteniendo el nivel o subiendo.

- ✓ 18, 19, y 20: hacia la diagonal izquierda de adelante, bajando, manteniendo el nivel o subiendo.
  - ✓ 21, 22, y 23: hacia la diagonal derecha de atrás, bajando, manteniendo el nivel o subiendo.
  - ✓ 24, 25, y 26: hacia la diagonal derecha de adelante, bajando, manteniendo el nivel o subiendo.
  - ✓ 27: Hacia el centro de la kinesfera (como el centro del cuerpo coincide con el centro de la kinesfera, no se puede mover hacia él; sin embargo, partes del cuerpo o sus extremidades sí pueden hacerlo).
2. Espacio escénico: es el espacio arquitectónico o geográfico definido para la danza (puede ser un escenario, un estudio, el salón de danza, un parque, etc.)

Laban divide el espacio escénico en 9 zonas principales que podemos ocupar:

- ✓ 1: El centro del escenario.
- ✓ 2, 3, 4, and 5: Las cuatro esquinas (izquierda atrás y adelante, derecha atrás y adelante).
- ✓ 6, 7, 8, and 9: Las cuatro zonas centradas restantes (atrás, adelante, izquierda y derecha).

Podemos ocupar todas estas zonas del espacio escénico (y también espacios entre ellas,) y para ir de una zona a otra creamos desplazamientos (los desplazamientos serán las 'fichas' del rompecabezas con las cuales lograremos ocupar diferentes zonas). Pueden ser en línea recta (hacia las ocho direcciones básicas: atrás, adelante, izquierda, derecha o una de las cuatro diagonales), pueden ser circulares (con sentido hacia la derecha o hacia la izquierda) o combinando ambos patrones. Estas formas mencionadas se refieren a las planimetrías dibujadas con los desplazamientos y no a lo que hace el cuerpo mientras se desplaza.

Otras formas de movimiento, importantes para lo coreográfico:

- ✓ Giros: Cuando cambiamos la relación de orientación frontal entre nuestro espacio kinesférico y el espacio escénico, obtenemos los giros. Podemos girar hacia la derecha o la izquierda, con todo tipo de grados diferentes (por ejemplo medio giro, 3/4 de giro, 1/8 de giro, 3 giros, etc...), en los tres niveles (bajo, medio o alto), apoyándonos sobre diferentes partes del cuerpo, alrededor de los tres ejes principales (vertical, horizontal y sagital), etc.
- ✓ Saltos: Si saltamos sobre las piernas (o pies), podemos clasificar los saltos en cinco formas básicas, como lo ha hecho tradicionalmente el ballet:
  1. De una pierna a la otra.
  2. De una pierna a la misma pierna (es decir saltar en una pierna).

3. De una pierna a dos piernas.
4. De dos piernas a una pierna.
5. De dos piernas a dos piernas.

Por supuesto, hay muchas formas de exploración para encontrar diferentes tipos de salto, si pensamos en los diferentes apoyos que podemos usar para salir y luego caer. Piensa por ejemplo en saltos que comienzan y terminan, desde y hacia, otras partes del cuerpo que no sean las piernas (o pies). Verás cuántas 'fichas' encontrarás para tu rompecabezas coreográfico.

## **EL TIEMPO**

El tiempo es una característica que afecta tanto a los movimientos que creamos pensando en el **cuerpo** como los que creamos pensando en el **espacio**. Les da su duración, nos permite bailar con ritmo y nos ofrece la posibilidad de construir fraseos coreográficos con sentidos rítmicos o musicales.

Antes de hablar sobre cómo aplicar variaciones de tiempo a nuestros movimientos, es importante estar seguros de que comprendemos algunos de los términos que tienen que ver con la categoría del tiempo en la danza.

- ✓ **La pulsación:** es la unidad de medida y referencia para contar el tiempo. Es aquello que enumeramos cuando definimos la duración de un movimiento o fraseo. Establecemos la frecuencia de la pulsación de acuerdo con las necesidades de la danza que estamos creando. Esta frecuencia (o pulsaciones por minuto: ppm) se expresa en números y se llama el tempo.
- ✓ **La duración:** es la cantidad de pulsaciones que abarca un movimiento (por ejemplo un paso adelante en tres pulsaciones, o 'tiempos', como también se suele decir). Cuando bailamos rítmicamente, la duración depende de las pulsaciones y su tempo. Cuando bailamos sin ritmo, podemos medir la duración en segundos (las unidades cronológicas), que es lo mismo que tener un Tempo = 60.
- ✓ **Frasear (o componer frases coreográficas):** disponer movimientos en forma de fragmentos coreográficos que tienen una unidad y una sensación de inicio y final.

Entonces, todas tus 'fichas' de CUERPO y ESPACIO pueden ser modificadas en su componente temporal. Podemos asignar diferentes duraciones a un mismo movimiento y crear así variedad de sensaciones y calidades. Podemos también variar el tempo, y con esto, aumentar o disminuir proporcionalmente la velocidad de toda la coreografía. Podemos organizar nuestra coreografía en fraseos, de acuerdo con algún tipo de forma rítmica, y hacerla coincidir con alguna pieza musical.

La categoría del TIEMPO nos permite modificar el movimiento, creando nuevas formas y calidades que enriquecen los matices de nuestra composición coreográfica.

La Pausa: la quietud en la coreografía tiene una duración. Hay que recordar que la pausa sí es ausencia de movimiento pero no es ausencia de coreografía y es muy importante como recurso coreográfico. Podemos crear contrastes, momentos de descanso, sensaciones de suspensión, etc. Ahora sabes cómo crear una coreografía individual. (Movimiento individual).



### ***ALGUNOS DE LOS COMPONENTES DE LA COREOGRAFÍA GRUPAL***



✓ Distribución en el espacio: patrones geométricos como círculos, triángulos, líneas, medialunas, simetrías y asimetrías, formas irregulares.

✓ Variaciones de tiempo: unísonos (todos al mismo tiempo), canon (ejecutar una misma frase de manera escalonada en el tiempo), diálogos (un bailarín o una parte de los bailarines se mueve mientras la

otra está en pausa y luego invierten la situación), contrapuntos (cada bailarín o grupo de bailarines hace un fraseo diferente y las coreografías se ejecutan simultáneamente y se complementan).

✓ Tipos de ensamble: dúos, tríos, cuartetos, grupo-solista, un dúo y dos tríos simultáneamente, etc.

Ahora bien, si haces el ejercicio de observar cualquier coreografía, verás que es fácil reconocer los elementos coreográficos aprendidos en esta lección. Para el caso de tu propia práctica, simplemente tómate el tiempo de experimentar con cada uno de ellos con algún material coreográfico que tú inventes o elijas.

*“Hay momentos en los que la simple dignidad de un movimiento puede cumplir la función de un gran volumen de palabras”.*

*Doris Humphrey*

*Coreógrafa y bailarina*



## **EDUFUTURO**

*1,685 palabras*

### *Referencias*

*<https://www.contemporary-dance.org/composicion-coreografica.html>*