

# DANZA CREATIVA: EL ROL DEL MATERIAL Y LA IMAGINACIÓN

**Susana Pérez-Testor**

Universidad Ramon Llull, FPCEE Blanquerna  
Conservatorio de Danza "Institut del Teatre de Barcelona"  
Associació L'Estudi, dansa i moviment (Sant Boi de Llobregat)

**Anna Griñó Roca**

Associació L'Estudi, dansa i moviment (Sant Boi de Llobregat)

## Resumen

La Danza Creativa es una formación básica con la finalidad de servir de guía de exploración y reflexión sobre la manera de hacer y concebir el movimiento. Participa en el conocimiento del cuerpo y en el repertorio de movimientos y desarrolla la capacidad creativa de cada persona. La conciencia corporal puede transformar los movimientos más rígidos en movimientos placenteros y así gozar de una adecuada salud corporal. El encuentro con la danza cambia la percepción del bienestar a cualquier edad, desde edades tempranas hasta gente mayor y a personas de distintos colectivos debido a que los ejercicios prácticos dan la posibilidad de conocerse y aceptarse. Uno de los recursos que se utiliza en la Danza Creativa es el desarrollo de la imaginación a partir de los materiales que inspiran nuevos movimientos los cuales se incorporarán al repertorio corporal personal.

*Palabras clave:* DANZA CREATIVA; IMAGINACIÓN; MATERIAL; REPERTORIO DE MOVIMIENTOS

## Abstract

Creative Dance is a basic formation with the purpose of serving as an exploration and reflection guide on how to make and conceive motion. It contributes to the knowledge of the body, the repertoire of movements and the development of the creative abilities of each person. The corporal conscience can transform the most rigid movements into pleasant movements, thus enjoying an adequate physical health. This encounter with dance changes the perception of "well-being" at any age, from early childhood to old age, as well as different types of groups since practical exercises give the possibility to know and accept ourselves. One of the resources that is used in Creative Dance, is the development of the imagination from materials that inspire you to find new moves which are incorporated into the personal body repertoire.

*Key words:* CREATIVE DANCE; IMAGINATION; MATERIAL; MOVEMENT REPERTOIRE

.....  
Pérez-Testor, Susana; Griñó Roca, Anna. 2015. Danza creativa: el rol del material y la imaginación, *AusArt Journal for Research in Art* 3 (1) (June): 158-165

La Danza Creativa, también conocida como danza educativa, es una formación básica con la finalidad de servir de guía de exploración y reflexión sobre la manera de hacer y concebir el movimiento. El movimiento es una creación espontánea capaz de desarrollar un lenguaje propio en todas las etapas de la vida. “Solo tienes que escuchar lo que dice tu interior, imaginar y atreverte” (Robinson 1979, 38).

Sus objetivos principales son: impulsar la exploración de nuevos movimientos conservando viva la espontaneidad de los participantes, promover la toma de conciencia de los movimientos tanto individuales como grupales y fomentar la expresión artística potenciando la expresión creativa.

Es una formación que participa en el conocimiento del cuerpo, en el aumento del repertorio de movimientos en cantidad y calidad y en el desarrollo de la capacidad creativa de cada persona (Laban 1984; Thamers 1984, 20; Laban 1987; Robinson 1993; Gough 1999, 26; Guerber 2000, 36; Bartal y Ne’eman 2010, 89). A nivel psicológico favorece la percepción del bienestar, mejora el autoconcepto y la autoestima (Lee et al. 2013; Dinold 2014; Pérez-Testor et al. 2014).

Cada persona, en su vida cotidiana, presenta un registro de movimientos que suele responder a su desarrollo físico, cognitivo, psicosocial y a las influencias no normativas y normativas. Las influencias no normativas se refieren a los factores que afectan a personas concretas, en un momento preciso de su vida, mientras que las influencias normativas varían en función del tiempo histórico y se pueden apreciar entre personas que pertenecen a una misma generación. Así pues es relevante que el profesor plantee los contenidos de la clase teniendo en cuenta las diferencias entre etapas evolutivas, características grupales e individuales. Lo ideal es trabajar con grupos de personas con características semejantes ya que sus preferencias y motivaciones, así como las indicaciones y contraindicaciones del ejercicio, suelen compartirse siempre sin olvidar que cada persona es única y difiere de los demás en su manera de utilizar y expresar el cuerpo. Nuestra experiencia práctica como profesoras se basa en grupos de niños/as a partir de 15 meses hasta gente mayor activa en distintos colectivos. Hemos podido observar que en todas las personas aparecen factores comunes como la presencia corporal y los movimientos espontáneos en acción que suelen revelar un registro de movimientos particular. Las personas con un repertorio de movimientos amplio y de calidad tienden a tener buena capacidad de comunicación y salud corporal. En las personas más sedentarias, se tiende a reducir los movimientos corporales en cantidad



Imagen 1: Aina de 10 años en clase de Danza Creativa en L'Estudi, escola de dansa de Sant Boi de Llobregat



Imagen 2: Elisenda de 93 años practica un ejercicio de Danza Creativa al aire libre

y/o calidad. La falta de entrenamiento favorece la aparición de movimientos rígidos y repetitivos y una vez el cuerpo tiene interiorizado o aprendido un movimiento es difícil eliminarlo. Cuando aparecen movimientos repetitivos y se mantienen en el tiempo pueden comportar acomodación y bloqueos que generan malestar (Bartal y Ne'emán 2010; Lee et al. 2013; Dinold 2014; Pérez-Testor et al. 2014.) Dichos movimientos pueden aparecer en cualquier etapa de la vida.

La Danza Creativa es un medio eficaz para prevenir y luchar contra los automatismos repetitivos. Permite transformar los movimientos más rígidos en movimientos placenteros. Para ello es necesario “desaprender” movimientos “tóxicos” o como dice Fux “desmoldarlos” (Fux 1979, 18). Los alumnos, a medida que van adquiriendo experiencia en las clases, van descubriendo el funcionamiento de su cuerpo así como el ritmo interno a través del cual se puede movilizar la vía de comunicación que hay en su interior. El encuentro con la danza libera energía acumulada a causa de nuestras previsiones y miedos, de nuestras imposibilidades y de nuestra falta de naturalidad para expresarnos (Fux 1979, 40).

Los ejercicios que propone el profesor en clase de Danza Creativa ofrecen la oportunidad de crear múltiples expresiones de movimiento, tomar conciencia del propio cuerpo y se alejan de la repetición mecánica de los movimientos. La elección de movimientos depende de cada sujeto. En ocasiones los adultos llegan al centro y preguntan ¿A mi edad puedo tomar clases de danza? Y la respuesta, tal y como afirma Fux, es que para expresarse no hay límite de edad (Fux 1979, 81). Una persona adulta puede integrarse con su cuerpo

para lograr reconocer posibilidades insospechadas que afloran mediante los estímulos que le ofrece el profesor. A medida que reconoce su cuerpo y éste le responde siente aceptación y satisfacción. Después de participar en una clase de Danza Creativa la percepción del bienestar cambia debido a que los ejercicios prácticos dan la posibilidad de conocerse, situarse, aceptarse, no conformarse con ideas preconcebidas y obligan a tomar decisiones.

Aunque puede parecer que los movimientos que producen malestar es un tema de personas adultas, no es así. Ya en los neonatos se puede observar y diferenciar entre movimientos que producen bienestar, signos de alerta y los que producen malestar, como la capacidad del recién nacido para calmarse a sí mismo, la respuesta a estímulos humanos como la voz y el rostro, la movilidad espontánea, el tono muscular (Cantavella 2006, 135; Brazelton 1993, 118). Una vez aprendemos a movernos con soltura, el cuerpo es capaz de no sufrir tensiones o presiones superfluas.

## EL PAPEL DEL PROFESOR

La figura del profesor es básica. Es el profesional más indicado para proponer ejercicios corporales adecuados a cada persona que asiste a clase de Danza Creativa. Utiliza técnicas de improvisación, herramientas básicas para no repetir modelos o códigos, adaptadas a la necesidad de las personas. Suele utilizar imágenes para mejorar o minimizar movimientos que se están ejecutando o para iniciar un nuevo movimiento. En el primer caso se utiliza para mejorar técnicamente y en el segundo sirve de estímulo para provocar el movimiento que no surge por sí mismo. Técnica, espontaneidad y expresividad van de la mano (Franklin 2013, 323). El término técnica proviene de la palabra griega *téchne* que significa “habilidad” “arte”. Para un estudiante de Danza Creativa, la técnica consiste en la habilidad de utilizar sus movimientos físicos con seguridad y con eficacia (Joyce 1987, 17). El cuerpo como instrumento es capaz de crear su propio lenguaje. Gracias a la técnica será comprensible para uno mismo y para sus observadores. Así como una persona se expresa verbalmente con soltura cuando utiliza conceptos lingüísticos basados en estructuras definidas, de tal manera que las letras y las palabras hacen posibles la formación de oraciones, relatos y poemas, los movimientos de un cuerpo pueden organizarse para que sean tan expresivos y comprensibles como cualquier lenguaje. Para llegar a dominar este instrumento tan complejo hay que saber qué es lo que se

está haciendo, qué cantidad de tensión se requiere para una acción definida y cuál sería la cantidad superflua e innecesaria (Bartal y Ne'eman 2010, 17).

## LA IMPROVISACIÓN CORPORAL

La improvisación se utiliza para abrir el camino a la expresión espontánea del individuo, la cual es parte integral de toda expresión artística. Ofrece la oportunidad de descubrir nuevos movimientos que no forman parte de la vida cotidiana de cada individuo. Estos movimientos suelen ser inesperados y nos pueden aportar una sensación de fluidez y placer o, por el contrario, de bloqueo e incomodidad. La aceptación o rechazo depende de factores personales y del entorno. Si estos movimientos se incorporan y personalizan facilitan la toma de conciencia del propio cuerpo y amplían en cantidad y calidad el repertorio personal. La capacidad de improvisación es variable. En unas situaciones podemos ser muy receptivos y mantener una buena conexión con nuestro cuerpo y en otras desconectamos y nos mantenemos alejados como si nuestro cuerpo no nos perteneciera.

En la improvisación, el cuerpo debe ser motivado y, sobretodo, darle sentido: ¿por qué me muevo? y ¿para qué? Hay que alentarlos a explorar siempre respetando su tempo y personalidad.

## IMAGINACIÓN

La imaginación es la dimensión que tenemos las personas para construir imágenes que pueden pertenecer a cualquier modalidad sensorial (Stanislavski 1999, 85). Al igual que el movimiento se nutre de impresiones y emociones, tiene una doble dirección: Del mundo exterior hacia la persona (impresión) y de la persona al mundo exterior (expresión). Cualquier estímulo externo que impresione a nuestros sentidos puede convertirse en imagen. Las personas que no suelen o presentan dificultades en imaginar, la práctica de Danza Creativa les estimulan esta capacidad.

## MATERIAL

Los materiales son aquellos elementos externos al cuerpo que pueden producir sensaciones y reacciones. Sirven para reforzar la expresión de un movimiento, son vehículos de comunicación entre dos o más personas y sirven de estímulo para iniciar nuevos movimientos. En cada persona pueden despertar asociaciones afectivas distintas (Motos y Aranda 2001, 215). Al principio su manipulación nos aportará sensaciones físicas a través del tacto que luego dará paso a sensaciones más subjetivas. Se trata de descubrir qué nos aporta sin tener en cuenta su función cotidiana. Las respuestas corporales dependen del tipo de material, cuyas cualidades determinan el tipo de relación que se establece, unidas a la subjetividad del que investiga (Schinca 2002, 94). El trabajo en el aula con material real proporciona, a nivel primario, estímulos y vivencias cuyos significados van cambiando y ampliando hasta llegar a la abstracción sin el objeto (Vanderspar 1999; Schinca 2002; Dereux 2005; Cerny 2011; Bianco y Rodrigues 2013; Riart et al. 2014; Trias et al. 2014). Por ejemplo si utilizamos pelotas de baloncesto, no las utilizaremos para practicar deporte, buscaremos otra utilidad como crear ritmos sonoros o identificarse con el objeto y asumir su identidad como interpretar el movimiento de rebote o lanzamiento con distintas partes del cuerpo.

Con el fin de inspirar la imaginación, solemos utilizar como fuentes de inspiración y motivación materiales como, por ejemplo, los que presentamos a continuación:

- -Visuales: Objetos de distintos materiales como aros, pelotas de distintos colores, fotografías, proyecciones, papeles de colores, objetos de la naturaleza como conchas, hojas...
- -Auditivos: música grabada, sonidos corporales, expresiones verbales, objetos para percutir, instrumentos musicales...
- -Táctiles: ropas y papeles de distintas texturas, bandas elásticas, objetos de la naturaleza...
- -Olfativos: plantas, flores, frutas, esencias...

El profesor es quien selecciona el material apropiado según los objetivos del curso y fija para ellos un propósito específico. Es necesario exponer un abanico variado y diverso de materiales de acuerdo con el contexto (Bianco y Rodrigues 2013, 76; Schinca 2002, 94).

En Danza Creativa, tal y como dice Robinson, no existen límites en lo que puedes decir y hacer. La danza es el cuerpo que habla (Robinson 1979, 26). Cada persona es única, dueña de su cuerpo y responsable de cómo lo utiliza.

#### Referencias

- Bartal, Leah & Nira Ne'eman. 2010. *Conciencia del movimiento y creatividad*. Madrid: Dilema
- Bianco, Silvia y Iramar Rodrigues. 2013. El aporte de la rítmica Jaques-Dalcroze en la edad preescolar. *Eufonia*, 59: 71-7
- Brazelton, T Berry. 1993. *La relación más temprana: Padres, bebés y el drama del apego inicial*. Barcelona: Paidós
- Cantavella, Francesc. 2006. *Desenvolupament i salut mental: El valor de l'atenció en la primera infància*. Barcelona: Universitat de Barcelona
- Cerny, Sandra. 2011. *Coreografía. Método básico de creación de movimiento*. Barcelona: Paidotribo
- Dereux, Veronique. 2005. *L'éveil à la danse chez le jeune enfant: Pédagogie éducative et artistique*. Paris: L'Hartmann
- 2010. *La première année d'éveil à la danse: Chez l'enfant de quatre ans*. Paris: L'Hartmann
- Dinold, Maria. 2014. "The Impact of Dance and creative activities on the quality of life of individuals with disabilities". Pp. 22-6 en *Applied Kinesiology*, eds. D. Milanovic, & G. Sporis. Zagreb: University of Zagreb
- Franklin, Eric. N. 2013. *Dance imagery for technique and performance*. Champaign, IL: Human Kinetics
- Fux, María. 1979. *Danza, experiencia de vida*. 2ª ed. Buenos Aires: Paidós
- Gough, Maria. 1999. *Knowing Dance: a guide for creative teaching*. London: Dance Books
- Guerber, Nicole, Claudine Leray & Annick Maucouvert. 2000. *Danza: De la escuela... a las asociaciones deportivas*. Lérida: Ágonos
- Joyce, Mary. 1987. *Técnica de danza para niños*. Barcelona: Martínez Roca
- Laban, Rudolf. 1984. *Danza educativa moderna*. Barcelona: Paidós
- 1987. *El dominio del movimiento*. Madrid: Fundamentos
- Lee, Jounghwa, J. Han, Ko Bommna & Boni Boswell. 2013. "Effects of creative Dance on students self-expression and perceptions of Dance". *International Journal of Applied Sports Sciences* 25: 68-77
- Motos, Tomás, y Leopoldo. G. Aranda. 2001. *Práctica de la expresión corporal*. Ciudad Real: Ñaque
- Pérez-Testor, Susana, Josep Cabedo Sanromà, Anna Griñó Roca y Elisa Guerra Bállic. 2014. "El dibujo de la figura humana como instrumento de evaluación de la autoexigencia en alumnos de danza". Pp. 549-54 en *La investigación en danza 2014*. Valencia: Mahali
- Riart i Vendrell, Joan, coord. 2014. *Manuales pràctics de Psicomotricitat i Llenguatge des de 3 anys fins a 8 anys. Quadern 4: Comunicació*. Barcelona: Trialba

- Robinson, Jacqueline. 1979. *Mon enfant et la danse*. Paris: Éditions Universitaires---- 1993. *L' enfant et la danse*. 2ª ed. Paris: Éditions Universitaires
- Schinca Quereilhac, Marta. 2002. *Expresión corporal: Técnica y expresión del movimiento*. 3ª ed. Barcelona: Praxis
- Stanislavski, Konstantin. (1966) 1999. *Manual del actor*. México: Diana
- Thamers, Eric. 1984. "Una concepció del moviment i de la dansa creativa: Rudolf von Laban". *Apunts Educació Física i Esports* 11: 18-22
- Trias Llongueres, Nuria, Susana Pérez Testor y Luis Filella García. 2014. *Juegos de música y expresión corporal*. 13ª ed. Barcelona: Parramón

---

(Artículo recibido \_\_-\_\_-15; aceptado \_\_-\_\_-15)