

-S-
Sensus
memoria emocional

Gabriela Maria Bejarano Sánchez

Tesis de grado para optar por el título de diseñadora

Proyecto de grado dirigido por:

Olga Amparo Quijano de Rincón

Universidad De los Andes
Facultad de Arquitectura y Diseño
Departamento de Diseño

Bogotá
2013

*Para todos aquellos que aman la danza;
para Golden.*

*Agradezco a Dios y a mi familia. A mis padres por ser mi apoyo, a mis hermanas por ser mi ejemplo a seguir. Infinitas gracias a Ingrid y Lina, por ser mi inspiración, a mi academia por ser parte de mi felicidad, porque en ella he vivido las mejores experiencias de mi vida; esta memoria emocional también es colectiva.
Gracias a Golden.*

CONTENIDO

1. ABSTRACT 6

2. INTRODUCCIÓN 7

 Expresión corporal, el lenguaje del cuerpo

3. BACKGROUND RESEARCH 8

 Teatro - Memoria Emotiva

 Danza contemporanea

 Rudolf Von Laban - El dominio del movimiento

 Robert Plutchik - El circulo de las emociones

 Psicologia del color

4. DESARROLLO DE CONCEPTO 33

 Sensus

 Memoria Emocional

5. Sensus MEMORIA EMOCIONAL PUBLICACIÓN 34

6. IMPLEMENTACIÓN 35

7. CONCLUSIONES 61

8. BIBLIOGRAFÍA 62

ABSTRACT

EXPRESIÓN CORPORAL: el lenguaje del cuerpo

El lenguaje del cuerpo es la base de la comunicación humana, como expresión artística, se basa en la manera de poder interpretar emociones por medio de nuestros movimientos, usando nuestro cuerpo como instrumento de expresión emocional. El objetivo de estudio, es encontrar las relaciones de estar en movimiento en un tiempo, un espacio y una energía específica, bajo un trabajo introspectivo para poder exteriorizar lo que se siente.

SENSUS - MEMORIA EMOCIONAL

Las emociones se transforman en movimiento creando una coreografía que nace del trabajo introspectivo de bailarinas de danza de competencia, cada movimiento tiene un significado y una forma en particular donde el color ayuda a ver el recorrido emocional que cuenta la historia de estas dos bailarinas y el proceso que viven durante su preparación para llegar a la presentación final.

Para ese trabajo se toma como referencia personajes de la danza contemporánea y del teatro trabajo de la memoria emotiva, Roberto Plutchick y su teoría de el circulo de las emociones humanas, que se conectan con las teorías de psicología del color y finalmente Rudolf Laban y su teoría acerca del dominio del movimiento como herramienta para guardar esa memoria emocional.

INTRODUCCIÓN

Cada personas percibe e interpreta las emociones de una manera diferente, en el baile, todas estas emociones se transforman en movimientos, que hace que la danza sea un momento de libertad corporal, como lo menciona Martha Graham en su libro “Blood Memory” El cuerpo tiene una forma limpia y precisa, elocuente y veraz del movimiento, nunca miente. Es un barómetro que mide el estado de clima del alma de todos los que lo pueda leer.

Gracias a Rudolf Laban, una persona puede ‘grabar esas sensaciones’; coger los momentos claves en una coreografía y poder estudiar ese momento en los cuales se pueden ver los puntos desde los cuales se mueven y hacia donde se dirigen el cuerpo, así mejorando su precisión. Esta técnica nos ayuda a poder interpretar esos momento en una coreografía, en este caso dos bailarinas que compiten en la categoría jazz de parejas, donde se estudia mas a fondo sus personalidades, como cada una de ellas interpreta la danza, y como utilizan su cuerpo como instrumento de expresión emocional.

El trabajo experimental, nos da los resultados que nos guiaran para el trabajo final, como principio, esta la parte de la experiencia corporal, en la cual se toma la danza contemporánea como base, entendiendo este trabajo de exteriorizarse a través de un trabajo introspectivo, por otro lado, las teorías del dominio del movimiento de Rudolf Laban para poder codificar de alguna manera esas emociones, la pregunta es si el cuerpo en verdad es un elemento codificable cuando hablamos de sensaciones? el propósito es contar el recorrido emocional entre dos bailarinas para un nivel de competencia, pero las emociones para expresar lo que se sienten, vienen de un trabajo introspectivo como tal? o esas sensaciones nacen mas bajo la presión de la competencia?

Encontramos un poco de ambigüedad en cuanto a la danza contemporánea y la danza de competencia, ya que la primera es libertad total de expresión, opuesto a un nivel de competencia en el cual esa ‘libertad’ esta controlada por no solo querer interpretar algo sino un trabajo mas que introspectivo es de habilidad.

El propósito no solo es aplicar una herramienta, trabajar en una coreografía y ver tal recorrido emocional, es también poder implementar ese trabajo de la danza contemporánea que nos hace ver el cuerpo como instrumento de expresión emocional, que es lo que hace falta trabajar en los danzas de competencia, por mas trabajo físico, toda la energía viene del interior y es lo que hay que aprender a exaltar; poder aprender a trabajar mas del contenido a la forma y no solo de la forma al contenido.

Para ese trabajo se toma como referencia los personajes de la danza contemporánea, entendiendo su objetivo de exteriorizarse a través de un trabajo introspectivo, también personajes del teatro, en el cual el actor logra encarnar realmente al personaje que interpreta. Roberto Plutchick y su teoría de el circulo de las emociones humanas, que se conectan con las teorías de la psicología del color y finalmente la técnica del icosaedro de Rudolf Laban.

El proyecto como tal, propone una parte experimental y otra basada en teorías que como proyecto final, muestra un trabajo no solo experiencial sino de teorías aplicadas a una competencia donde se podrán ver los resultados, es poder lograr cierta conexión entre esa libertad de expresión aplicada a coreografías de competencia, basada en experiencias y técnicas.

BACKGROUND RESEARCH

TEATRO

Entendiendo el teatro y a dos grandes artistas como parte fundamental de expresión corporal, cada uno creo una técnica para que el actor logre encarnar realmente el personaje que interpreta, así como en el teatro, la danza también es poder comunicar lo que se siente de una manera interpretativa. En este caso se toma la memoria emotiva y el método de las acciones físicas de Stanislavsky y se rescata lo mas importante de cada una, siendo el MAF (método de las acciones físicas) el mas acertado con las técnicas que mas adelante Grotowsky propone de el cuerpo – memoria, cuerpo - vida donde se encuentran las experiencias realmente importantes o aquellas que aún no han llegado, y son la base del trabajo introspectivo para poder interpretar al personaje deseado.

Stanislavsky Propone dos métodos en el cual la memoria emotiva recurre a la búsqueda de recuerdo para encontrar algún recuerdo similar del personaje sustituyendo las situaciones emotivas de éste por las del propio actor, esto llevo a ciertas limitaciones ya que no todas estas memorias no son suficientes para expresar lo que se debe, sin embargo su propósito fue de llegar al contenido a la forma lo cual fue restrictivo y encontró otra manera llamando este método el de las acciones físicas; de esta manera, con la acción física se va recreando tal emoción, la clave de esta acción física esta en el proceso del cuerpo que depende de su voluntad y genera las condiciones mas apropiadas para lograr expresar ciertas emociones, trabajando de la forma al contenido. Grotowski mas adelante toma como referencia el MAF de Stanislavsky, donde se crean acciones precisas y concientes y tal impulso que experimenta nace del interior del cuerpo, dando un movimiento que fluye desde lo profundo que puede ser un movimiento desconocido pero tangible.

CONSTANTIN SERGEYEVICH STANISLAVSKI

1863 - 1938 RUSIA

actor, director escénico y pedagogo teatral, fue el creador del método interpretativo Stanislavski.



“El arte que sale del espíritu y el corazón del artista, permite actuar con el máximo de eficacia en el espíritu y el corazón del espectador, enriqueciéndole el alma y formando su inteligencia. Pero estos resultados no se logran fácilmente. En el camino se interponen, en primer lugar, el diletantismo, y en segundo lugar, la rutina, cosas que Stanislavski combatió sin cesar”

MÉTODO INTERPRETATIVO

El fue un actor, director y administrador de teatro ruso en el Teatro de Arte de Moscú (fundado en 1897). El sistema es el resultado de muchos años de esfuerzos por parte de Stanislavski para determinar cómo una persona puede controlar el rendimiento en los aspectos más intangibles e incontrolables del comportamiento humano, tales como las emociones y la inspiración artística. Stanislavski comenzó la búsqueda de un sistema de actuación para ayudar a los actores a ser dueños de su arte plenamente. Y la influencia de su método ha arrasado en el teatro, llegando hasta el cine. Una de sus aportaciones, fue la creación del “studio” o taller de actores que consistía en que tanto los novatos, como los profesionales, podían experimentar, improvisar y resolver juntos los problemas que el teatro les presentaba.

SISTEMA PARA PREPARACIÓN DE UN ACTOR

A lo largo de su tarea artística y pedagógica , Konstantin Stanislavsky fue pionero en el intento de desarrollar un sistema para la preparación del actor. Como resultado de su trabajo emergen dos propuestas.

La primera estuvo basada en los estudios dentro del campo de la psicología de fines del siglo XIX y es una técnica introspectiva a través de la cual se le proponía al actor recuperar (recordar-evocar) y hacer presente experiencias emotivas de su propia vida para utilizarlas en el proceso de creación de su personaje. Fue la llamada **memoria emotiva**. Era una “vía consciente” para intentar acceder al universo afectivo del actor para permitirle, aunque no estuviese necesariamente “inspirado”, vivir realmente y no de manera mentirosa y afectada la experiencia del personaje. Pero fue el propio Stanislavsky el que descubrió que esta “técnica” se basaba en un supuesto falso como es el asumir que las emociones pueden ser convocadas voluntariamente cuando, en realidad, la vida nos demuestra cotidianamente todo lo contrario: que las emociones no dependen de nuestra voluntad. No queremos amar a alguien pero lo amamos o, por el contrario, queremos verdaderamente amar a alguien pero no lo logramos.

El posterior desarrollo de esta propuesta comenzó delinear algunas otras limitaciones de esta “técnica”: La memoria emotiva opera por sustitución induciendo al actor a bucear en sus recuerdos para encontrar alguno similar al del personaje sustituyendo las situaciones emotivas de éste por las del propio actor. Esto conlleva algunas limitaciones la primera de las cuales es circunscribir al actor solamente al horizonte de su propia experiencia emocional vedándole la posibilidad de investigar en las situaciones emocionales que la situación dramática reclama. Además, estas situaciones suelen tener poco que ver con experiencias realmente vividas por el actor (asesinatos, incesto, suicidio, etc.) sin contar con las dificultades añadidas si se trata de autores clásicos.

¿Cómo hace el actor para encontrar en sus recuerdos alguna experiencia que le permita componer un duende o algún otro personaje de “Sueño de una noche de verano” ?

La memoria emotiva es una técnica introspectiva donde el actor se repliega a su interioridad para encontrar el estado emocional necesario para la escena o el personaje que está creando. Ello implica predeterminedar el estado emocional del actor/personaje.

“En esta escena debo estar triste o feliz o enfadado”

y por lo tanto la acción es el resultado de un estado emocional preconcebido cuando, en realidad, aún no se ha transitado la experiencia para llegar creíblemente a ese estado emocional. Todo este proceso produce el desprendimiento del actor del “aquí y ahora” que es fundamental a fin de dar origen a las conductas imprevisibles del personaje e investigar sobre las mismas.

El método de las acciones físicas (MAF)

Tiene su origen en las investigaciones en torno al trabajo del actor realizadas por Stanislavsky en los últimos años de su vida y desarrollado en distintas partes del mundo por maestros como Toporkov, Grotowsky y Serrano.

El MAF parte del postulado que nuestras emociones son, en principio, tan tímidas como los animales silvestres. El estado emocional es importante pero no depende de nuestra voluntad. Quien intente condicionar sus acciones con sus estados emotivos, se confunde. En tal sentido, el actor no debe inmiscuirse en absoluto con las emociones. No debe siquiera preocuparse por ellas. La clave de las acciones físicas está en el proceso del cuerpo. Debe sólo hacer simplemente aquello que está haciendo... Dejar estar a las emociones. Si no siente nada, no siente nada. Las emociones son libres. Lo que sí el actor puede hacer , porque esto depende de su voluntad y entra dentro de la órbita de su conciencia, es generar las condiciones más apropiadas posibles para la aparición de las emociones, concentrar su atención en el modo más eficaz de atraerlas.

De esta manera por intermedio de la acción física el actor comienza a hacer para creer y va desatando el proceso de interacción con el partner y su entorno comprometiendo gradualmente sus niveles físico, intelectual y emotivo; es así como la emoción va surgiendo como resultado de la acción.

Para el actor, aprender cualquier cosa es conquistarla en la práctica. Se aprende a través del hacer y no memorizando ideas y teorías. La teoría sólo la usamos cuando nos ayuda a resolver un problema práctico.

Las acciones físicas son un método, es decir, una práctica que postula los siguientes enunciados básicos:

- 1- Los sentimientos no dependen de nuestra voluntad.
 - 2- El actor debe desplazar su atención a lo que hay que hacer, esto sí depende de su voluntad.
 - 3- El personaje fuera del accionar del actor es sólo un conjunto de palabras. En realidad, el personaje es lo que el actor hace.
 - 4- Primero la experiencia física y después la emoción.
- La emoción es el resultado de la acción.

Para Stanislavsky, el eje del trabajo del actor es ir de lo conciente a lo inconciente. La emoción se ubica en el inconciente, sus apariciones son explosivas e involuntarias Sin embargo, para acceder a esa “perla”, el actor debe desarrollar un técnica conciente: el método de las acciones físicas.

JERZY GROTOWSKI

1933 - 1999 POLONIA

Director de teatro y una destacada figura en el teatro vanguardista del siglo XX. Lo más notable de su trabajo posiblemente sea el desarrollo del llamado teatro pobre, que involucra la técnica avanzada del trabajo psicofísico del pionero Konstantín Stanislavski.



“El actor no actúa, no finge, ni imita. Debe ser él mismo en un acto público de confesión. La representación debe servir a la manifestación de lo que cada actor es en su interior. La actuación no es sólo un acto de amor, sino también un acto de Conocimiento. Esto no significa un abandono del artificio, en el sentido del personaje y la construcción de la ficción; por el Contrario, son estos “artifícios” los que paradójicamente le permiten al actor desnudarse y mostrarse en su verdad interior”

TEATRO POBRE

Teatro pobre - técnica avanzada de Stanislavski ‘el actor es el protagonista en absoluto’ oposición al teatro entendido como una síntesis de disciplinas creativas. rechazo a los artificios del maquillaje y del vestuario permite al actor cambiar de personajes, tipos y siluetas usando sólo su cuerpo y la maestría de su oficio. Un teatro pobre es a la vez el teatro pobre de recursos, pobre porque carece de escenografía y técnicas complicadas, porque carece de vestuarios suntuosos, o porque prescinde de la iluminación y del maquillaje. Hasta la música. Pobre pues en sentido material. El pobre cuerpo del actor es la expresión máxima y definida de este teatro. Pero es también pobre porque es ascético, porque busca una nueva moralidad, un nuevo código del artista.

El rechazo a los artificios del maquillaje y del vestuario Permite al actor cambiar de personajes, tipos y siluetas usando sólo su cuerpo y la maestría de su oficio. La composición de Expresiones faciales sustituye el uso de máscaras. La eliminación de la música permite a la representación misma Convertirse en melodía mediante las voces de los actores y el golpeteo de los objetos. Los actores crean el entorno y lo transforman con el único auxilio de sus gestos: una tela es el mar, luego un sudario y finalmente un ave.

CUERPO MEMORIA - CUERPO VIDA

Jerzi Grotowski (1933-1983) director y pedagogo, dedicó su vida a la investigación del trabajo del actor con su teatro de laboratorio, sobre el final de sus investigaciones concluyó en la idea de un teatro no como fin, sino como un medio para revelar la esencia que todo ser humano oculta detrás de las máscaras que socialmente llevamos para ser aceptados. Influenciado por la filosofía oriental, consideró que el arte era un vehículo para cierta revelación, de hecho abandonó los espectáculos con público para reducir su actividad a un trabajo de investigación grupal que solo puede ser presenciado por gente selecta.

En sus investigaciones, elaboró el concepto de cuerpo-memoria o cuerpo vida, en el cual el actor debe apelar a su propia vida, pero no a través del si mágico, las circunstancias dadas o la memoria emotiva, como cúmulo de recuerdos, ya que si recurre a esto esta recurriendo a su YO, y este “yo” es una máscara, es un “yo” condicionado por la imagen que queremos imponernos a nosotros mismos y los demás, el planteo de Grotowski, es romper la máscara, revelar la esencia, liberar al hombre que se encuentra detrás de la máscara, y no “actuar” sino cumplir el acto.

Para ello el actor debe recurrir a su cuerpo- memoria o cuerpo- vida, donde se encuentran las experiencias realmente importantes o aquellas que aún no han llegado, en el cuerpo vida está inscripto todo y cuando se libera, se libera aquello que no se ha fijado concientemente pero lo que es más esencial.

A través de una partitura de acciones precisas, sutiles y a la vez rigurosas, y por supuesto, concientes, el actor experimenta un impulso nacido del interior del cuerpo, este impulso es un movimiento subcutáneo que fluye desde el interior del cuerpo desconocido pero tangible. Este impulso no existe sin el partener sin otra existencia humana u otra existencia.

Sostuvo que Stanislavski, en la última etapa de sus investigaciones, abandonó por completo la idea de recurrir a la memoria emotiva para traer a la escena sentimientos reales, y se abocó a las acciones físicas, al percibir que debía ocuparse de aquello que está a merced de la voluntad y los sentimientos no pueden ser evocados por estímulos de manera premeditada y consciente.

¿Cómo podríamos accionar tan voluntariamente o concientemente sabiendo que poseemos un inconciente y que cuando realizamos algo, en general, estamos queriendo hacer otra cosa? Tener conciencia de lo que se hace no es todo, por que no involucra la integridad. Stanislavski comprendía este dilema por lo cual pretendía tocar indirectamente lo que es inconciente, muy pocas veces nos comportamos de manera íntegra, son muy pocos los momentos de plenitud, donde todo nuestro ser está comprometido.

No he tenido la oportunidad de experimentar ejercicios relacionados con el cuerpo memoria o cuerpo vida, pero acuerdo con la idea de que el actor debe apoyarse en una partitura de acciones voluntarias y concientes y que los sentimientos o la llamada organicidad aparecen por añadidura.

No puedo afirmar o negar si alguna vez en mi actuación hice uso concreto de alguna experiencia personal vivida y ello trajo por consecuencia la manifestación de ciertas emociones, que volvieron a mi actuación mucho más orgánica, si así lo hice fue de una manera completamente involuntaria.

DANZA CONTEMPORÁNEA

Se toma como referencia la danza contemporanea, que surge como una necesidad de expresion corporal, basan-dose en técnicas como el ballet clásico y en otras movimientos corporales propios del siglo XX y XXI. Utiliza el cu-erpo como instrumento de expresión emocional, la dinámica del cuerpo proviene de la energia de la persona, el es-pacio es utilizado como una via natural de expresion a traves de gesto mas movimiento, Su origen se remonta hasta finales del siglo XIX. En los inicios se buscaba una alternativa a la estricta técnica del ballet clásico, empezaron a aparecer bailarines danzando descalzos y realizando saltos menos rígidos que los tradicionales en el escenario.

La celebración del cuerpo y la vida de las emociones, forman parte del movimiento por la libertad en las artes y las relaciones sociales característica del comienzo del siglo XX (1)

Se estudia el legado de cuatro precursoras de la danza moderna, Isadora Duncan, Mary Wigman, Martha Graham y Pina Bausch, La mayoría de ellas tienen la misma visión en cuanto a la expresión corporal y la danza, indepen-dientemente de la técnica o herramientas de trabajo que usen, como lo dice Pina Bausch es exteriorizarse a través de un trabajo introspectivo, alejándose de los cánones de la danza clásica con ideas expresionistas al opinar que la danza debe crearse a partir de la expresión de emociones. como el legado de Isadora en la danza, no es su técnica, es su acercamiento a la danza de otra manera, ella hizo posible el desarrollo de la danza libre, natural y expresiva, asi mismo hizo que la danza fuera considerada importante y digna, antes de Duncan el baile era considerado como entretenimiento, ella lo convirtió en arte (2)

También se toman como referencia a Françoise Delsarte y a Emile Dalcroze, ambos creadores de la gimnasia rítmica. Delsarte fue el inspirador de la gimnasia moderna, dividió el cuerpo en tres zonas que expresan estados espirituales y Dalcroze gracias a sus conocimientos musicales y corporales, le llevaron a percatarse de la necesidad del aprendizaje de estas dos actividades para el desarrollo de la persona, a partir de allí empezó a investigar las leyes del ritmo musical mediante el movimiento corporal.

ISADORA DUNCAN - 1877 - 1927

Bailarina y coreógrafa estadounidense, considerada por muchos como la creadora de la danza moderna.

Movimientos que surgen de una manera natural, fluida y libre

Da origen al movimiento basándose en la escultura griega. Optó por bailar descalza, apartando las clásicas zapatil-las de ballet. Con una sencilla túnica como atuendo. Localizando el origen del movimiento en el chakra del plexo solar y Creando danzas en las que alternaba la resistencia y el abandono a la ley de gravedad. Duncan creo un baile que fuera motivante, tanto física como emocionalmente, que naciera desde el centro del cuerpo, en lugar de una operación meramente decorativa y periférica de los brazos y las piernas (3)



FUNDAMENTOS DE LA EXPRESIÓN CORPORAL

1. Naturalismo

Durante mucho tiempo el naturalismo en las artes (incluida la danza) se preguntó: ¿Cómo es el objeto? Al cues-tionarse de este modo generó una propuesta estética fundada en dos aspectos fundamentales:

- Bajo la idea de representación (donde se buscaba copiar fielmente el objeto) el artista se escindía de su obra, ac-tuando desde una posición cartesiana. El producto es algo que se encuentra separado del creador y la función de este último es representarlo lo más idénticamente posible a la realidad objetiva.
- Por otro lado, la pregunta planteada por estos artistas trae aparejada la búsqueda de una verdad absoluta. El objeto debe ser recibido desde una perspectiva única, universal, es como es para todos por igual y, en consecuen-cia, provoca una actitud pasiva en el espectador que está obligado a contemplar la obra de arte desde esta mirada estática.

2. Impresionismo

El primer quiebre histórico con las ideas del naturalismo lo impulsa la corriente impresionista. Ahora la pregunta pasa a ser ¿Cómo veo yo al objeto?, con la consecuente crisis paradigmática y revolución estética que esto implica.

- El artista es un medio que sirve de intermediario entre la naturaleza y el receptor.
- Se elimina el absolutismo. Cada sujeto percibe al objeto de una manera particular.

3. Expresionismo

Sin negar la impresión, el expresionismo se cuestiona: ¿Cómo expreso la emoción que me provoca la senso-per-cepción del objeto?

- El artista recibe del medio sensaciones, pero estas no lo atraviesan como médium, sino que se produce un pro-ceso de percepción, individual, donde a partir de respuestas motoras voluntarias y/o reflejas expresa la emoción que dicho proceso genera en él, comunicándolas, en el caso de la danza, a través del lenguaje de movimiento.
- El artista se expresa desde su ser en relación con el medio y el espectador es un receptor activo, con su conse-cuente proceso paralelo de senso-percepción.

(1) BLAIR, Frederika “Isadora, portrait of the artist as a woman” McGraw - hill Book Company, Isadora’s legacy Cap 37 Pg 400

(2) BLAIR, Frederika “Isadora, portrait of the artist as a woman” McGraw - hill Book Company, Isadora’s legacy Cap 37 Pg 407

(3) BLAIR, Frederika “Isadora, portrait of the artist as a woman” McGraw - hill Book Company, Isadora’s legacy Cap 37 Pg 405

Las características principales del estilo y pensamiento de la artista que la ubican en ambas corrientes son:

1. Su búsqueda por retornar al estado de naturaleza perdido a partir de la manifestación triunfal de las emociones por sobre los condicionamientos del racionalismo estricto. Para esto se alinea con el impresionismo en lo que refiere al repudio de la tradición clásico-académica y con las ideas expresionistas al opinar que la danza debe crearse a partir de la expresión de emociones.
2. Se considera una restauradora de los ideales griegos, con lo cual se alinea con el impresionismo, ya que ella es la intermediaria entre aquella cultura y la humanidad de su tiempo. Sin embargo su danza es siempre una manifestación personal, lo que la encuadra también como expresionista.
3. Ambas corrientes rechazan, al igual que ella, los artificios artísticos, que se oponen a la espontaneidad genuina del arte dionisiaco. Ejemplos de esto son su visión a favor del desnudo y los pies descalzos. Niega la necesidad clásica de lo etéreo para revalorar la importancia del contacto con la tierra.
4. Se opone a todo elitismo, revalorizando el derecho popular de tener acceso a la danza y oponiéndose al entrenamiento mecanicista que atenta contra la esencia de la libertad del ser humano.
5. Busca la fuente desde donde se manifiestan por los canales corporales las fuerzas centrífugas de la naturaleza (impresionismo), asignando a la vez vital importancia al desarrollo espiritual, aclarando que el movimiento corporal es la expresión divina del espíritu humano (expresionismo)
6. Ante el virtuosismo ganaba lugar el valor del corazón. La pobreza de formas estaba compensada por la intensidad expresiva.
7. Entiende que el movimiento es eterno y que sigue las líneas ondulantes de la naturaleza, sobre lo cual basa su danza. Las rodillas dobladas, los pies descalzos, la cabeza volcada, la inclinación del torso y el balanceo de brazos remiten a las danzas báquicas de las vasijas griegas.

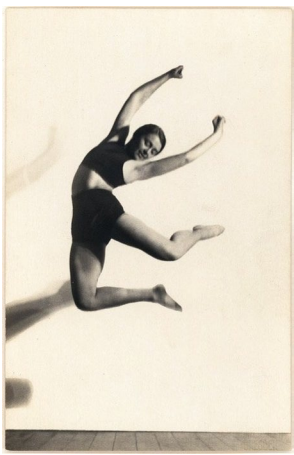
MARY WIGMAN - 1886 - 1973

Bailarina alemana, principal musa de la danza expresionista

Expresividad exagerada

Discipula de R.Laban - Estudiante de Emile Dalcroze

Su influencia sobre la evolución de la gimnasia moderna se basa en la expresividad exagerada de los gestos y en la alternancia entre contracción y relajación, manteniendo actitudes continuadas tensas y crispadas que varían hacia movimientos dinámicos y alegres rítmicos.



Mary Wigman es considerada una de las figuras más importantes en la historia de la danza moderna en Europa. Natural de Alemania, Wigman era bailarina, coreógrafa y maestra de baile. A principios del siglo XX, Wigman creó la danza expresionista, una danza moderna que expresa las emociones y percepciones del bailarín mediante un lenguaje dancístico orgánico.

Sus inicios en el arte y la danza:

Wigman se inició en las artes estudiando gimnasia rítmica con el músico y compositor suizo, Émile Jaques-Dalcroze. Dalcroze había creado un método para enseñar conceptos musicales mediante el movimiento. Wigman estudió tres años con Dalcroze en su escuela, en Alemania. Más que en la música, Wigman se interesó en explorar la emoción como la fuerza que genera la danza. En 1910 Wigman conoce al gran innovador de la danza y el movimiento, Rudolf von Laban. Wigman estudió con él su método de dinámica del movimiento. Y durante la Primera Guerra Mundial trabajó como su asistente.

Wigman busca una nueva danza:

Después de sus estudios con Dalcroze y Laban, Wigman decide desarrollar una nueva danza que no tiene precedentes ni maestros ni escuelas. Al igual que los poetas y artistas expresionistas de su época, Wigman quería crear una experiencia de arte basada en la visión personal del creador. Wigman pensaba que en la danza no existen movimientos feos ni grotescos, si no movimientos que nacen de un ritmo orgánico de las emociones. Siguiendo esta filosofía, Wigman empezó a crear sus piezas de danza en solo. Presentó su primera danza en 1913. La danza expresionista de Wigman

Wigman busca una nueva danza:

Después de sus estudios con Dalcroze y Laban, Wigman decide desarrollar una nueva danza que no tiene precedentes ni maestros ni escuelas. Al igual que los poetas y artistas expresionistas de su época, Wigman quería crear una experiencia de arte basada en la visión personal del creador. Wigman pensaba que en la danza no existen movimientos feos ni grotescos, si no movimientos que nacen de un ritmo orgánico de las emociones. Siguiendo esta filosofía, Wigman empezó a crear sus piezas de danza en solo. Presentó su primera danza en 1913. La danza expresionista de Wigman

Wigman veía la danza como un trance y una catarsis. Veía la danza como una expresión de éxtasis cuyos movimientos y formas surgen de un proceso emocional. En sus coreografías--que presentó en Europa y en Estados Unidos, Wigman no intentaba representar una historia. Exploraba temas fuertes, como la muerte, la guerra, la desesperación, pero no contaba una historia. Wigman decía: “No bailamos historias, bailamos sentimientos”. Su objetivo era hacer visible y dar cuerpo a los sentimientos mediante el lenguaje dancístico. Wigman bailaba en silencio o utilizaba instrumentos de percusión para expresar los ritmos de los impulsos emocionales. A menudo creaba su música de percusión con instrumentos musicales de Tailandia, India y China, y del continente africano. En muchas de sus danzas empleaba máscaras.

Sus escuelas de danza moderna

En 1920 Wigman fundó su escuela de danza moderna en Dresden, Alemania. Su danza expresionista se propagó por Europa central mediante la labor de sus estudiantes. Después de su gira por Estados Unidos en 1930, Mary Wigman delegó a unas de sus mejores discípulas, Hanya Holm, a que dirigiera una escuela de su técnica en la ciudad de Nueva York. Wigman enseñó su filosofía y técnica de danza en Berlín del Oeste hasta su muerte a la edad de 86 años.

El legado de Wigman en la danza moderna

La danza expresionista de Mary Wigman es considerada una de las principales influencias en el desarrollo de la danza moderna en Europa. Su filosofía de danza ejerció cierta influencia en la danza moderna norteamericana. Algunas discípulas de Wigman, como Holm, enseñaron su técnica y filosofía de danza en Estados Unidos durante el siglo xx. Holm eventualmente se convirtió en una de las principales figuras de la danza moderna en América.

MARTHA GRAHAM 1894 - 1991

Bailarina y coreógrafa estadounidense de danza moderna

esencia espiritual y emocional del ser

Estudiante de la escuela Ruth St. Denisa, estudiante de Ted Shawn.

Con una técnica basada en la relajación y contracción de la respiración (inhalar y exhalar). **Según su concepción, la danza, como el drama hablado, debe explorar la esencia espiritual y emocional del ser humano.** Descubre a Mary Wigman a través de libros y fotografías; asiste a una demostración de la bailarina Ronny Johansson en el estudio de Ted Shaw, queda impresionada de la utilización del suelo que hace la bailarina y a partir de ello se percata del control que puede efectuarse sobre los músculos del torso. Incorpora este método de trabajo para resolver técnicamente problemas fundamentales sobre el equilibrio y es así como descubre a la pelvis como la fuente de energía del bailarín. Martha Graham es vista por mucho como la bailarina que descubrió el suelo, insistiendo que el ballet estaba mal, intentado crear la ilusión de que la gravedad no existía (4) El estilo de Martha Graham es ampliamente reconocido por sus características contracción y relajación, la caída al piso controlada, los saltos del hombre, y un desarrollo de imágenes que van con los movimientos.

‘Usted sabrá las maravillas del cuerpo humano, porque no hay nada más maravilloso. la próxima vez que usted se mire en el espejo, basta ver como las orejas descansan al lado de la cabeza, mirar la forma en que la línea del cabello crece, piensa en todos los pequeños huesos de la muñeca. es un milagro. y la danza es una celebración de ese milagro’ (5)



Martha Graham nació en Pittsburgh y se mudó a California siendo una niña. Después de ver a Ruth St. Denis bailar en los años 1910 tomó un interés por el baile aunque no fue hasta los 22 años (1916) cuando se interesó profesionalmente, entrando en el Denishawn. En esta histórica escuela Ruth St. Denis pide a Ted Shawn que la tome como alumna ya que le es imposible enseñarle. Ted Shaw no tarda en descubrir las capacidades excepcionales de su nueva alumna. Se abrió paso sola pero con el constante apoyo de Louis Horst, un músico que trabajaba como acompañante al cual ella conoció mientras estudiaba en Denishawn y que se convirtió en su amante y mentor musical. En 1923, después de una intensa colaboración como ayudante y como bailarina solista de Ted Shaw, Martha Graham abandona el Denishawn. Viaja a Nueva York para bailar en Greenwich Village Folies y en el Eastman Theater. En 1925 Graham se convirtió en instructora de baile en la Escuela de Música y Teatro Eastman en Rochester, Nueva York. Durante dos años en esta escuela, experimenta y encuentra los principios de su danza. Descubre a Mary Wigman a través de libros y fotografías; asiste a una demostración de la bailarina Ronny Johansson en el estudio de Ted Shaw, queda impresionada de la utilización del suelo que hace la bailarina y a partir de ello se percata del control que puede efectuarse sobre los músculos del torso. Incorpora este método de trabajo para resolver técnicamente problemas fundamentales sobre el equilibrio y es así como descubre a la pelvis como la fuente de energía del bailarín. En 1926 Graham fundó su propia compañía, La Compañía de Danza Martha Graham. Su estilo único de danza moderna reflejaba el arte moderno de su época. Las presentaciones de Graham la hicieron famosa por sus innovaciones en la danza moderna.

(4) BLAIR, Frederika “Isadora, portrait of the artist as a woman” McGraw - hill Book Company, Isadora’s legacy Cap 37 Pg 401 – 402

(5) “Blood Memory/Martha Graham” Bantam Doubleday Dell Publishing Group, Inc. 1991, Pg 5

El estilo de Martha Graham es ampliamente reconocido por sus características contracción y relajación, la caída al piso controlada, los saltos del hombre, y un desarrollo de imágenes que van con los movimientos. En la Universidad de Bennington en 1932, Graham fundó el primer grado de bachiller de las artes en danza. En 1951 creó la división de danza en la Escuela Juilliard En 1936 llegó el trabajo definitivo de Graham, que marcó el comienzo de una nueva era en la danza contemporánea. “Steps in the Street” trajo al escenario los serios problemas que experimentaba el público en general de manera dramática. Influenciada por el desplome de Wall Street, la Gran Depresión y la Segunda Guerra Mundial, la danza se enfocó en la depresión y el aislamiento, reflejados en las oscuras escenografías y vestuarios. Esto definió el nuevo estilo de baile y fijó el estándar que muchos coreógrafos siguen hoy en día. La vida en el baile de Graham gradualmente llegó a un descanso comenzando en los años 1950. En 1948, el Centro Martha Graham de Danza Contemporánea fue establecido. Una de sus estudiantes era la heredera Bethsabée de Rothschild de la cual se hizo amiga cercana. Cuando Rothschild se mudó a Israel y estableció la Compañía de Danza Batsheva en 1965, Graham se convirtió en la primera directora de la compañía, preparó a la primera generación de bailarines, y coreografió trabajos exclusivos para el grupo israelí. Su última presentación de danza llegó a finales de los años 1960, y después de eso se enfocó en la coreografía. Algunos críticos dicen que aunque hay poco registro existente de sus bailes, éstos son más memorables que su trabajo como coreógrafa. Graham continuó trabajando en el arte hasta que en 1991 murió por causas naturales a los 96 años.

Fue premiada con la Medalla Presidencial de la Libertad en 1976 por el presidente de los Estados Unidos Gerald Ford (la Primera Dama Betty Ford, había bailado con Graham en su juventud.), recibió el Premio Kennedy y la Medalla Nacional de las Artes. En 1998, la revista TIME, la nombró “Bailarina del Siglo”, y una de las personas más importantes del siglo XX.

PINA BAUSCH 1940 - 2009

fue una bailarina, coreógrafa y profesora de danza alemana, y una de las grandes figuras de la danza contemporánea

Exteriorizarse a través de un trabajo introspectivo

Heredera de la danza expresiva alemana, El trabajo de Pina Bausch está muy relacionado con la danza contemporánea pero es conocido comúnmente como una modalidad de ballet post moderno o contemporáneo (desde la perspectiva de la danza y no desde la del teatro). Esto puede deberse a que ella utiliza bailarines clásicos y virtuosos, pero sin embargo se aleja de las convenciones de la representación de los ballets clásicos. Al mismo tiempo, aunque sus piezas incluyen gestos teatrales y voz, ella se niega al procedimiento teatral de construir personajes. reconocida por haber desarrollado su propio método de composición. Su estrategia se basa en buscar el material coreográfico haciendo preguntas a los bailarines (sobre memorias de la infancia o historias olvidadas). Con esto, Pina induce a los bailarines a exteriorizarse a través de un trabajo introspectivo



Heredera de la danza expresiva alemana, Pina Bausch recibe su entrenamiento en danza en la Folkwang Hochschule de Essen, bajo la supervisión de Kurt Jooss. Pina es vinculada a la institución como coreógrafa desde 1973, gracias a lo cual crea el TanzTheater von Wuppertal (Danza teatro de Wupertal). Bajo este nombre, aunque controversial al inicio, su compañía consigue gradualmente el reconocimiento internacional, gracias a la propuesta de una nueva forma de espectáculo que sacude el ámbito de la danza tanto como el del teatro.

El trabajo de Pina Bausch está muy relacionado con la danza contemporánea pero es conocido comúnmente como una modalidad de ballet post moderno o contemporáneo (desde la perspectiva de la danza y no desde la del teatro). Esto puede deberse a que ella utiliza bailarines clásicos y virtuosos, pero sin embargo se aleja de las convenciones de la representación de los ballets clásicos. Al mismo tiempo, aunque sus piezas incluyen gestos teatrales y voz, ella se niega al procedimiento teatral de construir personajes.

Según la historia de la danza contemporánea, las siguientes son algunas de las características de su trabajo:

- Combinación de elementos poéticos y cotidianos.
- Espectáculos en los cuales hay mezcla de danza, teatro, opereta y ‘happening’.
- Tema recurrente: la pérdida del ser humano en medio de sistemas sociales que son estereotipados e hipócritas.
- Denuncia de los códigos de la seducción.
- Repetición y narrativa no lineal.
- Rechazo de la creación de personajes en el sentido teatral, pero uso de la voz y de gestos teatrales.
- Bailarines virtuosos, entrenados diariamente con técnica de ballet clásico.

Pina Bausch también es reconocida por haber desarrollado su propio método de composición. Su estrategia se basa en buscar el material coreográfico haciendo preguntas a los bailarines (sobre memorias de la infancia o historias olvidadas). Con esto, Pina induce a los bailarines a exteriorizarse a través de un trabajo introspectivo. Galaronada con algunos de los mayores premios y honores a nivel mundial, Pina Bausch es reconocida por la historia de la danza contemporánea como una de las coreógrafas más importantes de finales del siglo XX.

FRANCOISE DELSARTE 1811 - 1871

los estados espirituales se deben representar a través de actitudes y movimientos



Françoise Delsarte fue el inspirador de la Gimnasia Moderna, conocida primeramente con el nombre de Gimnasia Expresiva (Bode) o, posteriormente, Gimnasia Rítmica. Afirma que los estados espirituales se deben representar a través de actitudes y movimientos del cuerpo como unidad, y no únicamente del rostro. La preocupación por la técnica es mucho mayor que en el anterior. Divide el cuerpo en tres zonas variables: • Los miembros inferiores, expresan fuerza • El torso y brazos, expresan lo espiritual y emocional • Y la cabeza/cuello, el gesto, reflejan el estado mental

Sus ideas fueron llevadas a EE.UU. por uno de sus discípulos, Steele Mackaye, que junto con Genevieve Sebbins difundieron e introdujeron estas ideas por las mejores escuelas de Nueva York. En Europa es Hedwig Kallmeyer, alumna de Sebbins, quien difunde sus ideas. En 1930, funda en Alemania el Instituto de Cultura Expresiva y Corporal, donde enseña como forma de EF para la mujer, el sistema de Delsarte, y con ello logra su inclusión en la escuela; además publica “Belleza y salud”, que supone una reacción contra los movimientos gimnásticos tradicionales.

Delsarte desarrolla las Leyes del Movimiento Armonioso, que son:

- 1.- Ley de la postura armónica: posición equilibrada y natural como la posición de reposo perfecta de las estatuas griegas.
- 2.- Ley del movimiento opuesto: todo movimiento exige por principios de equilibrio un movimiento opuesto de los otros segmentos.
- 3.- Ley de la función muscular armónica: la fuerza muscular debe estar en relación directa con el tamaño de los músculos.

EMILE DALCROZE 1865 - 1950

método de enseñanza musical a través del ritmo y el movimiento.



Emile Jaques-Dalcroze fue el creador de la gimnasia rítmica, eurytmia. Fue un hombre polifacético: músico, coreógrafo, actor, compositor y pedagogo. Sus conocimientos musicales y corporales le llevaron a percatarse de la necesidad del aprendizaje de estas dos actividades para el desarrollo de la persona y a partir de aquí empezó a investigar las leyes del ritmo musical mediante el movimiento corporal. Las observaciones que efectuaba en sus alumnos de solfeo del Conservatorio de Ginebra fueron el origen de su método de gimnasia rítmica: Observó que algunos progresaban auditivamente de una manera normal; sin embargo, les faltaba la capacidad de medir los sonidos, la sensación de duración y el ritmar las sucesiones. Comprobó que frecuentemente reaccionaban con movimientos involuntarios de ciertas partes del cuerpo a consecuencia de la música (pe: golpeando el suelo con los pies), deduciendo así que podía existir alguna relación entre la acústica y los centros nerviosos superiores. No todos los niños reaccionaban de la misma manera. Muchos no conseguían coordinar sus movimientos, al no responder correctamente el cuerpo a las órdenes nerviosas. Basándose en estas observaciones concluyó que: Todo lo que en la música es de naturaleza motriz y dinámica, depende no sólo del oído, sino también del tacto. Consideró que la musicalidad puramente auditiva era incompleta. La arritmia musical es fruto de una arritmia de carácter general. No es posible crear armonías musicales sin poseer un estado musical armónico interior.

El Método de Dalcroze es un método de enseñanza musical a través del ritmo y el movimiento. Utiliza una gran variedad de movimientos como analogías para hacer referencia a los conceptos musicales, para desarrollar un sentimiento integrado y natural para la expresión musical. Para su método, señala tres elementos centrales: Ritmo, Solfeo e Improvisación. Su finalidad consiste en armonizar las facultades de percepción, conciencia y acción por parte del alumno. Pretende regularizar las reacciones nerviosas del niño, desarrollar sus reflejos, proporcionarle automatismos temporales, luchar contra sus inhibiciones, afinar su sensibilidad y reforzar sus dinamismos. Para Dalcroze la rítmica no es un arte en sí, sino un medio o instrumento para llegar a las demás artes. Su aportación fue revolucionaria al ser el primero que señala la importancia de la música en el desarrollo personal y por marcar los inicios de lo que más adelante sería la musicoterapia. Los contenidos de trabajo empleados son: - ejercicios de reacondicionamiento físico - ejercicios para la educación de la mente - estudio activo y creador del ritmo corporal. - estudio activo y creador del ritmo musical.

EL DOMINIO DEL MOVIMIENTO

RUDOLF LABAN

Rudolf Laban fue un revolucionario en la Danza Contemporánea, sus aportes han sido significativos en todo sentido, ya que gracias a él y su afán de poder codificar tales movimientos que nacen de nuestras emociones, dio como resultado a grandes técnicas que nos ayuda a conservar tal memoria; el logro codificar lo incodificable, de crear tal memoria que no solo es personal y logra volverse colectiva, como lo cita John Hodgson ‘Rudolf Laban fue un profesional de la danza, teórico o inventor del sistema de notación del movimiento, habría sido un logro satisfactorio, pero Laban envolvió todos estos campos y no encontró ningún conflicto entre ellos. Había una cosa que unía aparentemente sus diversos intereses: se dedicó a la comprensión de lo que él vio como denominador común, el movimiento humano. lo que trató de hacer en todos estos campos era dominar el movimiento’(6) Para este caso, Se toma como referencia los aporte de Laban en cuanto al dominio del movimiento donde establece un conjunto de principios y conceptos con el objetivo de servir como guía de investigación y de reflexión sobre la manera de efectuar y concebir el movimiento, también la técnica del icosaedro, que nos ayuda a entender técnicamente el movimiento de dos bailarinas; de entender los puntos desde donde y hacia donde se dirigen para lograr ver tal recorrido emocional.

RUDOLF LABAN 1879 - 1958

Bailarín y coreógrafo austriaco de origen húngaro, fue uno de los teóricos de la danza más influyentes del siglo XX.

Gesto expresivo que da origen a una liberación total del alma y del cuerpo

Laban elabora e interpreta los conceptos sobre el movimiento y la danza, deniando tres sistemas:

- Labanotación: es una forma de recordar los movimientos por medio de símbolos. Consigue establecer una técnica de lenguaje escrito y able de los movimientos, de los dinamismos, del espacio y de todas las acciones motrices del cuerpo.
- La técnica del icosaedro: permite a los estudiantes de danza ver los puntos hacia y desde los cuales se mueven, mejorando su precisión en el movimiento.
- La danza expresiva, libre, creativa o danza educativa moderna: establece un conjunto de principios y conceptos sobre el movimiento con el objetivo de servir como guía de investigación y de reflexión sobre la manera de efectuar y concebir el movimiento. De esta forma el individuo, a partir de unos temas específicos, ha de explorar y familiarizarse con el movimiento, llegando a descubrir su propia técnica y elaborando su propio lenguaje corporal.



De origen húngaro, nacido en Bratislava en 1879, fue uno de los pioneros e iniciadores de las nuevas concepciones sobre el arte del movimiento expresivo y de la danza. Su obra se desarrolló primero en Alemania (1920) y luego en Inglaterra, país donde vivió hasta su muerte (1958). Intentó en todo momento comunicar y compartir sus conocimientos. Hijo de un oficial de carrera del ejército, a los 21 años se traslada a Paris a desarrollar sus tendencias artísticas y se inscribe en la Escuela de Bellas Artes. Sentía la necesidad de encontrar un medio a través del cual comunicarse con los demás, descubriendo un día que debía hacerlo con su propio cuerpo. Personalidad de actividad desbordante, Laban es conocido a través de su obra como coreógrafo, escenógrafo, teórico, escritor, filósofo y pedagogo. El fruto de sus trabajos ha interesado a diversas personalidades tanto de mundo de la danza como gimnastas, terapeutas, psicólogos y antropólogos. En el mundo de la danza ha influido en personalidades como Mary Wigman, Kurt Joos, Sigurd Leeder, Lisa Ullmann, y Albert Knust. Profundamente apasionado por sus investigaciones sobre el movimiento, le llevan a estudiar este arte durante cuarenta años. Su enseñanza reposa sobre el principio de devolver al movimiento expresivo y a la danza toda su importancia en el plano educativo y terapéutico, así como su consideración como medio de despertar sensaciones agradables de orden estético. Dos son los sistemas complementarios que constituyen el pilar de su obra: la Labanotación y la Danza Educativa Moderna, también llamada Danza Expresiva, Danza Libre o Danza Creativa.

El movimiento es pensamiento, es emoción, acción, expresión. Está presente en todas las artes y en todo aquello que forma el mundo externo e interno del hombre. Concibe el movimiento como un arte. Deseoso de comprender los secretos del movimiento expresivo, su intención era liberarlo de codificaciones que lo aprisionaban y devolverle así su valor, identificándolo con lo más esencial del hombre: la forma de pensar y la forma de actuar. Se lanzó a la búsqueda laboriosa de un sistema de transcripción escrita de todas las formas de movimiento imaginables, a partir de un análisis cuidadoso de los principios del movimiento y del espacio: cuerpo, dinamismo, espacio, flujo... y de sus infinitas combinaciones. Surge así la Labanotación, también llamada cinetografía. Este exhaustivo estudio está recogido en su obra El dominio del movimiento. Su segundo sistema está más relacionado con el aspecto filosófico, pedagógico y artístico del arte del movimiento y de la enseñanza de la danza. Se le denominó Danza Educativa Moderna, Danza Expresiva, Danza Libre o Danza Creativa.

(6) HODGSON, John “mastering movements” the life and work of Rudolf Laban, Routledge - Preface: Laban in Question

Lejos de ser un inventario de ejercicios técnicos codificados que impone un estilo a seguir, ofrece un conjunto de principios y conceptos sobre el arte del movimiento, con la finalidad de servir como guía de investigación y de reflexión sobre la manera de efectuar y concebir el movimiento. A partir de unos temas específicos, el individuo ha de explorar y familiarizarse con el movimiento, llegando a descubrir su propia técnica y elaborar su propio lenguaje gestual para que el movimiento nunca esté desprovisto de sentido, vacío. Vive así lo que es el aprendizaje del movimiento con una vivencia creativa de un arte inteligente. Esta metodología basada en el conocimiento y la exploración de temas de movimiento –a partir de la concienciación corporal, la utilización del espacio o de la forma y el dominio del esfuerzo- permite a nivel práctico fomentar una actitud de auto independencia, en la que el individuo desarrolla su propia iniciativa, la reflexión, la creatividad y la comunicación, al mismo tiempo que el domino de su cuerpo.

Por otra parte Laban es el primero en señalar la importancia de la danza en le mundo de la educación y la sitúa al mismo nivel que las otras materias. Defiende el movimiento como un arte fundamental por el que se educa la integridad del ser como unidad sensitiva, emocional e intelectual. Ofrece no sólo un terreno para descubrir y experimentar el movimiento, sino que propulsa un medio de formación, de expresión y de comunicación que favorece el espíritu crítico y las facultades globales del ser.

En la danza creativa, se ha de aprender a usar la música bajo forma de diálogo y que el alumno cree sus propios ritmos, aprender a jugar con el soporte sonoro, entrando o saliendo del esquema musical según su deseo e inspiración. Se aconseja dosificar su uso a fin de permitir al máximo un enriquecimiento del vocabulario rítmico. Ha de servir para despertar la música interior del movimiento, para educar el sentido musical y las posibilidades rítmicas del cuerpo, aprendiendo a diferenciar muscularmente dinamismos.

Para enseñar la técnica de la danza creativa hay que haberse interesado por diversas disciplinas que tocan el movimiento: expresión corporal, mimo, acrobacia, danza moderna, danzas étnicas, técnicas marciales, deporte y técnicas de relajación entre otras. En principio, la formación de los profesionales de la Educación Física parece la idónea a la hora de comprender e impartir conocimientos de movimiento expresivo.

Cada una de estas disciplinas (expresión corporal, mimo, acrobacia, danza moderna, danzas étnicas, técnicas marciales, deporte y técnicas de relajación entre otras) desarrolla una cierta forma y tecnicidad del movimiento, que puede ser interesante y asimismo ayudar a crear un vocabulario gestual más rico y estimulante. La danza y el movimiento expresivo han de poder enriquecerse con todo lo que es movimiento. Después, a cada uno le corresponde definir su propia danza, según la época, el día o el instante. Puede haber tantas danzas y movimientos como cuerpos hay; la danza ha de ser una forma de expresión corporal, de un individuo o de un grupo y constituye un reflejo de su manera de pensar.

La enseñanza de la danza y del movimiento expresivo ha de posibilitar una técnica libre del individuo y de sus gestos, con lo que éste refuerza su personalidad. El interés de esta concepción de la técnica del movimiento reside principalmente en educar la percepción, la estilización y la creatividad, al mismo tiempo que intenta desvelar una sensibilidad y el dominio del cuerpo. Los principios elaborados por Laban para su danza educativa moderna son muy amplios, constituyen una verdadera ciencia del movimiento. Se encuentran publicadas en Danza Educativa Moderna.

Bases esenciales del sistema:

I. ESPACIO.

Lo concibe a partir del cuerpo de la persona que baila y de sus límites, estando estos delimitados por el radio de acción normal de los miembros del cuerpo en su máxima extensión a partir del cuerpo inmóvil. A este espacio le denomina “Kinesfera”, y es el espacio en que el cuerpo puede moverse. Las tres dimensiones de este espacio son: vertical, horizontal y transversal, y corresponden respectivamente a la altura, a la anchura y a la profundidad del mismo.

Las doce direcciones

Los gestos se dirigen y se orientan en este espacio: vertical siguiendo doce direcciones. Estas se obtienen mediante la combinación dos por dos de las tres dimensiones: vertical (arriba-abajo), horizontal (izquierda-derecha), transversal (delante-detrás). De este modo se obtienen las direcciones: 1. arriba-derecha; 2. abajo-detrás; 3. izquierda-delante; 4. abajo-derecha; 5. arriba-detrás; 6. derecha-delante; 7. abajo-izquierda; 8. arriba-delante; 9. derecha-detrás; 10. Arriba-izquierda; 11. Abajo-delante; 12. Izquierda-detrás.

Laban elige como contenedor del cuerpo humano una esfera imaginaria en el centro del cual se encontraría el eje cutante. Los puntos de intersección de las direcciones forman las cúspides del cuerpo que posee algo de la esfera y del cubo al mismo tiempo, y que se llama icosaedro (el poliedro regular más cercano a la esfera). En el interior del icosaedro el hombre puede moverse, ejecutar gestos (movimientos en el espacio que no desplazan peso) y pasos (movimientos que desplazan el centro de gravedad) siguiendo tres direcciones: de delante a detrás, de abajo arriba (imaginando unos pasos que no sean los ejecutados con los pies) y de derecha a izquierda.

Estas doce direcciones determinan tres planos:

Horizontal: derecha-delante, derecha-detrás, izquierda-delante, izquierda-detrás.

Vertical: arriba-derecha, arriba-izquierda, abajo-derecha, abajo-izquierda.

Transversal: arriba-delante, arriba-detrás, abajo-delante, abajo-detrás.

Las diagonales del icosaedro corresponden a la estructura anatómica de cuerpo humano y a su simetría. De este modo el icosaedro permite al sujeto situar el punto a partir del cual se esplaza, o hacia el cual se desplaza, y, así, definir con exactitud el movimiento en el espacio.

Las dos categorías de formas del movimiento.

Laban caracteriza los movimientos según la acción de recoger o de dispersar.

Recoger. Es la ejecución de movimientos centrípetos que parten de las extremidades de los miembros (brazos-piernas) y confluyen hacia el centro del cuerpo en un movimiento de repliegue sobre sí mismo.

Dispersar. Es la ejecución de movimientos centrífugos que parten del centro del cuerpo y fluyen hacia las extremidades de los miembros (brazos-piernas) hacia el exterior (espacio alrededor). Un movimiento de danza es el paso de una posición a otra, no es una sucesión de posiciones.

La figura del ocho.

Para Laban la forma del movimiento continuo adopta la forma de ocho, figura que encontramos en la danza de todas las razas. Partiendo de este principio, establece una serie de impulsos procedentes del centro del cuerpo que se describen de dos en dos en cada dirección (vertical, horizontal, lateral).

Esos impulsos pueden ser directos o contrarios, si son ejecutados en sentido inverso. Cada impulso posee sus propias características, con la amplitud (espacio), la rapidez o la lentitud (tiempo), la ligereza o la fuerza (energía).

II. EL TIEMPO

Con el fin de imprimir al movimiento desarrollado en el espacio una gama de expresión, Laban dota al movimien-to de duración, velocidad y ritmo. La combinación de estos tres factores contribuye a la riqueza de la expresión.

III. LA ENERGÍA

Laban considera también la energía (fuerza o peso) como un elemento esencial para la expresión del gesto. La toma de conciencia del peso permite al ejecutante vencer la fuerza de la gravedad y variar así la calidad del dina-mismo del movimiento. Las variaciones del movimiento respecto a los tres factores primordiales: espacio, tiempo, energía, confieren a los movimientos su variedad de expresión.

IV. LAS COMBINACIONES DE LOS ELEMENTOS DEL MOVIMIENTO Y LAS ACCIONES DE BASE: LAS CALIDADES DEL MOVIMIENTO

En cuanto a su análisis del movimiento, Laban establece ocho acciones de base relacionadas con las acciones de: apretar, rozar, golpear, flotar, torcer-doblar, golpear, azotar, deslizar, y sus variantes.

Cada una de estas acciones contiene tres de los seis elementos del movimiento, que son:
Para el espacio: movimiento directo y flexible.
Para el tiempo: movimiento repentino y prolongado.
Para la energía: movimiento fuerte o ligero.

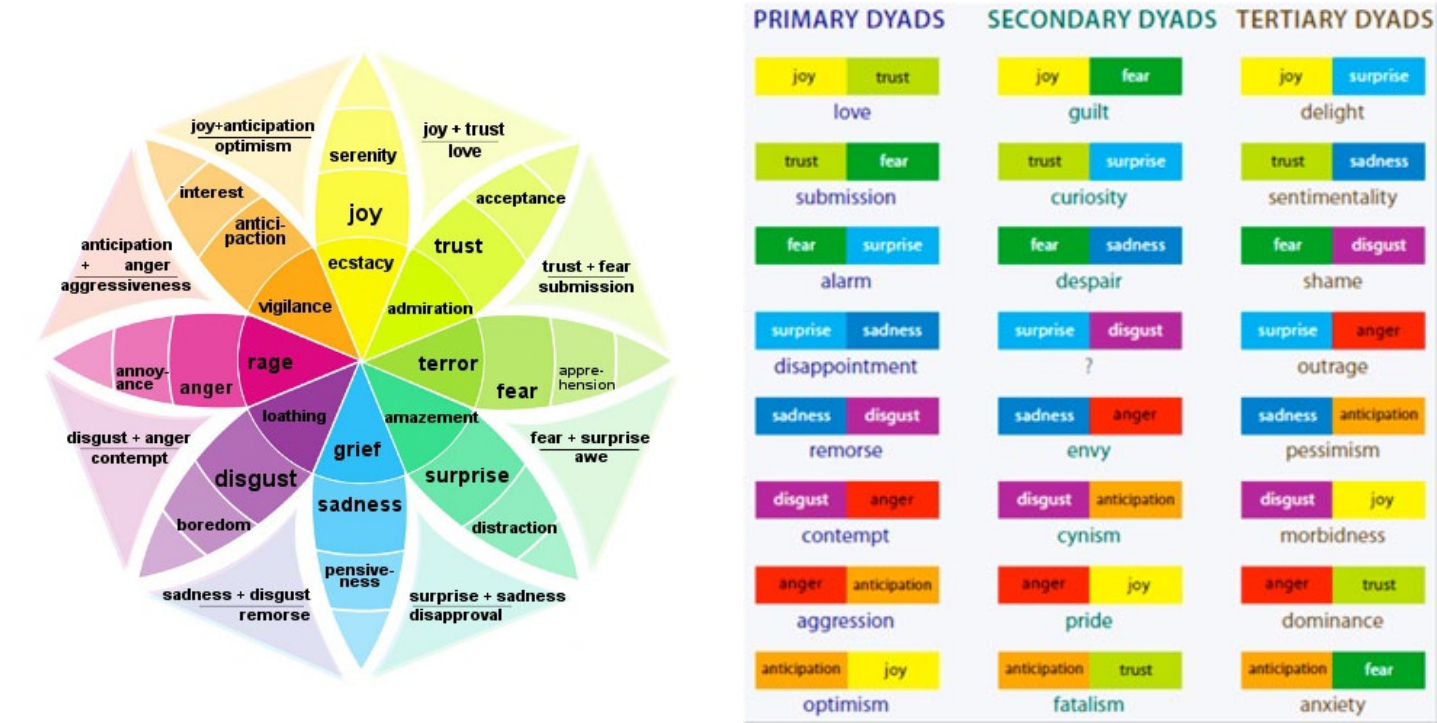
La combinación de los tres elementos tomados, uno del espacio, el otro del tiempo, y el tercero de la energía, de-termina su acción. Por ejemplo, la combinación de un movimiento directo, prolongado y fuerte engendra la acción de apretar. La de rozar es el resultado de un movimiento flexible, repentino y ligero.

ROBERT PLUTCHIK 1927- 2006

CIRCULO DE LAS EMOCIONES

Robert Plutchick ha expuesto una de las teorías mejor desarrolladas sobre la combinación de las emociones, la rueda de las emociones, ilustra las diferentes emociones humanas y como estas se relacionan entre si, se toma como referente para entender los momentos que se viven durante la preparación a la competencia y la presentación final de las dos bailarinas. Se escogen las emociones mas significativas, es allí donde nace el trabajo introspectivo de su análisis de emociones y como estas resultan en el recorrido emocional donde el color nos ayuda a interpretar tales emociones.

de la teoría de Plutchik psychoevolutionary de la emoción es uno de los enfoques de clasicación más inuyente de los generales de las respuestas emocionales. A su juicio, hay que ser de ocho emociones primarias - ira, miedo, tristeza, asco, sorpresa, la anticipación, la conanzay alegría. Plutchik propuso que estos “básico” las emociones son biológicamente primitivos y han evolucionado con el n de aumentar la capacidad reproductiva del animal. Plutchik argumenta a favor de la primacía de estas emociones, mostrando cada uno para ser el detonante de la conducta con alto valor de supervivencia, tales como el miedo inspira la forma de lucha o de vuelo de respuesta.



Plutchick utiliza un círculo de emociones, análogo al círculo cromático en el que la mezcla de colores elementales proporciona otros. Cada emoción básica ocupa un lugar en el círculo. Las combinaciones compuestas por dos emociones básicas se llaman ‘díadas’. Las compuestas por emociones básicas adyacentes en el círculo se llaman ‘díadas primarias’; las compuestas por emociones básicas separadas entre sí por una tercera se llaman ‘díadas secundarias’, etc. En este esquema, el amor es una díada primaria resultante de la mezcla de dos emociones básicas adyacentes: la alegría y la aceptación, mientras que la culpa es una díada secundaria formada por la alegría y el miedo, que están separadas por la aceptación. Cuanta más distancia haya entre dos emociones básicas, menos probable será que se mezclen. Y si dos emociones distantes se mezclan, es probable que surja el conflicto. El miedo y la sorpresa son adyacentes y se combinan directamente para dar lugar a un estado de alarma, pero la alegría y el miedo están separadas entre sí por la aceptación, y su fusión es imperfecta: el conflicto resultante es la fuente de la culpa.

Tanto las emociones primarias como las secundarias casi nunca se presentan aisladas, mas bien son una combinación de todas las familias de emociones básicas mencionadas. Por ejemplo, los celos pueden ser una combinación de enojo, tristeza y miedo.

Finalmente, conviene mencionar otra categoría que podría incluir los sentimientos personales que pueden ser de estimación propio egocéntricos como el orgullo, la vanidad y el narcisismo, contrarios a la simpatía, el amor o la compasión. Robert Plutchik también creó una rueda de las emociones. Esta rueda se usa para ilustrar diferentes emociones convincente y matizada. Plutchik propuso por primera vez su modelo en forma de cono (3D) o el modelo de la rueda (2D) en 1980 para describir cómo las emociones se relacionan.

EMOCIONES BASICAS,TEORIA DE PLUTCHIK

Sugirió ocho emociones primarias bipolar: la alegría frente a la tristeza, la ira contra el miedo, la confianza frente a disgusto, y sorpresa frente a la anticipación. Además, su modelo circunflejo realiza conexiones entre la idea de un círculo de emoción y una rueda de color. Al igual que los colores, las emociones primarias se puede expresar en diferentes intensidades y se pueden mezclar entre sí para formar diferentes emociones.

Alegría: La alegría es una emoción, un estado afectivo, subjetivo y breve de duración que nos provoca una sensación agradable. La sensación es de fácil percepción, ya que se manifiesta a través del optimismo, y del aumento de la energía.

Aceptación (Confianza): El concepto de aceptación refiere a que una persona aprenda a vivir con sus errores; es decir, que acepte su pasado. La aceptación también puede estar dirigida hacia otras personas, con un sentido similar: aceptar sus errores y sus equivocaciones, privilegiando lo bueno por sobre aquellas cuestiones que generan dolor.

Miedo: El miedo se define como: sensación de alerta y angustia por la presencia de un peligro o mal, sea real o imaginario.

Sorpresa: La sorpresa puede ser considerada como una alteración emocional que causa una cosa que no está prevista o no se espera; o una Impresión que causa algo inesperado, extraño o incomprensible.

Tristeza : Esta emoción es definida como un sentimiento de aflicción, autocompasión, melancolía, desaliento, desesperanza, pena, duelo, soledad, depresión y nostalgia.

Disgusto (Asco): Es definida como un sentimiento de aversión, asco, desdén, desprecio, menosprecio y aberración.

Ira: Es el sentimiento de cólera, enojo, mal genio, atropello, fastidio, molestia, furia, resentimiento, hostilidad, animadversión, impaciencia, indignación, ira, irritabilidad, violencia y odio patológico.

Anticipación: El individuo se enfrenta a conflictos emocionales y amenazas de origen interno o externo experimentando reacciones emocionales antes de que ambos se produzcan o bien anticipando sus consecuencias, posibles acontecimientos futuros, y considerando de forma realista respuestas o soluciones alternativas.

EMOCIONES PSICOSOCIALES DERIVADAS

Plutchick llamó a las emociones compuestas “Díadas”, algo así como a medida que se aumenta la separación entre las emociones básicas, la posibilidad de sentir una díada primaria, secundaria o terciaria disminuye así hasta llegar al conflicto.

DIADAS PRIMARIAS (Mezcla de emociones adyacentes).

Amor : El amor es un conjunto de sentimientos positivos que ligan una persona a otra, o bien a las cosas, ideas, etc. Un sentimiento profundo e inefable de preocupación cariñosa por otra persona, animal o cosa. Incluso está limitada concepción del amor, no obstante, abarca una gran cantidad de sentimientos diferentes, desde el deseo pasional y de intimidad del amor romántico hasta la proximidad emocional asexual del amor familiar. Es un concepto universal relativo a la afinidad entre seres, definido de diversas formas según las diferentes ideologías

y puntos de vista. Se interpreta como un sentimiento, relacionado con el afecto y el apego, y resultante y productor de una serie de emociones, experiencias y actitudes.

Sumisión: Es la acción de someterse a la voluntad de otra persona o a la fuerza de una situación. También puede definirse como obediencia, sometimiento unos a otros, docilidad.

Temor o Asombro: Es lo que causa una gran admiración o extrañeza.

Decepción: Frustración que se da al desengañarse de lo que no satisface nuestras expectativas.

Remordimiento: Es cuando te arrepientes de haber hecho o dicho algo en el pasado.

Desprecio: Es el tener poca estima y desagrado por algo o alguien.

Agresividad: Atacar y actuar con provocación a violencia.

Optimismo: Aunque la situación este mal es ver las cosas más amablemente.

DIADAS SECUNDARIAS (mezcla de emociones entre las que media una emoción)

Culpa: La culpa es una cognición o una experiencia emocional que se produce cuando una persona se da cuenta o cree con precisión o no que él o ella ha violado una norma moral, y tiene una responsabilidad importante para que la violación.

Curiosidad:La curiosidad es cualquier comportamiento inquisitivo natural, evidente por la observación en muchas especies animales, y es el aspecto emocional en seres vivos que engendra la exploración, la investigación, y el aprendizaje.

Desesperación: Situación de ánimo tenso, amargo, frustrante que se define por la pérdida de la esperanza para conseguir algo que se propuso la voluntad o el sentimiento.

Sorpresa + Asco
Desconocido

Envidia: De acuerdo a las definiciones de la Real Academia Española la envidia es la tristeza o pesar del bien ajeno y la emulación, deseo de algo que no se posee.

Cinismo: Conducta descarada para mentir o hacer cosas indebidas

Orgullo: Opinión demasiado buena de sí mismo.

Fatalismo: El término fatalismo está formado a partir de la raíz fatum, que significa en latín «destino». Por tanto el «fatalista» cree en una necesidad que negando la libertad se impondría irremediabilmente al ser humano.

DIADAS TERCIARIAS (mezcla de emociones entre las que median dos emociones)

Deleite: Delicia significa la felicidad y puede referirse a alguien o algo que trae ese estado (Placer, sensación agradable. Placer sensual).

Sentimentalismo: El sentimentalismo se define como el apego a los sentimientos

Vergüenza: Sentimiento de turbación causado por sentir culpa, humillación o deshonra; Alta estima en la que se tiene la honra, el honor o el prestigio propios; Escasez de ánimo o timidez para llevar algo a cabo; Acto deshonoroso o que afecta gravemente al honor; Castigo consistente en la exposición pública .

Indignación: Es un sentimiento relacionado con la percepción de haber sido ofendido o agraviado y una tendencia a deshacer ese delito por represalia.

Pesimismo: Desde un punto de vista psicológico-moral, es una disposición anímica o un estado de ánimo en virtud de los cuales el sujeto percibe sub ratione mali (bajo la razón de mal) todos los fenómenos que le rodean. Dentro de la Psicología pura y más en concreto de la Psiquiatría, el pesimismo es una de las manifestaciones o síntomas más habituales de la enfermedad de la depresión exógena o endógena o de la distimia.

Morbosidad: Sentimiento de interés hacia las cosas inmorales enfermizas o malsanas, particularmente relativo a la sexualidad.

Dominación: El dominador experimenta el placer que le proporciona el tener el control sobre la situación y sobre la vida del dominado. Sabe que un gesto suyo o una palabra van a tener efecto sobre la otra persona y él controla ese efecto más o menos a su voluntad. El placer del dominador es el placer de un niño que ve que puede someter al mundo a su voluntad y que las cosas, las personas, obedecen. Esto hace que la mayoría de dominadores conscientes de la situación quieran preservarla, ya que se sienten a gusto en ella (tienen la sartén por el mango). Sin embargo hay otros dominadores a quienes no agrada la situación y desear dejar de ejercer control y dominación sobre la otra persona.

Se llegan a dar casos en los que el dominador sufre al dominar, es contrario a esa práctica, no quiere verse sometido a ella y tampoco quiere someter a otros. En este caso el dominador sufre dolor por la relación en la que él domina. Por último hay veces en las que el dominador no es consciente de lo que está haciendo, quizás experimente un pequeño placer por la situación pero no se da cuenta de que realmente está negando a la otra persona. Podríamos calificar estos casos como abusos de poder, el dominador abusa del poder que le otorga la asimetría de dominación, pero no es consciente de ello (al menos no en un grado alto).

Ansiedad: La ansiedad es un estado psicológico y fisiológico que se caracteriza por cognitivos, somáticos, emocionales y conductuales componentes. Estos componentes se combinan para crear una desagradable sensación que se asocia típicamente con inquietud, aprensión, miedo o preocupación. La ansiedad generalizada es un estado de ánimo condición que a menudo puede ocurrir sin un desencadenante identificable estímulo. Como tal, se distingue del miedo, que se produce en presencia de una amenaza constatados. Además, el miedo está relacionado con los comportamientos específicos de escape y la evasión, mientras que la ansiedad es el resultado de las amenazas que se perciben como incontrolables o inevitable.

PSICOLOGIA DEL COLOR

Se toma como referencia la psicología del color y se toman en cuenta a GOETHE y KANDISNSKY en sus teorías, cada color se toma como referencia de las cuatro emociones que salieron del trabajo introspectivo con las dos bailarinas, que se conectan directamente con el círculo de las emociones de Plutchick, como resultado el recorrido emocional que es explicado gráficamente donde el color nos ayuda a ver tal recorrido gracias a su significado.

Cada color ejerce sobre la persona que lo observa una triple acción:

- Impresiona al que lo percibe, por cuanto que el color se ve, y llama la atención.
- Tiene capacidad de expresión, porque cada color, al manifestarse, expresa un significado y provoca una reacción y una emoción.
- Construye, todo color posee un significado propio, y adquiere el valor de un símbolo, capaz por tanto de comunicar una idea.

Los colores frecuentemente están asociados con estados de ánimo o emociones, nos afectan psicológicamente y nos producen ciertas sensaciones. Debemos dejar constancia que estas emociones, sensaciones asociadas corresponden a la cultura occidental, ya que en otras culturas, los mismos colores, pueden expresar sentimientos totalmente opuestos.

ROJO: Es el símbolo de la pasión ardiente y desbordada, de la sexualidad y el erotismo, aunque también del peligro. Es el más caliente de los colores cálidos. Es el color del fuego y de la sangre, de la vitalidad y la acción, ejerce una influencia poderosa sobre el humor y los impulsos de los seres humanos, produce calor. El aspecto negativo del rojo es que puede destapar actitudes agresivas.

GOETHE KANDISNSKY: Se lo considera con una personalidad extrovertida, que vive hacia afuera , tiene un temperamento vital, ambicioso y material, y se deja llevar por el impulso, mas que por la reflexión. Simboliza sangre, fuego, calor, revolución, alegría, acción, pasión, fuerza, disputa, desconfianza, destrucción e impulso, así mismo crueldad y rabia. Es el color de los maniáticos y de marte, y también el de los generales y los emperadores romanos y evoca la guerra, el diablo y el mal. Como es el color que requiere la atención en mayor grado y el mas saliente, habrá que controlar su extensión e intensidad por su potencia de excitación en las grandes áreas cansa rápidamente.

IRA: Es el sentimiento de cólera, enojo, mal genio, atropello, fastidio, molestia, furia, resentimiento, hostilidad, animadversión, impaciencia, indignación, ira, irritabilidad, violencia y odio patológico.

AMARILLO: En muchas culturas, es el símbolo de la deidad y es el color más luminoso, más cálido, ardiente y expansivo, es el color de la luz del sol. Genera calor, provoca el buen humor y la alegría. Estimula la vista y actúa sobre el sistema nervioso. Está vinculado con la actividad mental y la inspiración creativa ya que despierta el intelecto y actúa como antifatiga. Los tonos amarillos calientes pueden calmar ciertos estados de excitación nerviosa, por eso se emplea este color en el tratamiento de la psiconeurosis.

GOETHE KANDISNSKY: Es el color mas intelectual y puede ser asociado con una gran inteligencia o con una gran deficiencia mental; Van Gogh tenía por el una especial predilección, particularmente en los últimos años de su crisis. Los amarillos también suelen interpretarse como joviales, afectivos, excitantes e impulsivos. Están relacionados con la naturaleza. Psicológicamente se asocia con el deseo de liberación.

ALEGRIA/ÉXTAIS: El éxtasis es una emoción, un estado afectivo, subjetivo y breve de duración que nos provoca una sensación muy agradable. La sensación es de fácil percepción, ya que se manifiesta a través del optimismo, y del aumento de la energía

VERDE: Simboliza la esperanza, la fecundidad, los bienes que han de venir, el deseo de vida eterna. Es un color sedante, hipnótico, anodino. Se le atribuyen virtudes como la de ser calmante y relajante, resultando eficaz en los casos de excitabilidad nerviosa, insomnio y fatiga, disminuyendo la presión sanguínea, baja el ritmo cardíaco, alivia neuralgias y jaquecas. Se utiliza para neutralizar los colores cálidos.

GOETHE KANDISNSKY: Es un color de extremo equilibrio, porque esta compuesto por colores de la emoción (amarillo = cálido) y del juicio (azul = frío) y por su situación transicional en el espectro. Se lo asocia con las personas superficialmente inteligentes y sociales que gustan de la vanidad de la oratoria y simboliza la primavera y la caridad. Incita al desequilibrio y es el favorito de los psiconeuroticos porque produce reposo en el ansia y calma, tranquilidad, también porque sugiere amor y paz y por ser al mismo tiempo el color de los celos, de la degradación moral y de la locura. Significa realidad, esperanza, razón, lógica y juventud. Aquellos que prefieren este color detestan la soledad y buscan la compañía. Mezclado con blanco expresa debilidad o pobreza. Sugiere humedad, fresca y vegetación, simboliza la naturaleza y el crecimiento. La persona que destaca por el uso del color verde, quiere ser respetada y competente.

ACEPTACIÓN/CONFIANZA: El concepto de aceptación refiere a que una persona aprenda a vivir con sus errores; es decir, que acepte su pasado. La aceptación también puede estar relacionada con la tranquilidad que genera confianza.

AZUL: es el símbolo de la profundidad se le atribuyen efectos calmantes y se usa en ambientes que inviten al reposo. El azul es el más sobrio de los colores fríos, transmite seriedad, confianza y tranquilidad. Se el atribuye el poder para desintegrar las energías negativas. Favorece la paciencia la amabilidad y serenidad, aunque la sobreexposición al mismo produce fatiga o depresión. También se aconseja para equilibrar el uso de los colores cálidos.

GOETHE KANDISNSKY: Simboliza, la profundidad inmaterial y del frío. La sensación de placidez que provoca el azul es distinta al de la calma o del reposo terrestres propios del verde. Se lo asocia con los introvertidos o personalidades reconcentradas o de vida interior y esta vinculado con la circunspección, la inteligencia y las emociones profundas. Es el color del infinito, de los sueños y de lo maravilloso, y simboliza la sabiduría, amistad, fidelidad, serenidad, sosiego, verdad eterna e inmortalidad. También significa descanso.

TRISTEZA/MELANCOLIA:Esta emoción es definida como un sentimiento de aflicción, autocompasión, melancolía, desaliento, desesperanza, pena, duelo, soledad, depresión y nostalgia.

PÚRPURA: Representa el misterio, se asocia con la intuición y la espiritualidad, influenciando emociones y humores. También es un color algo melancólico. Actúa sobre el corazón, disminuye la angustia, las fobias y el miedo. Agiliza el poder creativo. Por su elevado precio se convirtió en el color de la realeza.

GOETHE KANDISNSKY: El violeta, es el color de la templanza, la lucidez y la reflexión. Transmite profundidad y experiencia. Tiene que ver con lo emocional y lo espiritual. Es místico, melancólico y se podría decir que también representa la introversión. En su variación al púrpura, es realeza, dignidad, suntuosidad.

MIEDO: El miedo se define como: sensación de alerta y angustia por la presencia de un peligro o mal, sea real o imaginario.

DESARROLLO DE CONCEPTO

Sensus

memoria emocional

Después de todo el background research, nos encontramos con dos temas muy importantes, el primero es todo el análisis de los grandes precursores de la danza y el teatro y como el aporte mas significativo al proyecto es la expresión corporal como un todo; como se exterioriza a través de las sensaciones interiores. El segundo es la técnica que se utiliza para guardar esa memoria de los movimientos; dos temas un poco opuestos ya que uno trata de la libertad de expresión y el otro de como esta puede ser codificada. Toda esta expresión corporal y como poder guardar esas sensaciones, nace de la necesidad de encontrar una forma de conservar lo inconservable, ya que el poder emocional depende de factores externos que no se pueden controlar, por eso el concepto ambiguo, nos muestra esa contrariedad de preguntarse como podría ser posible considerar el cuerpo como un elemento codificable cuando hablamos de sensaciones.

Algunos ejemplos de como salieron algunos conceptos; sin embargo después de entender el proyecto mas a fondo, nació 'Memoria Emocional'

EXPRESIVIDAD CUADRICULADA

La expresividad y emotividad como una libertad de sensaciones que son codificadas gráficamente en la cuadrícula de Laban para analizar el movimiento.

EMOCIONES PERFECTAS

las emociones se pueden interpretar mediante movimientos, tales movimientos si pueden ser estudiados para llegar a cierto grado de perfección, pero una misma sensación puede darme múltiples movimientos, los cuales pueden varia según la intensidad de esa sensación, nunca se lograría un movimiento único y perfecto basado en una sola emoción.

FLUJO EMOCIONAL PERFECTO

como el flujo de las emociones nos ayuda a crear coreografías dando como resultados movimientos personales únicos e irrepetibles que no pueden ser codificados.



-S-
SENSUS

MEMORIA EMOCIONAL

Se toma la palabra 'sensus' del latin: Sensus Affectus que se refiere a los estados de animo.

GRABANDO EMOCIONES – MEMORIA EMOCIONAL

(codificando interpretaciones emocionales)

Las sensaciones pueden darnos movimientos que nos generen libertad, esa libertad de expresión muestran un movimiento clave, el cual puede ser estudiado para su entendimiento, viendo esto no como una codificación de la sensación, sino una codificación de la interpretación de esa sensación.

-S- Sensus MEMORIA EMOCIONAL PUBLICACIÓN

La publicación es el entregable del proyecto Sensus, aqui se documenta parte de la investigacion, el resultado final se encuentra en la publicación final como tal.

- Sensus - Memoria Emocional

Las emociones se transforman en movimiento creando una coreografía emocional que nace del trabajo introspectivo de dos bailarinas de danza de competencia, cada movimiento tiene un significado y una forma en particular donde el color ayuda a ver el recorrido emocional que cuenta la historia de estas dos bailarinas y el proceso que viven durante su preparación para llegar a la presentación final.

Para ese trabajo se toma como referencia personajes de la danza contemporánea y del teatro trabajo de la memoria emotiva, Roberto Plutchick y su teoría de el circulo de las emociones humanas, que se conectan con las teorías de psicología del color y finalmente Rudolf Laban y su teoría acerca del dominio del movimiento como herramienta para guardar esa memoria emocional.

La danza de competencia busca reflejar habilidades, mas que la expresion de las emociones, lo cual hace que este trabajo sea bastante experimental, ya que con el se buscan dos objetivos; el primero es que en la danza de competencia, mas alla de las habilidades de las bailarinas, es poder expresar lo que se siente, el segundo objetivo es bajo la herramienta de Rudolf Laban, lograr esa conexion de movimientos entre ellas dos; poder estudiarlos mas tecnicamente e interpretarlos

Encontramos un poco de ambigüedad en cuanto a la danza contemporánea y la técnica de Laban, ya que la primera es libertad total de expresión, opuesto a un nivel de danza de competencia en el cual esa ‘libertad’ esta controlada por no solo querer interpretar algo sino un trabajo mas que introspectivo es de habilidad.

El propósito no solo es coger una herramienta, trabajar en una coreografía y perfeccionar sus movimiento, es también poder implementar ese trabajo de la danza contemporánea que nos hace ver el cuerpo como instrumento de expresión emocional, que es lo que hace falta trabajar en los danzas de competencia, por mas trabajo físico, toda la energía viene del interior y es lo que hay que aprender a exaltar.

Para conocer mas a fondo lo que nos lleva a conocer a estas dos bailarinas, se toma un background de ambas para poder entender todo su trabajo, fueron gimnastas artisticas desde pequeñas y despues se involucraron en el mundo de la danza, siempre fueron deportistas de alta competencia, lo cual mas adelante como bailarinas llegaron a un nivel muy avanzado en el cual se reconocio su talento y fue llevado a nivel mundial ganando los primeros puesto en la competencia Jazz internacional *

Actualmente hacen parte de un equipo de competencia con 12 bailarinas mas, categoria ELITE (la mas alta en su nivel) que compiten en la division de Jazz y Pom* en el evento denominado DANCE WORLDS y aparte compiten como pareja en el abierto internacional de jazz. El evento en el que participan se denomina ICU (INTERNATIONAL CHEER UNION) en Orlando, Florida donde representan al pais en el mundial de naciones, la competencia se llevara acabo entre el 24 – 30 de abril, donde se espera tener los mejores resultados ya que en ocasiones anteriores han recibido medalla de bronce en tercer lugar.

* DANZA JAZZ: es una clasificación compartida por una amplia gama de estilos de baile. Antes de la década de 1950, se refiere a la danza originada a partir de estilos de danza africana vernácula deAmérica. En la década de 1950 surgió un nuevo género de danza jazz, la danza moderna jazz, con raíces en la danza tradicional del Caribe. Todos los estilos personales de danza jazz tienen raíces atribuibles a uno de estos dos orígenes. Emplea múltiples técnicas como las del ballet clásico, de la danza contemporánea y la expresión corporal.

IMPLEMENTACIÓN

QUÉ?

Publicación como método de recordación de momentos emocionales.

- El proceso de preparación que se vive en la danza de competencia, conlleva a emociones claves de las cuales se libera un movimiento especifico creando posiciones que muestran una emoción en particular.

PARA QUIÉN?

Personas que viven la danza en su vida diaria como una herramienta de expresión emocional, cada sentimiento desarrolla posiciones que son únicas en cada persona, las cuales son fotografiadas y estudiadas gráficamente para que puedan ser conservadas

- Bailarinas de alta competencia que participan en la categoría jazz, abierto internacional.

PORQUÉ?

La teoría de Rudolf Laban es muy interesante para aquellas personas que quisieran recordar sus movimientos, una herramienta no solo técnica, sino una forma de guardar esas expresiones corporales según las sensaciones del momento; memoria emocional.

- Ingrid y Lina, son una gran inspiración, son un ejemplo para personas que comparten su vida por medio de la danza. esto hace parte del estudio introspectivo que encontramos en la danza contemporánea, mas allá, es una ayuda para poder entender que a pesar de ser una danza de competencia, la energía y la expresividad vienen del interior y de las etapas de preparación física, estas piezas nos ayudan a recordar cada momento de preparación que da la motivación para salir a ganar.

Se toma como referencia la metodología de las IDEO CARDS; en las etapas del proceso LEARN, LOOK, ASK, TRY, se toman las mas acertadas para conocer mas a profundidad las bailarinas, asi mismo se hace un seguimiento en su proceso de entrenamiento y en la competencia como tal, documentado en video/fotos.

Learn - Character Profile - Secondary Research (background research)	Look -Rapid ethnography - Shadowing - Still photo survey
Ask -Collage (moodboards) - Word Concept Association - Surveys Questionaires	Try -Bodystorming

Learn - Character Profile +

CONOCIENDO A LA PAREJA

Para trabajar con ellas y llegar a un recorrido emocional, se conoce mas a profundidad sus personalidades, como viven y como la danza hace parte de su vida diaria, para eso se pide que en sus momentos de introspeccion personal, escriban lo que sienten, lo que viven a traves de ella, siendo siempre uno de sus objetivos la competencia, eso hace parte de la presion que logra que el esfuerzo para trabajar sea aun mas grande, es la motivacion que en muchas ocasiones hacen que puedan llevar su cuerpo al limite, llegando a querer expresar el deseo de que todo se puede lograr.

INGRID PAOLA MAYORGA LA ROTTA



Fotografía Golden Dance Academy
Lina Duque

Lugar de nacimiento: Bogota D.C

Fecha de nacimiento: 24 de Marzo de 1993

Edad: 20 años

Vive con: Padres, hermano y abuela materna.

Formacion académica:

- Colegio del Sagrado Corazón de Jesús Bethlemitas (preescolar, básica y media)
- Universidad Nacional de Colombia (estudiante activa de Ingeniería Química VI Semestre)

Trayectoria deportiva:

FORMACIÓN

Iniciación de ballet a los 4 años en la academia Anna Pavlova

Formación de gimnasia rítmica desde los 7 años, como deportista de alto rendimiento durante 10 años perteneciente a la liga de gimnasia rítmica de Bogotá y selección Colombia, siendo participe de diferentes campeonatos distritales, nacionales e internacionales; entre ellos:

- Campeonatos distritales por categoría: pre-infantil (1er puesto), infantil (2do puesto), juvenil (1er puesto), mayores (1er puesto)
- Campeonatos nacionales por categoría: infantil (1er puesto), juvenil (1er puesto), mayores(3er puesto)
- Campeonatos internacionales: Campeonato Sudamericano de Gimnasia Rítmica 2009 (1er puesto por equipos)

Formación de cheerleader durante los años de colegio, participando en campeonatos nacionales e internacionales.

Formación profesional como bailarina de jazz en Golden Dance Academy desde los 17 años, participando en campeonatos nacionales e internacionales:

- Tercer puesto en la categoría Double jazz en el campeonato Dance Worlds 2012.

ACTUALMENTE

Bailarina de jazz y ballet en Golden Dance Academy

Instructora de jazz y ballet en Golden Dance Academy

Entrenadora suplente de la selección de gimnasia rítmica de Cundinamarca en el centro de alto rendimiento.



Foto 1



Foto 2

BAILAR - INGRID MAYORGA

Bailar es mi pasión, es lo que me hace desconectar del mundo por minutos o segundos, me hace volar y sentir que soy feliz completamente y nada me interfiere esa felicidad. He bailado desde pequeña y llega el momento donde se convierte en una responsabilidad con uno mismo, un reto, algo inexplicable, pues el compromiso que este genera es grande y bastante difícil de dejar. Bailar es expresar sentimientos de todo tipo sin necesidad de nada más, solo uno mismo en un salón de baile buscando proyectar y sensibilizar, es indescriptible el poder cambiar de sensación en un instante, poder demostrar muchos sentimientos a la vez solo con tu cuerpo. Bailar es mi pasatiempo favorito, es por lo que no me importa sacrificar miles de cosas por poder hacerlo mientras mi cuerpo me de todo el potencial. El baile es una rama artística que reúne muchas habilidades y destrezas del ser humano, hay flexibilidad, motricidad, ritmo, escucha, en fin lo que hace que uno conozca sus aptitudes y se valore aun más.

LINA MARIA DUQUE RODRIGUEZ



Fotografía Golden Dance Academy

Lugar de nacimiento: Bogota D.C

Fecha de nacimiento: Junio 7 de 1992

Edad: 20 años

Vive con: mamá, mi papá y mi hermano (bajo el mismo techo), pero compartimos TODO el tiempo con mi abuelo materno que vive a pocas cuadras.

Formación académica:

- Bachiller internacional (IB) del Gimnasio Iragua promoción 2009

- Universidad de la Sabana: Administración de mercadeo y logística internacionales (8vo semestre) & Comunicación social y periodismo (3er semestre)

FORMACIÓN:

- (2001-2008) 7 años como selección bogota de gimnasia rítmica quedando dentro de los tres primeros lugares en los torneos regionales, nacionales, e internaciones.

- categorías que participé: pre-infantil, infantil novata, infantil, pre-juvenil, juvenil y mayores

- (2008-....)Entre a la academia Golden Dance Academy finalizando el mes de Octubre, 4 años y medio en la academia: varios torneos regionales, cuatro nacionales y cuatro mundiales.

LOGRO MÁS IMPORTANTE: 3er lugar en DANCE WORLDS categoría jazz internacional.

ACTUALMENTE

Bailarina de jazz y ballet en Golden Dance Academy

Instructora de jazz y ballet en Golden Dance Academy



Participación Jazz 2012 - Competencia ICU / Orlando, Florida - ESPN



Revista Active Edición 2012



Foto 3



Foto 4

BAILAR - LINA DUQUE

Para mi bailar es LIBERTAD, es poder sacar los sentimientos más profundos que hay dentro de mí y dejarlo todo en un escenario ó en un salón de clase. Bailar es poder ser quien tú quieras mientras eres tú misma, es poder sacar tu lado más salvaje o el más melancólico, es poder expresarte a través de movimientos continuos y rítmicos, bailar es pasión, es amor, es expresión. Bailar es poder conocer cada parte de tu cuerpo y cada rincón de tú alma, es desconectarte del mundo y ensimismarte para poder transmitir a través de la danza millones de sentimientos. Es indescriptible lo que bailar significa para mi, siento que hay tanto por decir y tan pocas palabras para expresarlo, bailar es mi vida, y la cantidad de ideas que vienen a mi mente cuando me preguntas ¿qué es bailar para ti? se resumen a que es el medio por el cual estando en la tierra me siento en el cielo.

CONOCIENDO A LA PAREJA parte 1

Para encontrar tal recorrido emocional, se pregunta directamente las sensaciones en general que viven bajo la preparacion de la competencia (toman como referencia el circulo de las emociones de Plutchick) y como se sienten al interpretar la coreografia de competencia.

INGRID MAYORGA

- ASOMBROa la hora de ver lo que eres capaz de hacer y lo que tienes aun por delante.
- ADMIRACIÓN por lograr ser cada vez mejor bailarina, por lograr competir y enfrentarme a excelentes bailarines que van en representación de cada país, por cumplir lo mejor posible con todos los proyectos.
- CONFIANZA: es muy importante, pues hay momentos en los que te das por vencido pues no te salen las cosas de la mejor manera, pero al decir “yo si puedo”, “yo si soy capaz de hacer esto” demuestras la confianza que tienes en ti misma y te da fortaleza y seguridad para lo que viene de la competencia o lo que viene con tus proyectos.
- ALEGRÍA: todo el tiempo cuando bailas, en cada entrenamiento, cuando sacas un elemento que nunca habías podido hacer, cuando tus entrenadores te dicen “buen trabajo”.
- IRA: ira por no sacar los elementos con perfección, ira durante el proceso metodológico de los elementos, al momento de saber que la pareja de baile tiene mejor las cosas que uno mismo, al momento de no entender a los entrenadores o de que ellos no lo entiendan a uno, a veces los entrenadores no dan la motivación necesaria que uno como bailarín bajo este grado de presión de un mundial necesita. Las preferencias en el grupo y los comentarios de comparación.
- MIEDO: acompañado de incertidumbre y ansiedad, al imaginar el gran día de la competencia cuando estemos a 5 minutos antes de la presentación, ¿Cómo saldrán las cosas? ¿Qué pasará?.
- Interés: está presente desde el primer día que decidí ser gimnasta o bailarina, interés viene con pasión y entrega, interés en ser cada día mejor, interés en hacer todo lo que hago perfectamente, superarme.
- AMOR

Al interpretar la coreografía se presentan EXTASIS, FURIA, ALEGRÍA Y UN POCO DE MELANCOLÍA. Cuando la interpreto simplemente me voy, me siento en otro lugar del que estoy, donde solo estamos mi compañera y yo bailando, haciendo lo que amamos y lo que nos hace olvidar por un instante de todo a nuestro alrededor. La coreografía tiene algunos momentos rápidos y otros lentos que dependiendo de los elementos generan un sentimiento en mí, por ejemplo hay un momento como de pelea lo cual me da fuerza y furia.

LINA DUQUE

- EUFORIA: Son los momentos en los que me siento más plena, en los que disfruto al máximo la coreografia, en donde siento maripositas y se me eriza la piel cuando hago esos pasos.
- MELANCOLIA: Tal ves al unir lo que dice la canción con los movimientos se me agüan los ojos, siento que cada vez que lo hago dentro de mi se liberan cargas emocionales muy fuertes, me generan cara de tristeza y melancolia pero NO me deprimen sino que me dan fuerzas para mostrar lo que puedo hacer.
- SEGURIDAD-ALEGRIA: Son los pasos tal ves más “lentos” o demasiado explosivos que me permiten respirar o simplemente me hacen sentir que estoy ahí haciendo lo que me gusta! cuando entro a mi zona de “confort” me siento segura y esa seguridad me genera tranquilidad y alegría.
- MIEDO: De defraudar a los que me rodean, cuando se llega el momento de hacer algun elemento que no esta seguro, o no me siento conforme con mi movimiento entro en terror! cuando vamos a presentarselo a alguien quien NUNCA lo a visto ye s una persona “critica” entro en angustia, pero el miedo siento muchas veces que no es porque no sea capaz de hacerlo, sino porque no quiero desepcionar a los que me rodean.

Al interpretar la coreografía siento una ALEGRIA INMENSA, nervios antes de presentarla (así sea a nuestros entrenadores, a los papás, a las compañeras, o a nosotras mismas) siento ansiedad y expectativa de hacerlo bien y que les agrade, durante la rutina hay momentos de euforia, otros en los que me siento muy segura y tranquila, y en otros mucha melancolia y ganas de “comerme el mundo”

Learn - Character Profile

CONOCIENDO A LA PAREJA parte 2
CIRCULO DE LAS EMOCIONES

Para entender las emociones que viven durante la preparación y el tiempo antes de la competencia, se toma como referencia el circulo de las emociones de Plutchick, cada una identifica las emociones que sienten, y la intensidad de tal emocion en escala 1-10 Esa sensación da como resultado un movimiento en la coreografía que llevan a competencia; en toda su interpretación, encuentran posiciones que muestran momentos emocionales y como estas se transforman en movimientos. Cada posición se analiza según Plutchick en referencia al espacio (movimiento directo y flexible) Para el tiempo (movimiento repentino y prolongado) Para la energía (movimiento fuerte o ligero)

De el análisis de las sensaciones, se escogen tres que se consideran las mas importantes en cuanto a su entrenamiento en general, MIEDO, EXTASIS, IRA, cada una se analiza según el estudio de movimiento de Laban. Para eso se coloca una cuadrícula en el piso y se pide a cada una que interprete tal emoción según una posición específica. Aquí se muestra un ejemplo de algunas posiciones y como se analizan gracias a la gráfica de esfuerzo de Rudolf Laban (7) (VER ADJUNTO NUMERO 1/ SECUENCIA COMPLETA DE FOTOS QUE MUESTRAN LA SECUENCIA DEL MOVIMIENTO CON LA INTERPRETACION DE MOVIMIENTO DE LABAN)

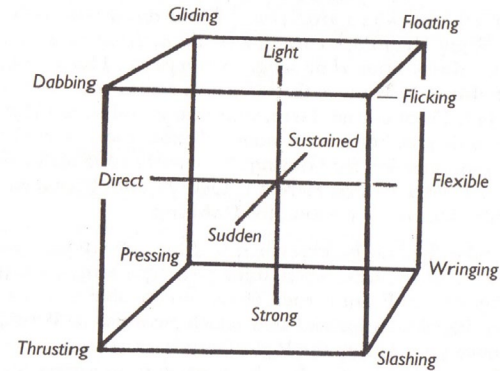


Figure 48: The Dimensional Cross within the Cube



SPACIO: movimiento directo
PESO: movimiento pesado
TIEMPO: movimiento prolongado
ENERGIA: movimiento fuerte



SPACIO: movimiento flexible
PESO: movimiento ligero
TIEMPO: movimiento prolongado
ENERGIA: movimiento libre



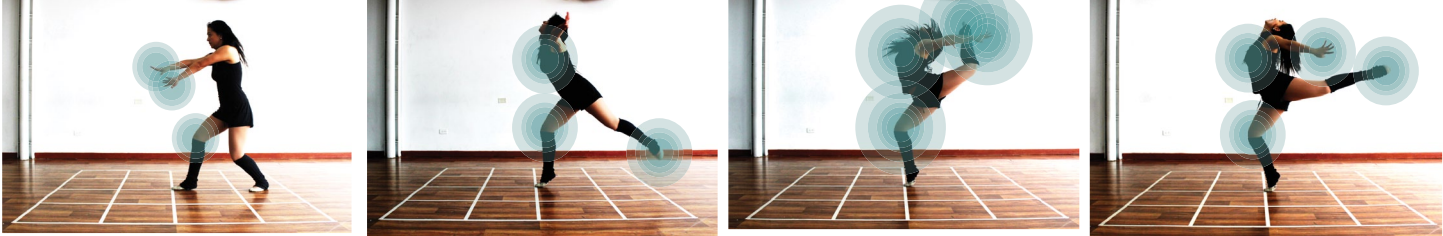
SPACIO: movimiento flexible
PESO: movimiento ligero
TIEMPO: movimiento prolongado
ENERGIA: movimiento libre

FOTOGRAFÍA 1/ ÉXTASIS INGRID MAYORGA
ESPACIO: movimiento directo PESO: movimiento pesado TIEMPO: movimiento prolongado ENERGIA: movimiento fuerte
FOTOGRAFÍA 2 / MIEDO INGRID MAYORGA
ESPACIO: movimiento flexible PESO: movimiento ligero TIEMPO: movimiento prolongado ENERGIA: movimiento libre
FOTOGRAFÍA 3 / IRA LINA DUQUE
ESPACIO: movimiento flexible PESO: movimiento ligero TIEMPO: movimiento prolongado ENERGIA: movimiento libre

(7) DAVIES, Eden “Beyond Dance” Routledge 2006 - shape and effort Cap 3, pg 45

FOTO SECUENCIA NUMERO 1
SECUENCIA DE FOTOS QUE MUESTRAN LA SECUENCIA DEL MOVIMIENTO CON LA INTERPRETACION DE MOVIMIEN-
TO DE RUDOLF LABAN)

INGRID MAYORGA - ÉXTASIS



ESPACIO: movimiento directo
PESO: movimiento pesado
TIEMPO: movimiento prolongado
ENERGIA: movimiento fuerte

LINA DUQUE - ÉXTASIS



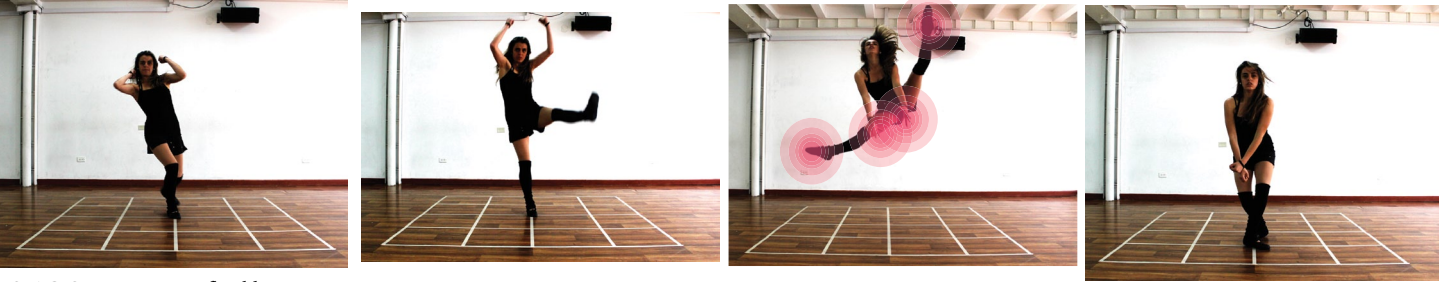
ESPACIO: movimiento flexible
PESO: movimiento ligero
TIEMPO: movimiento repentino
ENERGIA: movimiento libre

INGRID MAYORGA - IRA



ESPACIO: movimiento directo
PESO: movimiento pesado
TIEMPO: movimiento repentino
ENERGIA: movimiento limitante

LINA DUQUE - IRA



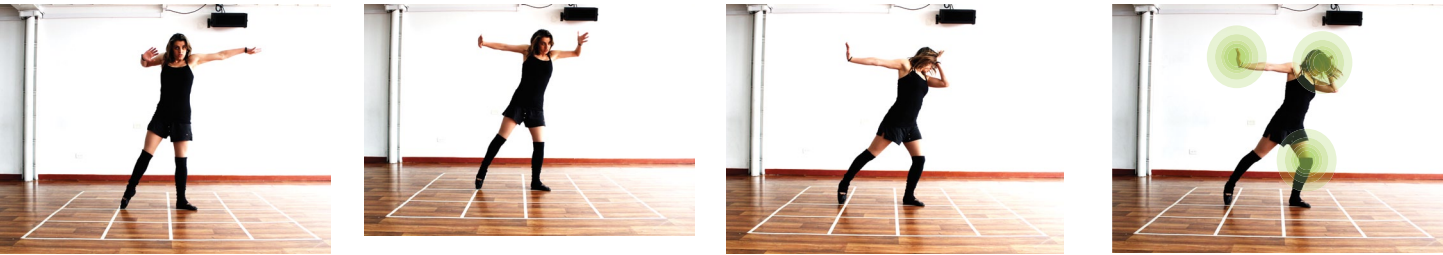
ESPACIO: movimiento flexible
PESO: movimiento ligero
TIEMPO: movimiento prolongado
ENERGIA: movimiento libre

INGRID MAYORGA - MIEDO



ESPACIO: movimiento flexible
PESO: movimiento ligero
TIEMPO: movimiento prolongado
ENERGIA: movimiento libre

LINA DUQUE - MIEDO



ESPACIO: movimiento directo
PESO: movimiento pesado
TIEMPO: movimiento repentino
ENERGIA: movimiento limitante

CONOCIENDO A LA PAREJA parte 3

Se toma la referencia de la emoción mas especifica y la intensidad con la cual la viven en escala de 1 a 10 en momentos diferentes; durante el entrenamiento, antes de la presentación y durante la presentación. Se hace un análisis de las emociones y de las posiciones que dan como resultado una emoción extra que se tienen en cuenta al momento de competir, la confianza, sin embargo de las cuatro emociones escogidas, cada una tiene su propia interpretación y análisis, como ejemplo la ira; que se toma como el sentimiento mas cercano a la rabia que como deporte de competencia es mas un sentimiento de superación al demostrar la fuerza de hacer lo que muchos no creyeron que seria posible o que no creyeron en que uno tiene la capacidad de lograrlo hacer (pasa en deportes de competencia, la rivalidad)

El recorrido emocional no siempre tiene un orden cronológico como tal, ya que muchas de las emociones se refieren a situaciones externas que no se pueden controlar y muchas de estas se repiten aleatoriamente durante los momentos escogidos; durante el entrenamiento, antes de la presentación y durante la presentación. Aquí se muestra el recorrido mas próximo durante el desarrollo del proyecto, dando como resultado un recorrido con sentimientos mas fuertes que otros. El miedo; pánico escénico, de los sentimientos de mayor intensidad antes de competir; como ese miedo hace recordad un poco lo que se vivió durante la preparación, la rabia, el dolor, la alegría, lo que se convierte en confianza y nos da tranquilidad para llegar al momento de éxtasis durante la interpretación de la coreografía. Ese recordar nos da a entender la memoria emotiva que se trabaja en el teatro, donde se hace una búsqueda de tal recuerdo para poderlo interpretar, así mismo el método de las acciones físicas, que ayuda a recrear tal emoción, ya que la acción fisica esta en el proceso del cuerpo que depende de su voluntad y genera las condiciones mas apropiadas para lograr expresar tales emociones por medio del movimiento que dan las posiciones que determinan tal sensación.

INGRID MAYORGA

DURANTE EL ENTRENAMIENTO

emocion 6 - ansiedad/presion 4 - confianza 7 - ira 7

ANTES DE LA PRESENTACION

miedo 10 - ansiedad 9 (mezcla de alegria)

DURANTE LA PRESENTACION

miedo 5 (nervios) extasis 10 confianza 10

LINA DUQUE

DURANTE EL ENTRENAMIENTO

emocion 6 - ansiedad 7 - confianza 5 - ira 6

ANTES DE LA PRESENTACION

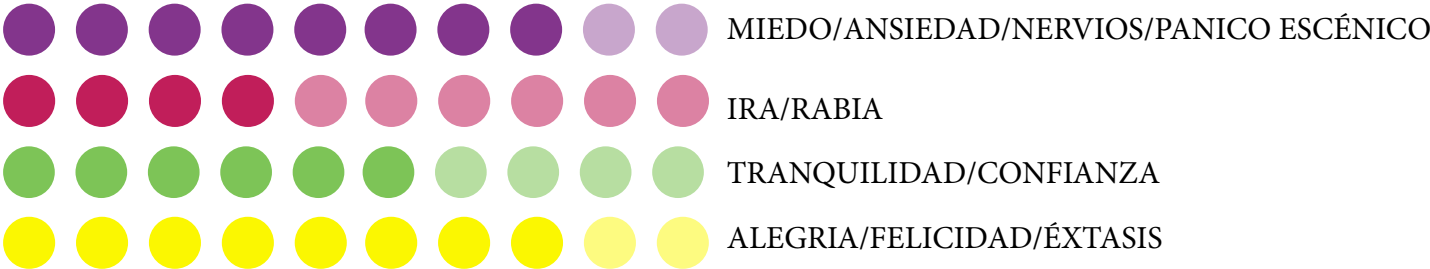
miedo 10 - ansiedad 10 (mezcla de alegria)

DURANTE LA PRESENTACION

miedo 6 (sobre todo antes de arrancar), confianza 8 (inicia en 8 y a medida que avanza la rutina sube a 10)

éxtasis 10

INTENSIDAD EMOCIONAL GENERAL ESCALA 1-10



Ejemplo de las piezas finales por emociones de Ingrid Mayorga que aparecen en la publicación final; emociones, colores, posiciones y como se analizan gracias a la gráfica de esfuerzo de Rudolf Laban.

miedo

El miedo se define como sensación de alerta y angustia por la presencia de un peligro o mal, sea real o imaginario.

púrpura

Representa el misterio, se asocia con la intuición y la espiritualidad, influenciando emociones y humores. También es un color algo melancólico. Actúa sobre el corazón. Agiliza el poder creativo. Por su elevado precio se convirtió en el color de la realeza.

goethe / kandinsky

El violeta, es el color de la templanza, la lucidez y la reflexión. Transmite profundidad y experiencia. Tiene que ver con lo emocional y lo espiritual. Es místico, melancólico y se podría decir que también representa la introversión. En su variación al púrpura, es realeza, dignidad, suntuosidad.

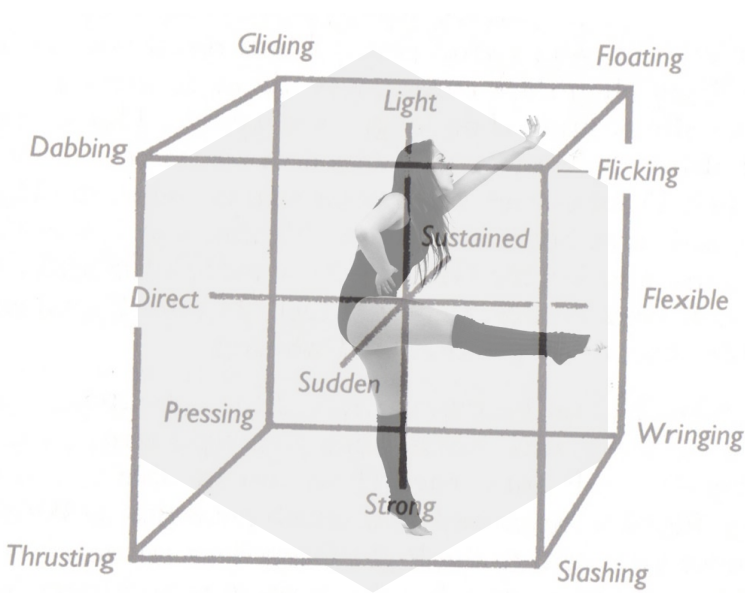
MIEDO, el sentimiento que tiene una intensidad y una mayor duración, es una mezcla de ansiedad y nervios en diferentes momentos del entrenamiento.

DURANTE EL ENRENAMIENTO
Se siente ansiedad por lo que vendrá, por el tiempo que se tiene para sacar una rutina perfecta.

ANTES DE LA PRESENTACIÓN
El sentimiento con mayor intensidad, es el momento en el cual el pánico escénico se siente mas fuerte, este es el momento clave en el cual se mira atrás y se pueden recordar todo el proceso que se tuvo para llegar hasta allá, los momentos de alegría, rabia, dolor y todo el sacrificio que se hizo por el cual se lucho durante tanto tiempo.

DURANTE LA PRESENTACIÓN
El pánico escénico sigue presente al inicio de la rutina, pero luego otros sentimientos convierten el miedo en éxtasis; durante todo la presentación hay una mezcla de varios sentimientos que van y vienen, miedo en momentos en donde no se esta segura de los elementos, pero cuando se logran, el miedo desaparece.

Intensidad escala 1 - 10:



ESPACIO: movimiento flexible
PESO: movimiento ligero
TIEMPO: movimiento prolongado
ENERGIA: movimiento libre
FLOATING/FLOTANTE
FLICKING/MOVIMIENTO RÁPIDO

miedo ansiedad nervios

Perturbación angustiosa del ánimo por un riesgo o daño real o imaginario.

Ingrid Mayorga

Acompañado de incertidumbre y ansiedad, al imaginar el gran día de la competencia cuando estemos a 5 minutos antes de la presentación, ¿Cómo saldrán las cosas? ¿Qué pasará?



ira

Es el sentimiento de cólera, enojo, mal genio, atropello, fastidio, molestia, furia, resentimiento, hostilidad, animadversión, impaciencia, indignación, ira, irritabilidad y violencia.

rojo

Es el símbolo de la pasión ardiente y desbordada, de la sexualidad y el erotismo, aunque también del peligro. Es el más caliente de los colores cálidos. Es el color del fuego y de la sangre, de la vitalidad y la acción, ejerce una influencia poderosa sobre el humor y los impulsos de los seres humanos, produce calor. El aspecto negativo del rojo es que puede destapar actitudes agresivas.

goethe / kandinsky

Se lo considera con una personalidad extrovertida, que vive hacia afuera, tiene un temperamento vital, ambicioso y material, y se deja llevar por el impulso, más que por la reflexión. Simboliza sangre, fuego, calor, revolución, alegría, acción, pasión, fuerza, disputa, desconfianza, destrucción e impulso, así mismo crueldad y rabia. Evoca la guerra, el diablo y el mal. Como es el color que requiere la atención en mayor grado y el más saliente, habrá que controlar su extensión e intensidad por su potencia de excitación en las grandes áreas cansa rápidamente.

IRA, se toma como el sentimiento más cercano a la rabia que como deporte de competencia es más un sentimiento de superación al demostrar la fuerza de hacer lo que muchos no creyeron que sería posible o lo que uno sería capaz de lograr hacer, su duración es corta igual que su intensidad.

DURANTE EL ENRENAMIENTO

La rabia se manifiesta en no poder lograr elementos que uno sabe que puede lograr; frustración personal.

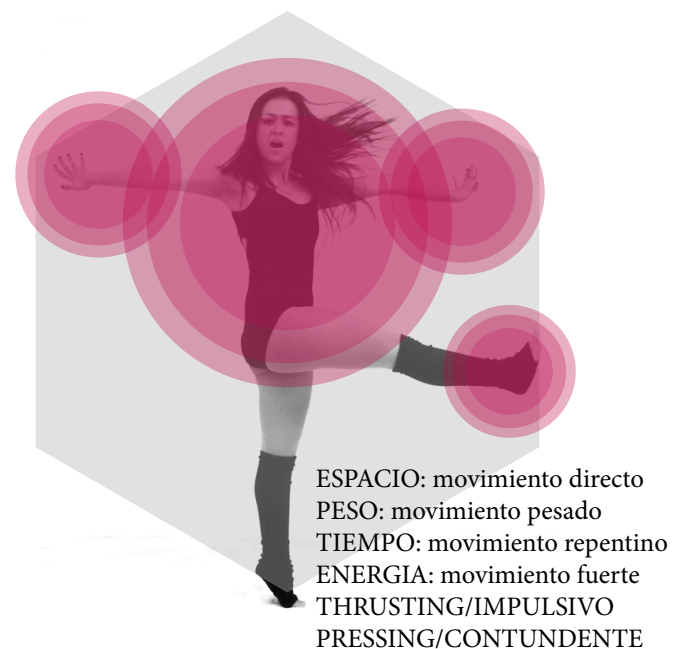
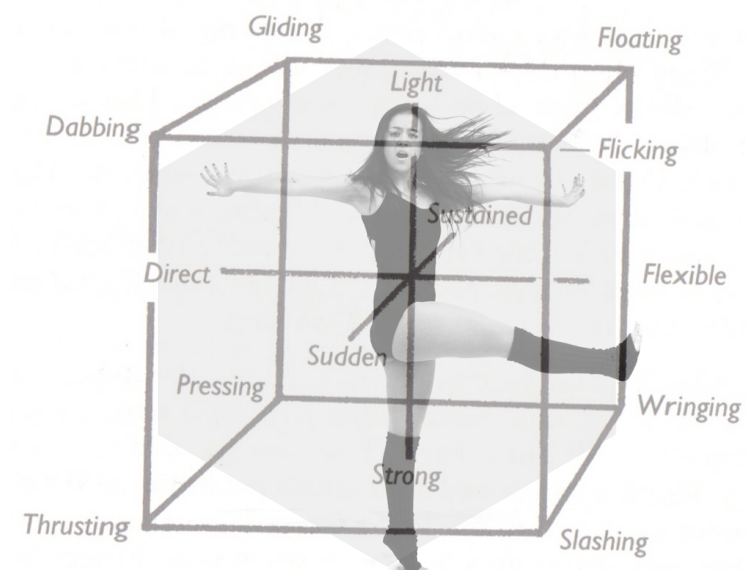
ANTES DE LA PRESENTACIÓN

La rabia en este caso funciona como un método para llenarse de fuerza al demostrar a otros que no han creído en uno, existe la rivalidad entre equipos lo cual hace que uno pueda demostrar lo que tiene y valorar su trabajo.

DURANTE LA PRESENTACIÓN

El método de la acción física de hacer un movimiento con fuerza, demuestra la rabia en ciertos momentos de la coreografía. La intensidad sigue siendo la misma como en los momentos antes de la presentación, pero cambia de duración.

Intensidad escala 1 - 10:



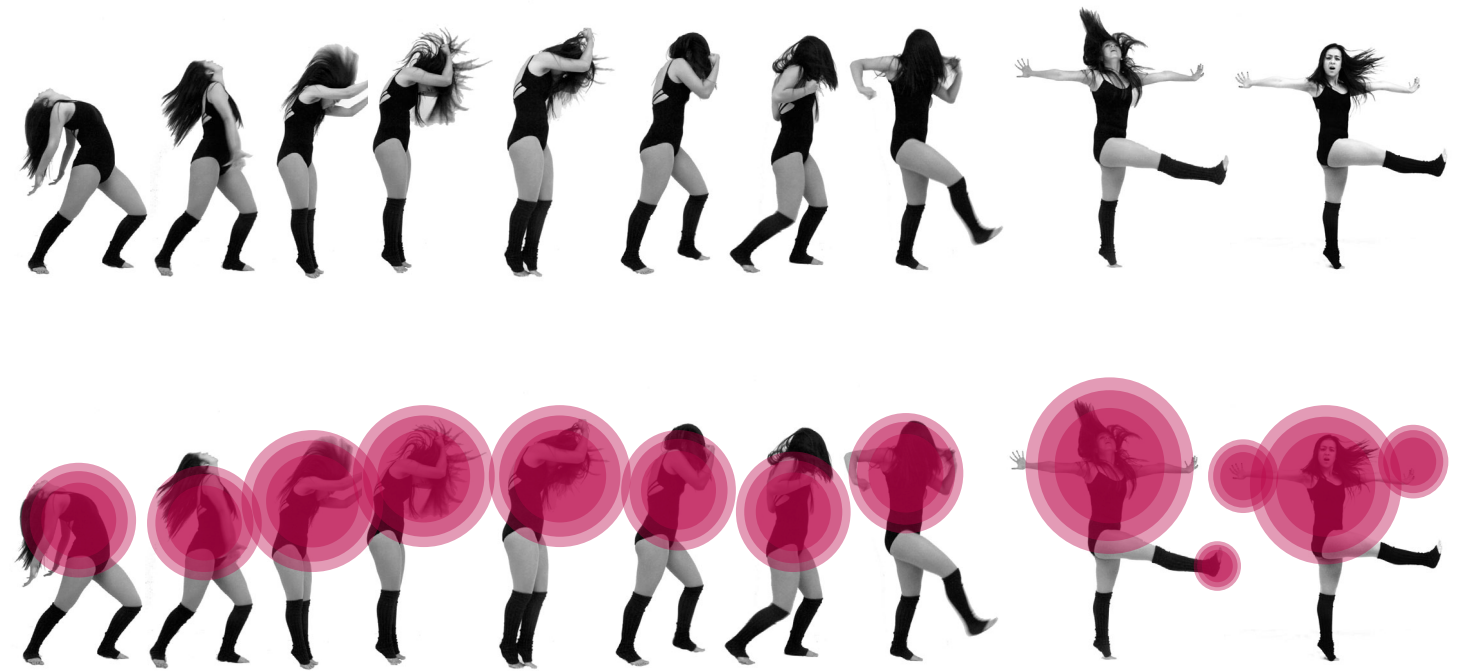
ira rabia

Pasión del alma, que causa indignación y enojo.



Ingrid Mayorga

Ira por no sacar los elementos con perfección, rabia como un sentimiento de superación al demostrar la fuerza de hacer lo que muchos no creyeron que sería posible; los que no creyeron en la capacidad de uno.



tranquilidad

El concepto de aceptación refiere a que una persona aprenda a vivir con sus errores; es decir, que acepte su pasado. La aceptación también puede estar relacionada con la tranquilidad que genera confianza.

verde

Simboliza la esperanza, la fecundidad, los bienes que han de venir, el deseo de vida eterna. Es un color sedante, hipnótico, anodino. Se le atribuyen virtudes como la de ser calmante y relajante, resultando eficaz en los casos de excitabilidad nerviosa, insomnio y fatiga, disminuyendo la presión sanguínea, baja el ritmo cardíaco, alivia neuralgias y jaquecas. Se utiliza para neutralizar los colores cálidos.

goethe / kandinsky

Es un color de extremo equilibrio, porque esta compuesto por colores de la emoción (amarillo = cálido) y del juicio (azul = frío) y por su situación transicional en el espectro. Se lo asocia con las personas superficialmente inteligentes y sociales que gustan de la vanidad de la oratoria y simboliza la primavera y la caridad.

TRANQUILIDAD/CONFIANZA, La confianza es algo que se va adquiriendo poco a poco pero esta mas en el control emocional, es aprender a respirar y mas que demostrar lo que se puede hacer es creer en uno mismo, es de intensidad constante en los momentos en los que se adquiere.

DURANTE EL ENRENAMIENTO

La confianza se va logrando durante el entrenamiento ya que es el tiempo lo que determina la seguridad para poder trabajar los elementos mas complicados de la coreografía.

ANTES DE LA PRESENTACIÓN

En este momento no se tiene la tranquilidad suficiente ya que el pánico escénico/ miedo, es el que tiene mayor intensidad y abarca las demás emociones.

DURANTE LA PRESENTACIÓN

Al momento de presentarse hay una mezcla de emociones que cambian constantemente, la confianza llega en los momentos donde el miedo se convierte en éxtasis.

Intensidad escala 1 - 10:



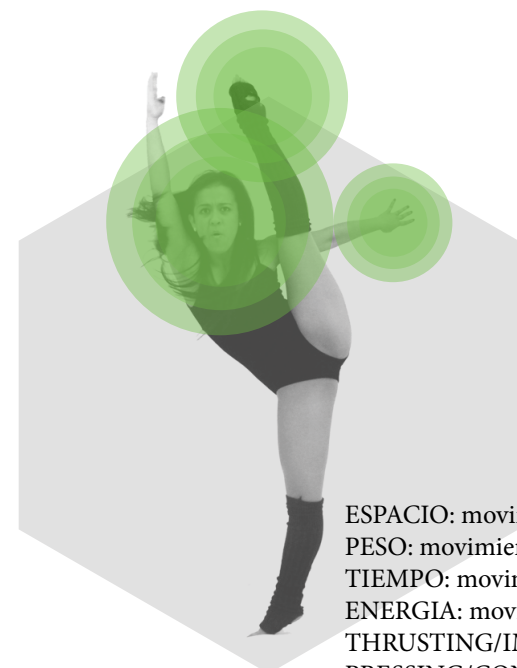
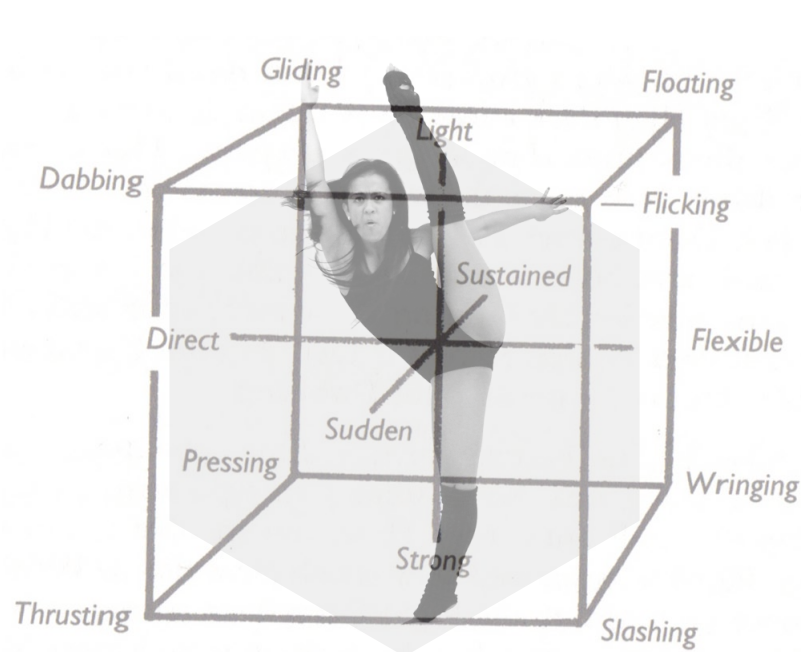
confianza tranquilidad

Seguridad que alguien tiene en sí mismo.



Ingrid Mayorga

Hay momentos en los que te das por vencido, pero al decir "yo si puedo", "yo si soy capaz de hacer esto" logras hacer las cosas.



ESPACIO: movimiento directo
PESO: movimiento pesado
TIEMPO: movimiento repentino
ENERGIA: movimiento fuerte
THRUSTING/IMPULSIVO
PRESSING/CONTUNDENTE



éxtasis

El éxtasis es una emoción, un estado afectivo, subjetivo y breve de duración que nos provoca una sensación muy agradable. La sensación es de fácil percepción, ya que se manifiesta a través del optimismo, y del aumento de la energía.

amarillo

En muchas culturas, es el símbolo de la deidad y es el color más luminoso, más cálido, ardiente y expansivo, es el color de la luz del sol. Genera calor, provoca el buen humor y la alegría. Estimula la vista y actúa sobre el sistema nervioso. Está vinculado con la actividad mental y la inspiración creativa ya que despierta el intelecto y actúa como antifatiga.

goethe / kandinsky

Es el color mas intelectual y puede ser asociado con una gran inteligencia o con una gran deficiencia mental; Van Gogh tenia por el una especial predilección, particularmente en los últimos años de su crisis. Los amarillos también suelen interpretarse como joviales, afectivos, excitantes e impulsivos. Están relacionados con la naturaleza. Psicológicamente se asocia con el deseo de liberación.

ÉXTASIS, El éxtasis tiene momentos de intensidad y duración corta o larga dependiendo del estado en el que se encuentre, el éxtasis como punto máximo, pero en menos intensidad se interpreta como alegría/felicidad.

DURANTE EL ENTRENAMIENTO

Durante la preparación, hay varios momentos de felicidad, en estos momentos se recogen los momentos mas alegres que mas adelante serán los recuerdos al mirar atrás y ver todo por lo cual se ha entrenado.

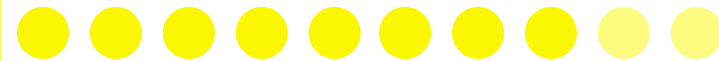
ANTES DE LA PRESENTACIÓN

Se siente alegría mezclada con nervios, no tiene una intensidad tan fuerte como el miedo, pero es el sentimiento que une las demás emociones que hace recordar la razón por la cual bailar es parte de las alegrías diarias de la vida.

DURANTE LA PRESENTACIÓN

El miedo se transforma en éxtasis a medida que va avanzando la coreografía, su intensidad es muy alta, y aunque su duración es corta, se vive por tal momento de satisfacción que hace recordar ese momento como las mejores experiencias que se puedan tener.

Intensidad escala 1 - 10:



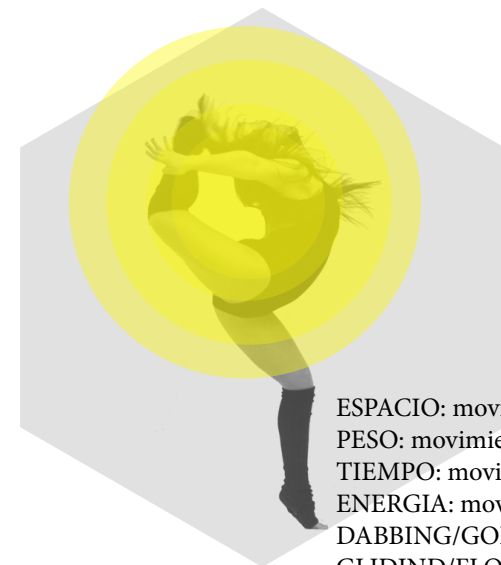
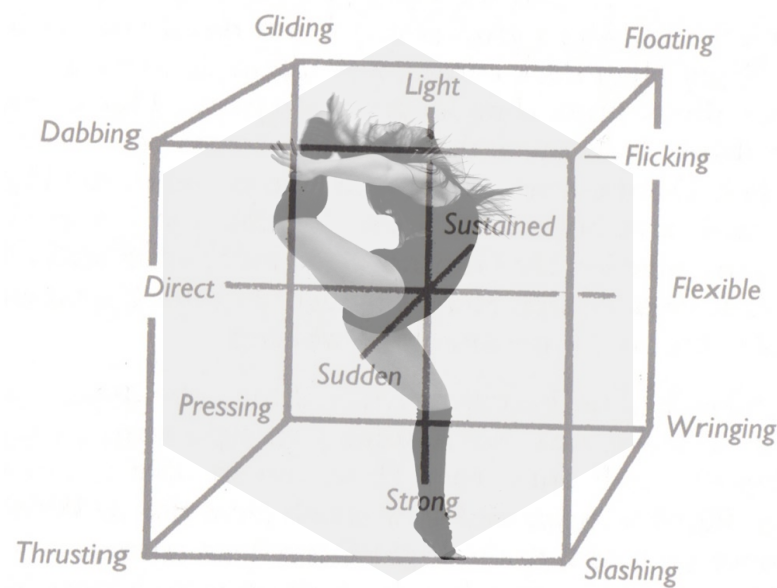
alegría felicidad éxtasis

Estado del alma enteramente embargada por un sentimiento de admiración, alegría.

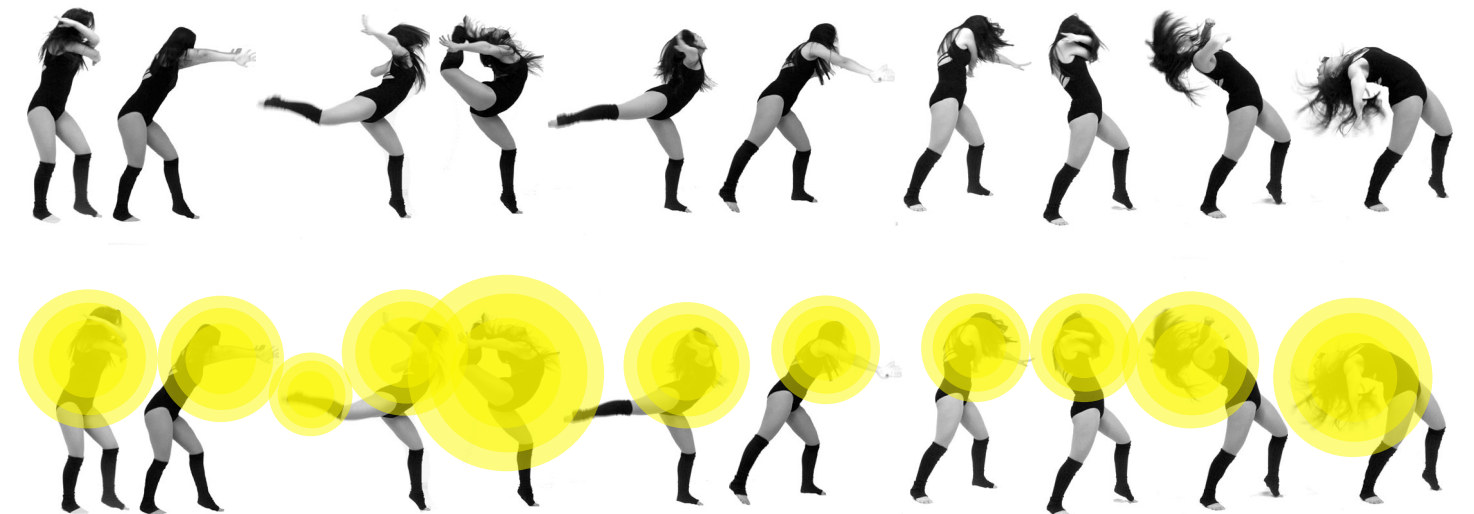


Ingrid Mayorga

La energia que siento por mi cuerpo, lo que me hace olvidar por un instante de todo a mi alrededor.



ESPACIO: movimiento directo
PESO: movimiento ligero
TIEMPO: movimiento repentino
ENERGIA: movimiento libre
DABBING/GOLPE
GLIDIND/FLOTANTE



Learn - Character Profile *Ask* - Word Concept Association - Suveys and Questionnaires

Look -Rapid ethnography - Shadowing - Still photo survey *Try* -Bodystorming

DANCE WORLDS 2013

ABRIL 25 - 29 ORLANDO FLORIDA / ESPN Wide World of Sports Complex / EPCOT Walt Disney World

El mundial se divide en dos eventos importantes, el primero es la participación de academia como equipo de competencia denominada DANCE WORLDS <http://usasfdance.net/> donde se compite como equipo The Golden Girls, la segunda es la representación por países conocido como ICU (INTERNATIONAL CHEER UNION) <http://cheerunion.org/Home.aspx/Index> donde Colombia es representado por Golden Dance Academy representa a Colombia como selección, en la categoría Team Cheer Freestyle Pom (Equipo Elite) Freestyle Pom double y Freestyle Jazz double (representado por Ingrid Mayorga y Lina Duque) el evento cuenta con la participación de mas de 35 naciones, los cuales se llevan a cabo los días 25, 26, 27. El viernes 27 de abril se llevo acabo la presentación Double Jazz alcanzando un noveno puesto entre quince equipos, el resultado no fue lo esperado, ya que en años anteriores habían estado en quinto lugar y el mayor logro alcanzado fue tercer lugar en el 2012, varias razones dieron pie para el resultado, sin embargo todo resultado lleva consigo un esfuerzo que traza un camino memorable para las oportunidad que vendrán, que como experiencia trae enormes recompensas no solo para la danza, sino para la vida. Adjunto se encuentra el video de la presentación final y algunos otros que muestra su preparación para el mundial, así mismo fotografías tomadas durante los entrenamientos entre febrero – abril de este año. Se toma como referencia tres ayudas de IDEO para documentar todo el proceso Rapid ethnography - Shadowing - Still photo survey - Bodystorming se toman notas, videos y fotografías en la academia donde se entrenan para la competencia, entrenan 5 días a la semana. sumando un aproximado de 18 horas de entrenamiento semanal. Asi mismo los adjuntos qhe Golden Dance Academy Carrera 16B No 148 – 76 Bogotá, <http://www.goldendanceacademy.com/>

CONOCIENDO A LA PAREJA parte 4

Experiencia en el mundial / Ingrid Mayorga y Lina Duque

ADJUNTO 2 / DOCUMENTACIÓN FOTOGRAFIAS



Competencia ICU / ESPN world wide of sports
Orlando, Florida



Competencia ICU Abril 27, 2013 / ESPN world wide of sports
Orlando, Florida

video presentación: <http://www.youtube.com/watch?v=GYFZgyTc0PQ>

INGRID MAYORGA

¿Que sienten antes del mundial?

Lo que siento antes del mundial es ansiedad al tope, expectativas respecto a lo que se quiere y lo que puede pasar. Tu cuerpo está lleno de adrenalina, de querer botarla toda en un escenario y hacer lo que uno como bailarín mas ama en la vida, bailar con pasión y confianza. A medida que pasan los días, se va acabando el tiempo para poder entrenar con mi compañera, se va acabando el tiempo para afianzar los elementos de las rutinas, ya llega el momento de decidir si todo lo que al inicio del proyecto se propuso en cuanto a nuevos elementos, se logro o se debe cambiar. Ya en este momento todo lo demás no importa, solo está en la cabeza un viaje, una competencia, un momento de rutina; sin embargo, la presión también es máxima, tener la responsabilidad de representar un país como dos de las mejores en esa modalidad es un gran reto y una gran oportunidad.

¿Que siente después del mundial?

Después de la presentación, justo en ese momento se siente como un descanso, ya presentar todo, haber disfrutado la rutina, haber llegado a lo máximo de la felicidad, al éxtasis total; pero ya con el paso de los minutos empiezas a escuchar que la rutina no salió perfecta y que hubo errores, da una sensación terrible de decepción y rabia con uno mismo, uno se pone a pensar, será que faltó entrenamiento, será que me equivoque bastante, será que la confianza nos mato, el que habrá pasado. Esta sensación dura varios días, pero luego viene el aceptar lo que paso, saber que no salió la rutina como había salido en otras ocasiones, que por factores que no nos implican algo paso; ya sucedió

y ya no se puede hacer nada. Ya después lo que uno quiere es entrenar y corregir lo que paso en el mundial pasado, quizás organizar de otra manera el proyecto y valorarlo aun mas con más tiempo. En general, esta experiencia en lugar de contrariar, nos hace crecer como bailarines y entender que no siempre es lo que uno quiere sino que las cosas se ganan y el camino para ganar no es nada fácil; por eso mi sentimiento es de querer entrenar, bailar y gozar el doble toda esta experiencia.

LINA DUQUE

¿Que sienten antes del mundial?

Antes del mundial se siente una ansiedad inmensa, nervios, miedos, y mucha alegría. Durante la preparación previa al campeonato se está agotado físicamente, pero eso no es impedimento para dar lo mejor de cada una, sí, debo aceptar que hay días en los cuales uno preferiría quedarse durmiendo, pero luego entra en uno la emoción de pararse en un escenario y tener cientos de ojos puestos en uno a la espera de un buen show! Nervios, ansiedad y hambre de gloria es lo que invade mi cuerpo antes del viaje propios de saber que sobre ti están no solo tus sueños, sino también los de tu familia, entrenadores y amigos que estuvieron contigo en el proceso; es un camino donde día a día fijas unas metas, donde te invade el miedo cuando no logras realizar los movimientos que deseas, la ansiedad cuando piensas ¿qué llevarán los otros equipos?, alegría cuando sientes el apoyo y la buena acogida de lo que haces por los que te rodean... No me queda nada más que decir, es un proceso y un camino ÚNICO, difícil, pero que en retrospectiva te permite crecer en todo sentido.

Que siente después del mundial?

Impotencia por el resultado, ese fue el primer y más intenso sentimiento que se apoderó de mi. Ser noveno en el mundo no es malo, lo malo es saber que se podía más y que por muchos factores ajenos o propios no fue posible, un solo error te deja por fuera. Es difícil que sólo tengas una oportunidad para mostrar lo que llevas 365 días preparando; a veces parece injusto, pero la vida es de únicas oportunidades. Al inicio tuve mal genio, y debo admitir sentí mucha rabia, la única oportunidad que teníamos resultó no ser nuestra mejor presentación, ¿nervios? ¿desconcentración? ¿altas expectativas? ¿destino?, no lo sé, y tal vez nunca lo sabremos. Lo único que ahora se, es que es real la frase que dice “lo que no te mata, te hace más fuerte”, con el paso de los días fui entendiendo que los diseños de Dios son perfectos, y entendí que todo no acaba cuando te caes, caerse es tan sólo un obstáculo que Dios pone en tú vida para demostrarte que eres capaz de levantarte siendo aún más fuerte.

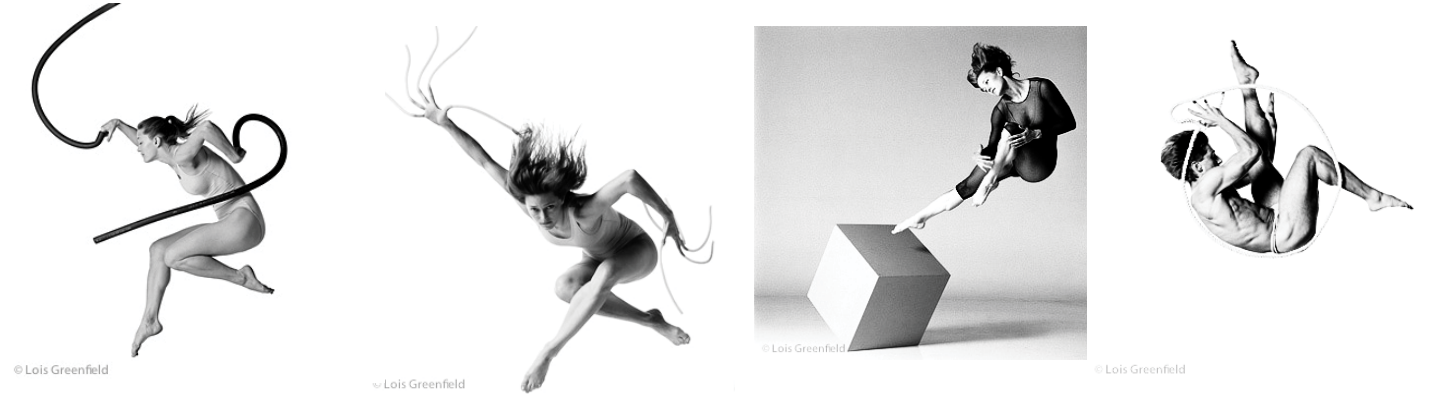
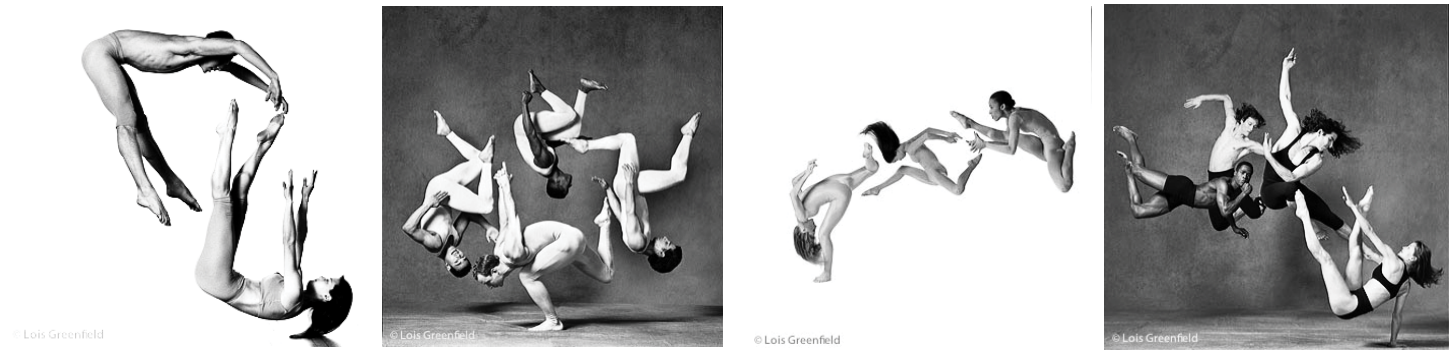
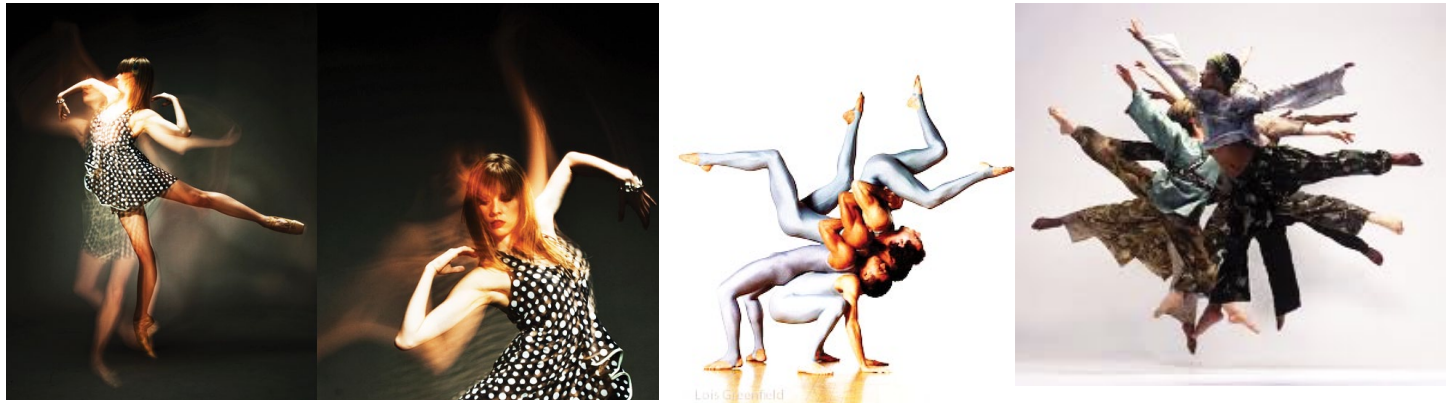
PUBLICACIÓN / DISEÑO

Ask -Collage (moodboards) *Learn* Secondary Research (background research) +

Para tener una referencia grafica de las fotografías y poder tomar la secuencia emocional, se buscan moodboards que nos ayuden a encontrar tal inspiración; moodboards con respecto al movimiento.

ADJUNTO 3 / REFERENTES MOVIMIENTO





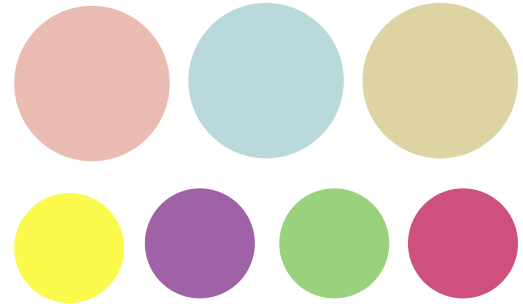
Ask -Collage (moodboards) *Learn* Secondary Research (background research) +

Referentes gráficos de la publicación, referentes de libros de piezas graficas, paleta de color y tipografia.

Tipografia - Paleta de colores Publicación

MINION PRO
OPTIMA

lobster two



ADJUNTO 4/ REFERENTES GRÁFICOS



Imagen 5

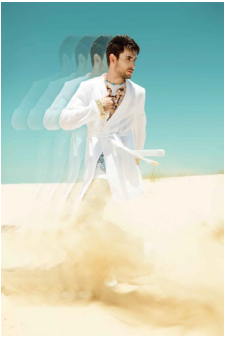


Imagen 6



Imagen 7



Imagen 8



Imagen 9



Imagen 10



Imagen 11

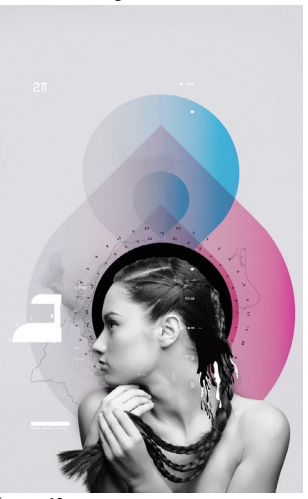


Imagen 12



Imagen 13



Imagen 14



Imagen 15



Imagen 16



Imagen 17



Imagen 18



Imagen 19



Imagen 20



Imagen 21



Imagen 22



Imagen 23

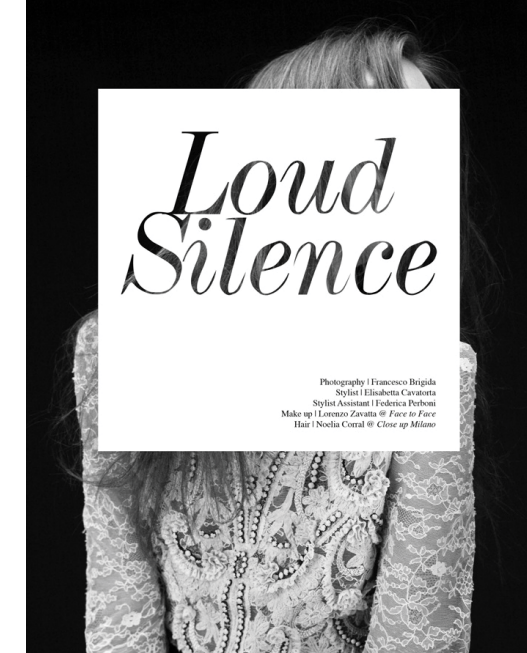


Imagen 24



Imagen 25



Imagen 26

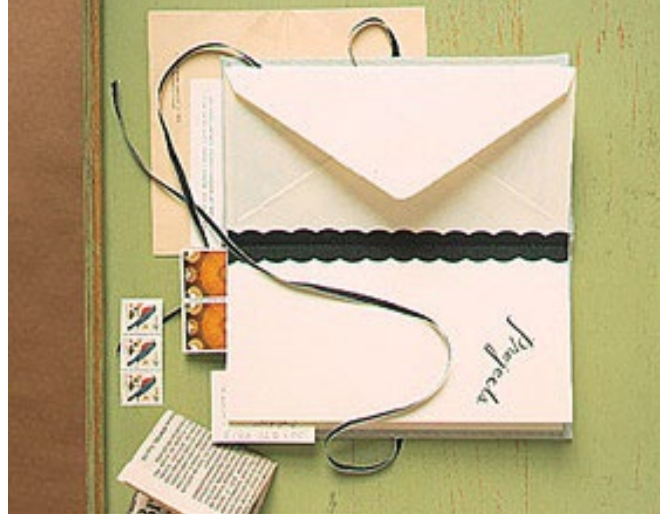


Imagen 27

CONCLUSIONES

Como bailarina que también hace parte de este proceso, siempre vi la danza como una forma de libertad, es por eso que decidí tomar la expresión corporal como parte de un proyecto que podría mostrar una de las muchas facetas a la cual la expresión corporal puede llegar, en este caso tomo no solo la pasión por la danza, sino por mi academia, por mi equipo y por dos bailarinas que no solo son mis compañera de entrenamiento, son mis amigas; mis hermanas, mi inspiración. La memoria emocional en este caso se trabajo como un recuerdo de todo el proceso que se lleva a cabo para la representación de Colombia en el mundial, un logro que el año pasado alcanzo un tercer puesto y que por razones que muchas veces no se pueden controlar este año logro un noveno puesto entre 17 equipos alrededor del mundo. El resultado no fue lo esperado, pero todo resultado lleva consigo un esfuerzo que traza un camino memorable para muchas otras oportunidad que vendrán, que como experiencia trae enormes recompensas no solo para la danza, sino para la vida.

Comparto el trabajo de muchos artistas, que como yo, tiene un afán de poder grabar tales emociones, de todo el trabajo que viene de nuestra entrenamiento, del trabajo introspectivo como tal, todo lo que aquí se ha recogido del teatro, de la danza contemporánea y como este se presenta no solo como teoría sino como un trabajo en un campo real como lo es el mundial. Los colores tienen un referente muy fuerte que hace parte que del trabajo grafico que se presenta como publicación, así mismo las imágenes y el trabajo fotográfico que lo acompaña.

¿Qué se proyecta para el futuro?

El proyecto Sensus hace parte de la memoria emocional de dos bailarinas que también se convierte en una memoria colectiva para todas aquellas personas que viven la experiencia de la danza junto a ellas, el trabajo del movimiento + color + emociones puede dar como resultado otros entregables que pueden tener otros objetivos sin perder el concepto como tal, ejemplos tales como piezas que nacen de las posiciones escogidas, audiovisual que muestre el recorrido emocional, entre otros. Herramientas como las que ofrece Rudolf Laban, llevado a un proyecto practico para guardar la memoria emocional, una inspiración para aquellos que quisieran guardar la memoria de lo que expresan por medio de la danza.

BIBLIOGRAFÍA

TEATRO

- TEATRISTAS NOTABLES DEL TEATRO UNIVERSAL, vida y obra de Konstantin Stanislavsky. Disponible en: <http://www.teatro.meti2.com.ar/teatristas/notables/stani/stani.htm> Fecha de consulta: Abril 6 2013

- MONOGRAFIAS, La memoria emotiva y su discutida eficacia para la actuación. Disponible en: <http://www.monografias.com/trabajos44/memoria-emotiva/memoria-emotiva2.shtml> Fecha de consulta: Abril 6 2013

- WIKIPEDIA, Sistema Stanislavski. disponible en: http://es.wikipedia.org/wiki/Sistema_Stanislavski http://es.wikipedia.org/wiki/Jerzy_Grotowski Fecha de consulta: Abril 6 2013

DANZA CONTEMPORANEA

- BLAIR, Frederika “Isadora, portrait of the artist as a woman” Mcgraw - hill Book Company, Isadora’s legacy Cap 37 Pg 400

- “Blood Memory/Martha Graham” Bantam Doubleday Dell Publishing Group, Inc. 1991 Pg 4 - 11

- WIKIPEDIA, Danza Contemporánea. Disponible en: http://es.wikipedia.org/wiki/Danza_contempor%C3%A1nea Fecha de consulta: febrero 15 2013

- WIKIPEDIA, Expresión Corporal Disponible en: http://es.wikipedia.org/wiki/Expresi%C3%B3n_corporal <http://www.8tiempos.com/es/danza/contemporaneo/140-danza-moderna> Fecha de consulta: febrero 15 2013

- ABOUT, Isadora Duncan y su legado en la danza moderna. Disponible en: <http://baile.about.com/od/Bailar-ines-famosos/p/Isadora-Duncan-Y-Su-Legado-A-La-Danza-Moderna.htm> febrero 21 2013

- CONTEMPORARY - DANCE, Historia de la danza contemporanea. Disponible en: <http://www.contemporary-dance.org/historia-de-la-danza-contemporanea.html> Fecha de consulta: febrero 15 2013

- WIKIPEDIA, Isadora Duncan. Disponible en: http://es.wikipedia.org/wiki/Isadora_Duncan Fecha de consulta: febrero 21 2013

- WIKIPEDIA, Mary Wigman. Disponible en: http://es.wikipedia.org/wiki/Mary_Wigman Fecha de consulta: febrero 21 2013

- WIKIPEDIA, Martha Graham. Dis http://es.wikipedia.org/wiki/Martha_Graham Fecha de consulta: febrero 21 2013

- ABOUT, Mary Wigman y su danza expresionista. Disponible en: <http://baile.about.com/od/Danza-moderna/p/Mary-Wigman-Y-Su-Danza-Expresionista.htm> Fecha de consulta: febrero 21 2013

- MOVIMIENTO.ORG, Isadora Duncan: Impresionismo y expresionismo en danza. Disponible en: <http://movimientolaredsd.ning.com/profiles/blogs/isadora-duncan-impresionismo-y> Fecha de consulta: febrero 21 2013

RUDOLF LABAN

- EXPRESIVA.ORG, CACHADIÑA, Pilar “La requeteaportación de Rudolf Von Laban al movimiento expre-sivo” Disponible en: http://www.expresiva.org/files/PDF_Articulos/X018_La_aportacion_de_Laban.pdf Fecha de consulta: marzo 2 2013

- CIANCHI, Marco. “Leonardo Anatomia y Vuelo” Ed Tikal, Madrid España {2012?} Pg 11 - 25

-BRADLEY, Karen k “Rudolf Laban” Routledge 2009 - mastering movement for the twenty first century per-former Cap 4

-DAVIES, Eden “Beyond Dance” Routledge 2006 - shape and effort Cap 3

- HODGSON, John “mastering movements” the life and work of Rudolf Laban, Routledge - Laban’s ideas in context Cap 2 Theoretical Foundations Pg 68

- HODGSON, John “mastering movements” the life and work of Rudolf Laban, Routledge - Laban’s ideas in context Cap 2 Colleagues ans the exchange of ideas Pg 80

PSICOLOGIA DEL COLOR

- JENNINGS, Simon “Manual del color para el artista”Ed. Blume 2005

-CERÁMICA ARTISTICA Y ACUARELA, Psicología de los colores. Disponible en: <http://www.xtec.cat/~aromero8/acuarelas/pscologia.htm> Fecha de consulta: marzo 30

TABLA DE CONTENIDO DE IMAGENES

-CONSTANTIN SERGEYEVICH STANISLAVSKI (pg 9)
<http://bumbumbum.me/2010/09/10/nicole-tran-ba-vang-nsfw-photography/>
<http://suite101.com/article/a-potted-biography-of-constantin-stanislavski-a150849>

-JERZY GROTOWSKI (pg11)
<http://degenerateartstream.blogspot.com/2012/09/i-have-time-unfortunately-to-write.html>
<http://www.maxwaldman.com/pages/theatretn.html>

-ISADORA DUNCAN (pg15)
<http://danceteacherwebblog.com/?p=1643>
<http://www.helgawretman.com/isadora.html>

-MARY WIGMAN (pg 16)
<http://nuria-casiopea.blogspot.com/2011/01/mary-wigman.html>
<http://foter.com/Mary-Wigman/>

-MARTHA GRAHAM (pg18)
http://www.parasolpress.com/odd-bins/morgan_barbara/barbara_morgan_martha_graham_letter_to_the_world.html
http://www.knightarts.org/community/akron/graham-company-to-visit-akron/attachment/circe_carrieandtadej-resized-for-blog
http://www.classictic.com/en/martha_graham_company/15115/

-PINA BAUSCH (pg 19)
http://www.pina-bausch.de/en/pina_bausch/
<http://www.tomorrowstarted.com/2012/02/last-thursday-adrian-brody-greenwich-hotel-shibui-spa-robert-de-niro-owen-wilson-win-wenders-pina-bausch-woody-allen/.html/wim-wenders-pina-bausch-film-3d-modern-dance-ballet>
<http://www.boxofficeindia.co.in/pina/>

-FRANCOISE DELSARTE (pg20)
http://en.wikipedia.org/wiki/Fran%C3%A7ois_Delsarte

-EMILE DALCROZE (pg21)
<http://www.britannica.com/EBchecked/media/12050/Emile-Jaques-Dalcroze>

-RUDOLF LABAN (pg23)
<http://www.biografiasyvidas.com/biografia/l/labán.htm>
http://www.wikidanca.net/wiki/index.php/Rudolf_von_Laban

-ROBERT PLUTCHIK (pg27)
<http://micco.se/tag/robert-plutchik/>

- FOTO 1, 2, 3 4 (pg 37-39)
Gabriela Bejarano

- FOTOSECUENCIA NUMERO 1
Gabriela Bejarano

- FOTOGRAFÍAS Y FOTOSECUENCIAS (pg 46-53)
Gabriela Bejarano

- REFERENTES MOVIMIENTO
<http://www.loisgreenfield.com/galleries/index.html>
<http://www.loisgreenfield.com/galleries/dance/index.html>

- REFERENTES GRÁFICOS
Imágenes 5, 6
<http://www.trendhunter.com/trends/marcos-paulo-piccoli>

Imagen 7
<http://www.behance.net/gallery/Culture-Movement/1188247>

Imagen 8 - <http://www.outliersiceland.com/>
Imagen 9 - <http://www.dripbook.com/skizzomat/portfolio/new-illustrations/>
Imagen 11 - <http://julesjulien.tumblr.com/post/21437625347>

Imágenes 10, 14, 24, 25
<http://pinterest.com/gabrielabe/graphic/>

Imágenes 12, 13, 15, 16
<http://ontwerp.tv/>

Imagen 22
<http://blacktiecollective.tumblr.com/>

Imagen 23
<http://pinterest.com/gabrielabe/editorial/>

Imagen 17 - <http://www.designer-daily.com/this-week-on-pinterest-32-29185>
Imagen 18 - <http://www.behance.net/gallery/ITI/403960>
Imagen 19 - <http://mikekus.com/>
Imagen 20 - <http://www.hyperakt.com/work-detail/266>
Imagen 21 - <http://www.behance.net/gallery/NCF-STUDIO-PROJECT/891259>
Imagen 26 - <http://themetapicture.com/the-many-powers-of-books/>
Imagen 27 - <http://www.marthastewart.com/266388/envelope-books>

Este ejemplar se terminó de imprimir el
día 18 de mayo de 2013.

Se utilizaron las fuentes Minion Pro
Optima y lobster two.

Todos los derechos reservados a Gabriela Maria Bejarano Sánchez
Contenido: Gabriela Maria Bejarano Sánchez
Primera Edición 2013

