

LA DANZA Y LA EXPRESIÓN CORPORAL: UN MECANISMO PARA REPRESENTAR EL MUNDO INTERNO E IMAGINATIVO

Jessica Stephanie Rodríguez Salazar

Erika Dayana Madroño Melo

Estudiantes de Licenciatura en Lengua Castellana y Literatura de Octavo Semestre

Universidad de Nariño

jevi1026@gmail.com – dayannamadronero184@gmail.com

Resumen

En este artículo se analiza y reflexiona sobre cómo la danza puede contribuir al desarrollo de la expresión corporal, la comunicación y la creatividad del individuo. La danza ha sido por muchos años un arte que manifiesta no solo la belleza sino también la experiencia física global del cuerpo, es por esta razón que adquiere importancia, pues ayuda al reconocimiento de las habilidades que tiene este, para la representación del mundo interno; es decir, todo aquello que involucra sentimientos, emociones y la imaginación. Aprender a utilizar el cuerpo con el fin de que el individuo mejore su expresividad, creatividad y sensibilidad estética, implica el autoconocimiento, cruzar muchos prejuicios y develar las aptitudes del sujeto.

Palabras clave: Expresión corporal, danza, cuerpo, creatividad, imaginación.

Introducción

El ser humano es un animal complejo al igual que extraordinario; su capacidad de razonar es la puerta que abre caminos para las distintas formas de comunicación. Los seres humanos son seres sociables por naturaleza como lo contempla Aristóteles (Siglo IV a.c) al decir que, “el hombre es un ser naturalmente sociable, y que el que vive fuera de la sociedad por organización y no por efecto del azar es, ciertamente, o un ser degradado, o un ser superior a la especie humana” (p.1). Es gracias al lenguaje que el ser humano ha podido evolucionar como ser social, sin embargo, el lenguaje no se restringe al campo de las palabras, sino que va más allá, pues abarca otras formas de expresión como los gestos, las posturas o el tono de voz. Hoy en día, la danza, como una expresión kinésica, (inteligencias de Gardner) puede ser una herramienta viable para aprender a utilizar el cuerpo, en pro de comunicar o expresar algo; en este caso, el mundo de las ideas, el material creativo, las vivencias y los sentimientos.

La expresión corporal es, en palabras de Castañer (2002:1), “el lenguaje del silencio”, es

decir, el lenguaje no verbal donde se exteriorizan las ideas y se libera el espíritu reprimido. Es así como la danza y la expresión corporal, se unen de tal manera que hay una estrecha relación y devela en el individuo una conducta espontánea y placentera; cabe resaltar que “el cuerpo es considerado como un manojito de símbolos que intervienen en este proceso” (Duncan. 2003, p. 25) que no sólo será útil para una mejor comunicación y relaciones sociales, sino también una panacea a los conflictos internos.

Expresión Corporal

Expresarse es aquella acción, mediante la cual se puede transmitir un mensaje a través del movimiento del cuerpo y los gestos, usualmente es usada en ámbitos artísticos como en la danza, la actuación, imitación, clown, entre otros, quienes necesitan expresar, comunicar, persuadir y compartir una idea, un sentimiento, pensamiento o sensación, a través del lenguaje no sólo escrito o hablado. Es conveniente mencionar que, aunque la expresión corporal se puede manifestar con mayor impacto en los ámbitos anteriormente mencionados también se usa en situaciones cotidianas como las conversaciones, saludos, expresiones de afecto, evidenciando que la expresión corporal es propia del ser humano. En consecuencia, Sanchidrián (2013) define la expresión corporal como “el lenguaje del cuerpo, natural e inmediato y propio de él” (p.2). Es decir, es una manifestación interna en la que se involucra todo el cuerpo, de tal manera que el lenguaje verbal se extingue y la comunicación se lleva a cabo gracias a cada acción o movimiento que se realice. Otros autores como Learreta R., Sierra Z., & Ruano A. (2005:24), dicen que la expresión corporal:

Hace referencia a la aceptación del propio cuerpo y su utilización en todas sus posibilidades para expresar y comunicar emociones, ideas, sensaciones etc. se orienta hacia la consecución de una salud más integra abarcando los aspectos físicos y psíquicos de la misma, dotando a la persona de una mayor

seguridad en sí misma y aportándole facultades para la socialización.

La expresión corporal implica entonces, el autoconocimiento tanto físico como personal, en lo físico se debe reconocer la capacidad comunicativa del cuerpo humano, donde por convenciones cada guiño o mínima gesticulación puede denotar un mensaje, además de las dotes histriónicas con las que cada individuo cuenta y que le permiten manifestarse, en el ámbito personal y emocional es vital saber las habilidades y debilidades que se pueden trabajar y que harán posible la liberación de todos aquellos aspectos que generan tensiones o malestar como la baja autoestima, dificultades para socializar y posibles traumas psicológicos.

La comunicación en su amplio espectro para ser efectiva necesita además de las palabras, los signos y símbolos, apoyarse también en la expresión corporal, cuyo objetivo es comunicar mediante el lenguaje corpóreo, para complementarse con el lenguaje hablado y dar como resultado la comunicación asertiva. De ahí que resulta importante potenciar la expresión corporal para tener una interlocución impecable y diáfana que permita reconocerse a sí mismo y a los demás, desde una dimensión expresiva; así, las personas pueden mejorar sus habilidades en cuanto a la relaciones sociales, relaciones con su entorno y por ende una mejor calidad de vida, es decir, hallar el equilibrio psíquico y físico no separar la inteligencia de la afectividad; por ejemplo, si una persona es consciente de su estado emocional podrá expresar correctamente que no se siente a gusto en un momento determinado, sus gestos, incluso su silencio dará un mensaje a su receptor de que ciertamente no se encuentra bien.

Autores como González (2012:5) contemplan que la expresión libre:

Designa todo tipo de expresión que tenga como vehículo al cuerpo humano: rostro, gesto, posición del cuerpo y posición de los distintos miembros. Todo ello de forma libre y espontánea, sin codificación alguna ni órdenes precisas. Se trata de encontrar en ella un vehículo de manifestación de sentimientos o estado de animo.

Cada persona tiene una espontaneidad y originalidad propia, que pone de manifiesto en cualquier situación cotidiana, por eso, cada movimiento o acción, desarrolla en el individuo la capacidad de ser creativo y original con el fin de resolver cualquier tipo de obstáculo comunicativo

que se presente sin ningún problema, por lo tanto, Castañer (2002) refiere acerca de la expresión corporal: “el lenguaje motor un portador de comunicación que, mediante el movimiento, no es más que la disposición que podemos manifestar a resolver problemas” (p.8). Los movimientos que se realizan exponen al individuo hacia un deseo inconsciente o incluso puede hacerse consciente. Es así como el autoconocimiento se convierte en un elemento relevante para la conciencia corporal.

La Danza

El hombre en su infinita capacidad de razonar, a lo largo del tiempo fue creando distintas formas para dar a conocer sus emociones y el avance de sus habilidades y conocimientos, siempre con el fin de comunicar y trascender en el tiempo. De esta manera, actualmente se reconocen siete bellas artes (arquitectura, pintura, escultura, música, danza, literatura y cine) que ponen de manifiesto la necesidad intrínseca de la humanidad de relacionarse y buscar la perfección y la belleza. No obstante, el arte es considerado como uno de los conceptos más complejos de definir, puesto que abarca muchos elementos en distintas disciplinas, y una de estas disciplinas es la danza; por medio de la cual el cuerpo se fortalece y se convierte en un agente mediador de expresión de arte, generalmente al ritmo de la música. Por esta razón al transmitir cada movimiento el cuerpo debe ser sigiloso puesto que dentro de la coreografía usualmente se cuenta una historia, lo que podría pasar en el futuro o las memorias de un pueblo. Al respecto de la danza Valery (1957:46) considera:

La danza es un arte que se deriva de la vida misma, pues no es más que la acción del conjunto del cuerpo humano. Pero una acción transferida a un mundo, a una especie de espacio-tiempo, que ya no es del todo el mismo de la vida práctica.

La danza es la oportunidad de moverse libremente por un espacio determinado, en consecuencia, esta es considerada como una de las artes escénicas. Se baila al ritmo de alguna melodía o incluso al ritmo del silencio, haciendo uso de cada parte del cuerpo, como medio de expresión que, en conjunto con la música, el vestuario, la adaptación del escenario e incluso la desnudez, hacen un espectáculo excepcional capaz de conmover e impactar. Conectada al pensamiento, la acción de bailar compromete la imaginación para crear una coreografía, “dibujar con el cuerpo” (Castañer, 2002:81) conlleva a utilizar dicho espacio y dibujar en él, en cada extensión del escenario, de tal manera

que haya una obra de arte a medida que avanza el baile, llevando el hilo conductor de un relato que frecuentemente tiene un final impactante.

Dicho de esta manera Zuluaga (2005:38) considera que “el cuerpo no está limitado por ciertas rutas de movimiento, y en esta medida disfruta de un amplio rango de libertad cinética y potencial creativo. Se genera de este modo una relación peculiar entre movimiento, cuerpo, y mente” así, esta triada debe trabajar en equilibrio por y para el desarrollo de la creatividad del individuo y con ella la expresión de todas aquellas sensaciones que producen la música o sensaciones que se manifiestan por la emotividad y los sentimientos de cada persona.

En relación a lo anterior, Alarcón (2009:101) comenta: “el cuerpo como una zona fronteriza entre ser y tener, yo y mundo, entre materia y alma”. Es entonces cuando se destaca que el mundo interno y el alma salen a flote cuando se entrega al danzar, el alma y la esencia, el escenario inspira al artista para que pueda expresar al público incluso aspectos de la vida cotidiana que pueden llegar a ser objeto de crítica, al igual que las otras artes le han servido al ser humano para criticar ciertos estereotipos o lo que se considera “políticamente correcto” en cada época a la que se ha visto enfrentado a lo largo de la historia de la humanidad.

Además, el hecho de compartir ese espacio con otras personas permite una conexión más amplia, es decir, trabajar en equipo, convivir, ayudar, compartir y tolerar al otro, pues hacer un trabajo colectivo, es crear un mensaje colectivo.

Por otro lado, actualmente las personas buscan entender el mundo, desde percepciones externas; sin embargo, olvidan trabajar en su interioridad, en descubrir su propio ser, es aquí donde la danza resulta útil en cuanto al encuentro de la corporeidad y el reconocimiento de la belleza y habilidades artísticas que hay en cada individuo. En conclusión, la danza puede ser un camino beneficioso desde una perspectiva profesional, como un factor de placer artístico, como medio de expresión, como técnica para la buena salud, con un fin recreativo o incluso educativo.

Expresando a través del arte

Expresar a través del arte pone de manifiesto la grandeza del intelecto humano y la integralidad de su ser, donde convergen diversidad de ciencias, ideologías, valores, creencias, entre otras, por eso, se considera que la vida humana es el conjunto de entrecruzados acontecimientos que se dan a nivel exterior e interior; de ahí que, se puede hacer alusión

a la danza y los favores que trae consigo, por ejemplo, a nivel interior, cabe resaltar los beneficios que otorga la serotonina, misma hormona que se puede generar gracias a procesos que intervienen con el ejercicio físico, en este caso, el baile.

La 5-hidroxitriptamina, también conocida como serotonina por la primera función que se describió para esta molécula, es un neurotransmisor y neuromodulador de gran relevancia en la regulación de estados de ánimo, funciones fisiológicas y conductas en los animales a lo largo de toda la escala filogenética, incluido el ser humano (Trueta & Cercós, 2012, p.435).

La serotonina es una sustancia química conocida como la hormona de la felicidad y precisamente ayuda a regular el sueño, el apetito e interviene con las emociones y el estado de ánimo, entre otras funciones. En la revista *Psicología y mente*, se hace referencia acerca del artículo *Dance Movement Therapy Improves Emotional Responses And Modulates Neurohormones In Adolescents With Mild Depression* (La terapia de movimiento de baile mejora las respuestas emocionales y modula las neurohormonas en adolescentes con depresión leve), en donde se evidencia que la terapia de movimiento de baile (DMT) en adolescentes con depresión leve, modera el estrés reduciendo el grado de dopamina y hay un mejor estado de ánimo a la vez que se incrementan los niveles de serotonina; “En conclusión, la DMT puede ser efectiva en la modulación beneficiosa de las concentraciones de serotonina y dopamina, y en la mejora de la angustia psicológica en adolescentes con depresión leve” (Young- Ja et al., 2005). El baile ofrece la posibilidad de mejorar la salud física y mental de las personas, es por esto que el presente artículo busca enfatizar en ese componente positivo que proporciona la expresión corporal y la danza.

La danza como arte permite al ser humano expresarse y explorar su interior, de manera que puede reconocer y conocer al otro como individuo que siente y piensa diferente, pero que comparten sentimientos colectivos, de ahí que la danza es un espacio que hace factible unir a las comunidades; en este sentido, un ejemplo claro de cómo este arte y cómo la expresión corporal hacen posible que las personas representen su mundo interno y potencien su imaginación, es la obra “El olvido está lleno de memoria” del teatro por la paz de Tumaco (Nariño). En esta obra teatral se muestra, cómo a través de la expresión corporal, los cantos, el baile, el juego, símbolos regionales, representativos de la historia y como ellos lo llaman: el ritual del “chigualo”, se

transmite un sentimiento de reparación y reconciliación con la vida y con los actores del conflicto armado en Colombia, porque esta obra hace visible, una de las tantas historias que hacen parte de las víctimas de un conflicto que se dio en Colombia por más de medio siglo y que acabó con la vida de miles de personas. Fue un conflicto lleno de desapariciones forzadas, secuestros, violaciones, niños forzados a participar en la guerra y hechos bélicos que llenaron de sangre a la tierra colombiana.

Es por esto que, la danza dio a esta comunidad golpeada por el flagelo bélico una oportunidad de perdonar y hacer catarsis; es decir, “la descarga de emociones que los espectadores experimentan cuando acuden a presenciar una tragedia” (Figueroa, 2014:1) expresaron de manera artística el dolor de sus ancestros y familias, además de rendir un homenaje a quienes vivieron en el terror y mostraron al mundo cómo se puede vivir después de la guerra.

Otros ejemplos de la expresión a través de la danza y que ponen de manifiesto la cultura, idiosincrasia y cosmovisión de una región, son los diferentes tipos de baile de acuerdo a la cultura e historia de cada región, en este caso colombiana, es propicio mencionar el baile típico del Huila: El Sanjuanero, baile que acompaña en la celebración durante las fiestas de San Pedro y es caracterizado por: “los pasos del caminadito, el junta tierra y el escobillado, que es la parte más saltadita del baile” (Gobernación del Huila, 2013). El Sanjuanero Huilense es conocido como una variante del bambuco y en este baile prevalece el constante cortejo incluyendo elementos e historias cotidianas de una pareja campesina de los hogares de esta zona; la sonrisa y las miradas alegres a la vez que románticas dan un matiz cómico en el escenario logrando captar la atención de los colombianos y extranjeros que asisten a estos eventos representativos de la cultura colombiana.

Otro caso para mencionar, es el del tango, una danza más pasional, un encuentro de cuerpos que se integran para crear un cuadro sensual y un poco extravagante, más bien atrevido; un contenido erótico que hoy en día es considerado como uno de los bailes más exquisitos. “El tango brinda la ocasión de exhibir tanto la masculinidad como el papel que se asume en la diferencia de sexos, ‘pero jamás significa lamentarse, jamás presenta rasgos trágicos’. La atmósfera de seriedad, de melancolía o de dramático erotismo”. (Winter, 2000:197). La actitud y un carácter fuerte personifica al hombre, la sensualidad y sumisión caracteriza a la mujer; este arraigo de distintos países hacen del tango un elemento original en la danza, puesto que estos dos artistas tienen el deber de representar estas distintas

culturas que conformaron el Tango. De igual modo Vega (1977) afirma:

En 1897, hay dos cosas claras: el reconocimiento de la criolledad del Tango entre danzas de procedencia extranjera, y la proclamación pública del Tango elegido entre todas (...) Los muchachos del bajo pueblo, menos sujetos a los decálogos del alto mundo, enseñan a las muchachas más humildes los secretos de la nueva coreografía para ocasional brillo en bailonguitos desprejuiciados (p.18)

Nacido de la clase media, el tango representa los deseos terrenales de una forma excepcional, ciertamente es una composición exquisita que en aquella época expresó el amor y la pasión de personas, que, alejadas de su hogar se encontraron en un recinto para bailar y compartir sus experiencias, relatos contados al compás de milongas, historias que se forjaron para ser contadas en un burdel del país de Argentina (Marchese, 2006).

Las historias que se cuentan a través del cuerpo, de la danza, de la música, son indudablemente historias que trascienden, porque el artista ha trabajado para poder identificarse con su papel, para poder contagiar al receptor de esa sensibilidad que determina al ser humano y que en ocasiones olvida a causa de la cotidianidad. Representar la cultura no siempre es fácil, pero sí satisfactorio, aprender acerca de los hechos del pasado resulta enriquecedor para poder transferir esas memorias que identifican la cultura de un pueblo, de una región o de un país. Es así como el baile construye legados, construye herencia, no material sino cultural que es aún una tarea más compleja, una responsabilidad de la cual cada miembro de una sociedad debe hacerse responsable.

Como conclusión, se hace hincapié en que la danza sin duda alguna, es un método que ayuda a la correcta utilización del propio cuerpo como un elemento expresivo; la expresión corporal a su vez, es un vehículo que conduce al fortalecimiento de las habilidades sociales, para transmitir aquellas ideas extraordinarias que pueden hacer un cambio en la comunidad o para manifestar sentimientos de la manera más creativa posible.

Al danzar, precisamente lo que se intenta es conmover al público de la misma forma como se ha conmovido el propio ser, y para lograrlo se debe ser consciente de cada fortaleza y debilidad, y de esta manera sacar provecho al máximo de aquel potencial en pro de plasmar en el escenario un mensaje. Aprender a utilizar el cuerpo es todo un reto, pero

conocerlo para poder comunicarse va más allá de lo usual. La creatividad entra en juego cuando se desarrollan ciertas capacidades a través del ¿cómo?, ¿Cómo se puede dar a entender al público por medio de un determinado movimiento?, ¿cómo se puede llamar la atención de las personas utilizando cierto atuendo?, ¿cómo combinar la gama de colores?, ¿Cómo utilizar un espacio pequeño?, ¿Cómo sincronizar los movimientos con la pareja de baile?, en fin, hay infinidad de preguntas por medio de la danza que se utilizan para desarrollar la capacidad creativa; es por esta razón, que la expresión corporal y la danza son un dueto que permiten al ser humano desarrollar sus competencias físicas y emocionales otorgando así una auténtica habilidad, que es poder expresar el mundo interno e imaginativo.

Bibliografía

Alarcón, M. (2009). Una Danza Pensadora. Revista Universidad de Antioquia, 98 - 101. Obtenido de <https://aprendeenlinea.udea.edu.co/revistas/index.php/revistaudea/article/viewFile/340482/20795174>

Aristóteles. (Siglo IV a.c). Política. Grecia.

Castañer Balcells, M. (2002). Expresion corporal y danza. Barcelona: INDE.

Colprensa. (Miércoles de Septiembre de 2017). Teatro por la memoria de las victimas de Tumaco. RADIO NACIONAL DE COLOMBIA RTVC. Obtenido de <https://www.radionacional.co/noticia/cultura/teatro-la-memoria-de-las-victimas-de-tumaco>

Duncan, I. (2003). El arte de la danza y otros escritos. Madrid: Akal Ediciones.

Echeverría, R. (1994). Ontología del Lenguaje. Chile: Comunicaciones Noreste Ltda.

Figueroa, G. (Diciembre de 2014). Freud, Breuer y Aristóteles: catársis y el descubrimiento del Edipo. Revista Chilena de Neuro - psiquiatría, 52(4), 1. Obtenido de https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-92272014000400004

Gimeno, A. (2015). Bailar: 5 beneficios psicológicos del baile. Psicología y Mente. Obtenido de <https://psicologiymente.com/vida/beneficios-psicologicos-bailar>

Gobernación del Huila. (16 de Mayo de 2013). Gobernación del Huila - Reseña Histórica del Sanjuanero . Obtenido de Gobernación del Huila. Web Site: <https://www.huila.gov.co/publicaciones/718/resena-historica----69063/>

González , M. (2012). Educaguía.com

Aplicaciones Didácticas en Educación Infantil. Obtenido de Educaguía.com Aplicaciones Didácticas en Educación Infantil Web Site.

Learreta R., B., Sierra Z., M., & Ruano A., K. (2005). Los contenidos de Expresión Corporal. Barcelona - España: INDE publicaciones. Obtenido de [https://books.google.es/books?hl=es&lr=lang_es&id=qSEKMS9lyXoC&oi=fnd&pg=IA1&dq=expresion+corporal&ots=mCXx69DDRN&sig=hXcwtKLnmGy6b3jamDt65nJ37-](https://books.google.es/books?hl=es&lr=lang_es&id=qSEKMS9lyXoC&oi=fnd&pg=IA1&dq=expresion+corporal&ots=mCXx69DDRN&sig=hXcwtKLnmGy6b3jamDt65nJ37-A#v=onepage&q=expresion%20corporal&f=false)

Marchese, M. (2006). Tango: el lenguaje quebrado del desarraigo. Revista Latinoamericana de estudios del discurso, 6(2), 46 - 60. Obtenido de <http://raled.comunidadaled.org/index.php/raled/articulo/view/208/209>

Sanchidrián, R. (29 de Julio de 2013). Campus Público Maria Zambrano Segovia. Obtenido de Campus Público Maria Zambrano Segovia Web Site: <https://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/3562/TFG-B.339.pdf;jsessionid=BD506211EB7E38B2B50E2234C94AD90D?sequence=1>

Trueta, C., & Cercós, M. (Septiembre - Octubre de 2012). Regulación de la liberación de serotonina en distintos compartimientos neuronales. Salud Mental, 35, 435-443.

Valery, P. (1957). Filosofía de la Danza. París: Ediciones Gallimard.

Vega, C. (1977). La formación coreográfica del tango argentino. Revista del Instituto de Investigación Musicológica, 1 - 19. Obtenido de <https://repositorio.uca.edu.ar/handle/123456789/932>

Winter, S. (2000). “ ¡Bailá! ¡Vení! ¡Volá!” El Tango como Comunicación y Juego. España: Iberoamericana.

Young- Ja , J., Sung-Chan, H., Myeong Soo, L., Min-Cheol , P., Yong-Kyu , K., & Chae- Moon, S. (2005). DANCE MOVEMENT THERAPY IMPROVES EMOTIONAL RESPONSES AND MODULATES NEUROHORMONES IN ADOLESCENTS WITH MILD DEPRESSION. International Journal of Neuroscience, 115, 1711-1720.

Zuluaga, D. (2005). La Experiencia del Movimiento y de la Danza. En D. Zuluaga, E. Rincón, F. Rodríguez , & O. Rincon , Pensar la Danza (págs. 1 - 43). Bogotá.